



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	200	7,40	9,86	3,09	4,12	30,09	40,12	175,54	234,05
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	20	0,41	0,54	6,05	8,07	0,61	0,81	58,17	77,56
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,81	10,40	9,14	12,19	30,70	40,93	233,71	311,61

10.00 val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine (tausojantis)	11S	100	150	1,63	2,45	3,80	5,69	6,58	9,87	64,87	97,30
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38a	50	75	9,67	14,51	3,99	5,99	2,70	4,05	86,84	130,27
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	1G	50	50	1,07	1,07	0,07	0,07	9,57	9,57	42,60	42,60
Burokėlių sal., žirneliai, agurkai, svogūnai, aliejus	20S	75	75	1,90	1,90	7,11	7,11	6,88	6,88	91,64	91,64
Iš viso:				16,51	22,17	15,53	19,42	19,93	54,57	385,35	461,21

Vakarienė 15.00 val.

Miltinukai (tausojantis)	71A	100	150	5,69	8,54	2,90	4,35	32,57	48,86	172,77	259,16
Jogurtinės grietinės padažas	2P	30	30	0,78	0,78	2,80	2,80	2,10	2,10	36,46	36,46
Kefyras 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:				11,57	14,42	9,45	10,90	42,02	58,31	299,23	385,62
Iš viso: (dienos davinio)				35,89	46,99	34,12	42,51	122,65	153,81	918,29	1158,44



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	200	5,88	7,84	5,63	7,51	25,16	33.,54	172,20	229,60
Banų desertas su jogurtu	3D	80/20	160/40	1,56	3,12	0,39	0,78	19,70	39,40	85,00	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,44	10,96	6,02	8,29	44,86	72,94	257,20	399,60

10.00 val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine (tausojantis)	1Sr	100	150	0,94	1,41	2,10	3,14	7,11	10,67	48,33	72,49
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	34A	50	75	10,61	15,92	6,28	9,42	4,75	7,13	117,52	176,28
Virti lęšiai	14G	50	50	6,39	6,39	0,29	0,29	14,07	14,07	78,89	78,89
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejus	35S	75	100	0,68	0,90	7,16	9,55	2,75	3,66	74,15	98,87
Iš viso:				20,86	26,86	16,45	23,02	51,15	58,00	417,93	525,57

Vakarienė 15.00 val.

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	75/25	100/30	14,49	18,87	11,12	14,46	18,82	16,67	209,59	272,47
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	40	1,02	1,36	3,00	3,40	1,26	1,68	36,00	48,00
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				15,51	20,23	14,12	17,86	14,08	18,35	245,49	320,47
Iš viso: (dienos davinio)				43,81	58,05	36,59	49,17	110,09	149,29	920,72	1245,64



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	200	5,39	7,90	2,30	3,07	37,02	49,36	195,47	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	65/35	1,64	1,64	0,34	0,34	18,41	18,41	77,40	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,57	9,45	2,64	3,41	55,43	67,77	272,87	338,03

10.00 val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22S	100	150	0,65	0,98	3,81	5,71	3,71	5,56	49,63	74,44
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Paukšties kukuliai (tausojantis)	35A	75	100	19,07	25,42	4,58	6,11	3,05	4,06	126,73	168,97
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7G	40	50	2,45	3,07	2,21	2,76	13,42	16,78	81,86	102,33
Salotos su agurkais, ridikėliais, jog.grietine	57S	100	100	2,00	2,00	0,60	0,60	3,30	3,30	22,94	22,94
Iš viso:				26,79	34,09	11,97	15,95	52,92	59,14	408,20	411,72

Vakarienė 15.00 val.

Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	51A	100	150	16,10	24,15	10,66	15,99	20,98	31,48	141,49	212,24
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	20	0,27	0,35	7,89	10,51	0,34	0,45	73,14	97,52
Pienas 2,5%		200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	112,20	112,20
Iš viso:				23,17	31,30	23,55	31,50	31,12	41,73	326,83	421,96
Iš viso (dienos davinio)				57,26	74,58	30,27	40,35	139,13	168,19	1119,9	1283,71

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g								Energetinė vertė, kcal
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai				
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	200	6,44	8,58	4,19	5,58	28,72	38,29	168,08	224,11	
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	20	0,41	0,54	6,05	8,07	0,61	0,81	58,17	77,56	
Pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00	
Iš viso:				11,95	14,22	13,99	17,40	36,68	46,45	310,25	385,67	

10.00 val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis, grietine	17S	100	100	2,39	2,39	2,18	2,18	9,59	9,59	63,18	63,18
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	75,45	14,90	22,35	11,31	16,96	5,05	7,57	178,84	267,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	6G	40	40	1,33	1,33	1,85	1,85	10,04	10,04	59,07	59,07
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su aliejumi (augalinis)	4s	50	100	0,73	1,10	2,62	3,93	4,02	6,03	38,29	57,43
Iš viso:				21,84	29,66	18,63	25,59	52,20	56,73	442,67	551,24

Vakarienė 15.00 val.

Grikių paplotėliai (tausojantis)	114A	100	100	6,87	6,87	6,96	6,96	41,54	41,54	251,15	151,15
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Uogų desertas su jogurtu	20D	160/40	160/40	2,32	2,32	0,94	0,94	13,96	13,96	59,60	59,60
Nesaldinta arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso				9,70	9,87	9,40	9,90	56,13	56,34	328,75	334,75
Iš viso (dienos davinio)				43,49	53,75	42,02	52,89	145,01	159,52	1081,67	1271,60



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	200	5,91	7,87	2,52	3,36	28,92	38,56	155,21	206,95
Vaisių desertas su jogurtu	1D	80/20	80/20	1,40	1,40	0,63	0,63	12,34	12,34	52,20	52,20
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	150	3,18	3,18	2,51	2,51	5,03	5,03	51,45	51,45
Iš viso:				10,49	12,45	5,66	6,50	46,29	55,93	258,86	310,60

10.00 val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Burokėlių sr.su pupelėmis, kopūstais, grietine (tausojantis)	3S	100	150	1,57	2,36	2,16	3,23	6,29	9,43	45,49	68,23
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27a	50	75	9,37	14,05	7,41	11,12	9,42	14,13	139,77	209,66
Virti pilno grūdo makaronai	8G	40	50	2,31	2,89	2,10	2,62	8,93	11,17	66,53	83,17
Salotos su agurkais, porais, jogurtine grietine	54S	100	100	2,33	2,33	0,61	0,61	3,19	3,19	23,24	23,24
Iš viso:				19,68	25,73	13,37	18,67	65,80	75,89	445,11	554,38

Vakarienė 15.00 val.

Virtų bulvių-varškės kukuliai	57A	120	180	7,71	11,57	6,43	9,64	25,34	38,01	188,73	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Kefyras 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:				13,32	17,35	11,68	15,39	33,32	46,20	296,73	358,95
Iš viso: (dienos davinio)				43,49	55,53	30,71	40,56	145,41	178,02	1000,70	1223,93