

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų), migdolų drožlėmis ir sezamų sėklomis (tausojantis)	Kr018	150/15/3/1	8,2	5,9	31,4	211
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,6	6,2	41,8	257

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100	2,3	1,3	7,0	49
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	34/26	13,8	13,7	1,0	183
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	148
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	40	0,6	1,6	2,5	26
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,9	16,9	44,9	415

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu (2,5%) bei trintomis braškėmis	M003	80/15/15	5,8	9,1	28,1	217
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			10,9	12,9	35,4	301
Iš viso (dienos davinio):			40,3	35,9	122,2	973

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	4,8	50,5	281

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,9	1,5	7,4	47
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	76/4	14,3	8,0	5,6	152
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S002	50	1,1	1,3	2,8	27
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			21,5	11,8	52,2	401

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Daržovių lazanija su varške (tausojantis)	D002	104/26	10,4	10,1	27,0	240
Kefyras 2,5%		130	4,4	3,3	6,4	72
Iš viso:			14,8	13,3	33,4	313
Iš viso (dienos davinio):			45,1	29,9	136,2	994

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Šešių rūšių kruopų košė su avižių gėrimu, pagardinta trintomis avietėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	5,7	4,6	34,2	201
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,0	5,0	44,6	247

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,5	41
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	49/101	17,9	11,6	15,7	239
Brinkinti grikiiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100	0,0	0,0	0,3	1
Iš viso:			23,6	13,7	49,8	417

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Spelta miltų blynai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu braškėmis ir bananais	M006	70/15/7,5/7,5	5,8	8,5	23,2	193
Pieno (2.5%) kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	100/50/30	4,4	2,8	19,5	121
Iš viso:			10,1	11,4	42,7	314
Iš viso (dienos davinio):			39,7	30,0	137,2	978

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Miežinių perliukų košė su bananais ir braškėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	150/15/15	6,0	1,2	39,2	212
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,3	1,5	49,6	258

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	5,3	34
Grietinėleje troškinta triušiena su daržovėmis (tausojantis)	T001	18/42/20	11,8	15,4	3,1	198
Virti rudieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131
Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, kviečių gemalais ir moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S003	50	1,0	2,0	5,9	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: cukinijos, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,5	8
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,5	19,6	37,1	419

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	126/14/1/25	19,1	13,9	23,1	295
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,1	13,9	23,1	295
Iš viso (dienos davinio):			49,0	35,1	109,8	971

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška kukurūzų košė su šilauogėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr006	150/15/5	7,6	6,4	36,9	236
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,9	6,8	47,3	282

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100	1,4	1,1	9,6	54
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	82/8	21,0	8,4	6,4	185
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,2	3,0	16,1	100
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S006	50	1,5	1,4	7,2	47
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.5 agurkai, kalafiorai)	D006	25/25	0,8	0,1	1,7	11
Stalo vanduo paskanintas greipfutais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			26,9	13,9	41,6	399

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pilno grūdo makaronai su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D014	80/100	7,0	6,9	35,6	232
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			10,4	9,4	40,5	288
Iš viso (dienos davinio):			45,2	30,1	129,4	969

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	63/7/1	8,7	10,2	4,0	143
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000.4	40	0,3	0,1	0,9	6
Juoda duona su saulėgrąžomis		30	2,4	2,7	12,3	83
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			11,8	13,3	30,4	289

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,6	35
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis priekoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	68/43/49	20,1	10,2	15,1	233
Šviežiai spaustos morkų sultys	G008	100	1,7	1,3	15,0	79
Iš viso:			24,4	12,8	48,8	408

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Avižinių dribsnių bandelės su varške (tausojantis)	U010	38/72	10,9	10,0	11,3	179
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			16,0	13,8	18,6	263
Iš viso (dienos davinio):			52,1	40,0	97,8	959

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir braškėmis (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5,4	5,7	34,3	210
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,7	6,0	44,7	256

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr018	100	1,3	1,5	6,9	46
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	70	21,0	2,4	0,3	107
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	50	0,4	2,6	1,2	30
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6 morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			29,2	7,4	48,7	378

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Kukurūzų miltų ir bananų blynai su trintais obuoliais	M001	70/20/30	5,9	11,9	29,2	247
Natūralus jogurtas (3,5%) su kriaušėmis (tausojantis)	U036	84/36	2,9	2,2	8,9	67
Iš viso:			8,8	14,1	38,1	315
Iš viso (dienos davinio):			43,7	27,5	131,5	949

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Manų kruopų košė praturtinta avižių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,1	8,7	24,8	202
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,5	9,0	35,2	248

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	45/65	18,0	12,0	6,7	206
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
Iš viso:			25,0	14,4	47,0	418

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Sorų kruopų paplotėliai su varške (0,5%) ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Kr017	85/26/19	12,6	7,1	28,5	228
Agurkų-natūralaus jogurto padažas	U004	20	0,2	0,1	0,5	4
Kefyras 2,5%		130	4,4	3,3	6,4	72
Iš viso:			17,3	10,4	35,4	305
Iš viso (dienos davinio):			48,8	33,9	117,7	971

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,3	4,8	40,9	240
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,6	5,1	51,3	286

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Vištienos filė troškinta su grietinele ir daržovėmis (tausojantis)	P002	40/25/35	13,2	10,2	3,5	158
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,0	12,6	43,6	372

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D003	90/80	6,8	4,5	37,2	216
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			11,9	8,2	44,5	300
Iš viso (dienos davinio):			41,6	25,9	139,5	957

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	150/5/1	6,4	5,8	39,3	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,7	6,1	49,7	280

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54
Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	86/4	16,0	12,0	6,1	197
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	4,6	1,5	16,9	99
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S008	50	0,7	2,6	4,8	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.9: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,5	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
Iš viso:			24,0	17,2	39,7	410

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu (3,5%) bei trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M010	80/40/15/15	10,8	9,3	23,5	221
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			15,9	13,0	30,9	304
Iš viso (dienos davinio):			46,6	36,3	120,2	994

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniāi, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška avižinių kruopų košē paskaninta sviesto gabalēliu (82%), kviečių gemalais ir mēlynēmīs (tausojantis)	Kr011	150/5/5/10	8,3	8,1	25,4	207
Sezoninių vaisių lēkštelē		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,6	8,4	35,8	253

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniāi, g	
		L	L	L	L	L
Rūģštyniū sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	100	0,7	1,1	5,5	34
Avinžirnių troškinys (tausojantis)	Kr015	180	12,3	14,7	29,3	298
Orkaitēje keptų burokēlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	50	0,8	1,8	4,7	38
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: morkos, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	2,6	13
Stalo vanduo paskanintas avietēmīs	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
Iš viso:			14,3	17,6	42,6	386

Vakarienē val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniāi, g	
		L	L	L	L	L
Griekių paplotēliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	Kr010	75/67/8/30	11,9	7,8	19,0	194
Natūralus jogurtas (2,5%) su melionais ir avietēmīs (tausojantis)	U040	80/80/40	8,9	2,4	14,8	117
Iš viso:			20,8	10,3	33,8	311
Iš viso (dienos davinio):			43,7	36,3	112,3	951

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	100	11,7	12,0	8,8	190
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,0	14,2	29,0	300

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	J003	44/56	15,6	11,4	3,8	180
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.13: paprikos, agurkai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,2	0,0	0,7	4
Iš viso:			24,5	14,3	48,2	420

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Virtinukai su varškės-špinatų įdaru ir natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	M013	135/45/30	12,4	5,6	32,0	228
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			15,8	8,1	36,9	284
Iš viso (dienos davinio):			54,4	36,6	114,1	1004

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir avietėmis (tausojantis)	Kr023	150/5/15	7,0	7,5	25,1	196
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,4	7,9	35,5	242

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P015	46/29/40	16,4	9,9	6,4	180
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis)	Gr004	100	9,8	0,4	21,4	129
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			28,2	14,5	42,7	414

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Bolivinės balandos su vyšniomis (be kauliukų) ir graikiniais riešutais (tausojantis)	Kr008	93/17/10	5,7	7,2	26,0	191
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			12,5	12,2	35,8	303
Iš viso (dienos davinio):			48,0	34,5	114,0	959

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	4,8	50,5	281

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	1,1	7,6	46
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	11,1	5,3	172
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	148
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: ridikėliai, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			20,0	16,2	51,6	432

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)	V013	82/28/30	13,9	14,2	18,5	257
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11,5
Iš viso:			13,9	14,2	21,3	269
Iš viso (dienos davinio):			42,8	35,2	123,4	981

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	150	3,7	6,6	26,6	181
Kvietiniai trapučiai		20	2,2	0,3	15,0	72
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,3	7,3	52,0	299

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,0	1,4	5,1	37
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80	16,7	7,1	3,9	146
Virtos bolivinės balandos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr009	95/5	4,3	5,9	19,3	148
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,3	17,7	34,4	390

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais su natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis braškėmis	M012	70/30/15/15	6,2	6,9	33,6	222
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			11,3	10,7	41,0	306
Iš viso (dienos davinio):			40,9	35,7	127,4	994