

[illegible]

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 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
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	75/75	15,00	22,50	7,92	11,88	13,77	20,66	181,38	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejus (augalinis tausojantis)	2S	50	75	0,73	1,09	2,60	3,90	2,46	3,70	32,51	48,77
Iš viso:				20,63	29,6	13,76	20,26	54,53	67,09	405,71	545,06

Vakariene 15.00 val.

[illegible]



Antra 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.
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66a	100	150	9,52	14,27	8,48	12,73	20,64	30,95	203,37	305,06
Konservuotų vaisių desertas		150	200	4,50	4,50	0,60	0,60	14,85	14,85	84,00	84,00
Iš viso:				14,02	18,77	9,08	13,33	35,49	45,80	287,37	389,06

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.

Perlinių kr. sriuba su bulvėmis, grietine	24S	250	250	6,45	6,45	8,61	8,61	24,54	24,54	159,32	159,32
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	50	75	8,72	13,08	5,17	7,76	8,82	13,23	116,22	174,33
Bulvių košė su pienu	3G	40	50	0,93	1,17	1,53	1,91	6,59	8,24	43,41	54,27
Burokėlių sal. su pupelėmis, aliejus	21S	50	50	1,66	1,66	3,82	3,82	6,45	6,45	61,75	61,75
Šv. pomidorai	37S	40	40	0,4	0,4	0,8	0,8	1,64	1,64	6,8	6,8
Iš viso:				28,17	31,50	24,64	27,35	83,81	86,34	365,54	463,34

Vakarienė 15.00 val.

Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	100	150	5,34	8,01	2,69	4,04	28,93	43,39	158,70	238,05
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%		200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	120,00	120,00
Iš viso:				12,65	15,49	9,19	11,04	39,36	54,03	296,70	382,05
Iš viso (dienos davinio)				42,51	55,51	35,93	47,66	133,35	169,09	1026,20	1325,66



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.
Biri grikių kr. košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	150	200	8,61	11,48	5,86	7,82	47,80	63,73	270,76	361,01
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,61	11,48	5,86	7,82	47,80	63,73	270,76	361,01

10.00 val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Lęšių perlinių kr. sriuba su bulvėmis, grietine	17S	250	250	2,98	2,98	8,23	8,23	16,62	16,62	143,25	143,25
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,33	0,33	8,53	8,53	43,04	43,04
Jautienos kiaulienos maltinis	43A	50	75	13,08	13,08	7,76	7,76	13,23	13,23	174,33	174,33
Viso grūdo makaronai	3G	40	50	0,93	0,93	1,53	1,53	6,59	6,59	43,41	43,41
Špinatų sal su agurkais	21S	50	100	1,66	1,66	3,82	3,82	6,45	6,45	61,75	61,75
Iš viso:				22,15	22,15	22,36	22,36	81,34	81,34	586,28	586,28

Vakarienė 15.00 val.

Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (varškė 9%), (tausojantis)	83A	93,33	140	17,17	24,04	10,71	14,99	16,57	23,20	229,60	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	65/35	1,64	1,64	0,34	0,34	18,41	18,41	77,40	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš visd:				18,81	25,68	11,05	15,33	34,98	41,61	307,00	398,84
Iš viso (dienos davinio):				45,54	62,65	33,50	47,17	131,46	164,90	982,24	1300,42



Ketvirta 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 kukurūzų dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	200	3,81	5,72	3,64	5,46	23,24	34,86	143,63	215,44
Trintos uogos su jogurtu	10D	150	150	1,44	1,44	0,42	0,42	15,73	15,73	67,75	67,75
Pienas 2,5%		150	200	5,10	6,80	3,75	5,00	7,35	9,80	84,00	112,00
Iš viso:				10,35	13,96	7,81	10,88	46,32	60,39	295,38	395,19

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	11S	100	150	1,46	2,62	8,31	9,14	14,74	15,12	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
Maltas paukšties kėpsnis (tausojantis)	34A	50	75	24,44	26,60	16,66	18,31	0,69	0,71	114,24	171,36
Virti lęšiai	14G	40	40	1,67	1,67	2,08	2,08	14,42	14,42	53,66	53,66
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, porais, aliejus	24S	50	100	1,16	2,15	3,43	4,02	27,87	29,01	53,66	64,39
Iš viso:				31,37	35,02	30,81	32,15	66,25	68,14	437,96	538,24

Vakarienė 15.00 val.

Varškės apkepas (tausojantis)	85A	100	150	15,05	22,58	10,36	15,55	16,46	24,70	220,87	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	20	0,38	0,38	1,02	1,02	7,66	7,66	39,88	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				15,43	22,96	11,38	16,57	24,12	32,36	260,75	371,19
Iš viso: (dienos davinio)				47,86	65,42	34,96	49,07	127,80	156,90	1000,72	1314,56



Penkta diena

Pusryčiai 08.30 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 sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	150	200	6,65	8,86	33,01	4,02	30,17	40,22	176,66	235,55
Ekologiškas pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				11,75	13,96	6,76	7,77	37,52	47,57	260,66	319,55

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.

Agurkų sriuba su ryžiais, grietine	1S	250	250	2,60	2,60	8,24	8,24	18,10	18,10	150,12	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	85A	50	75	22,58	22,58	15,55	15,55	24,70	24,70	331,31	331,31
Bulvės	20P	50	50	0,39	0,39	0,30	0,30	7,85	7,85	33,20	33,20
Iš viso:				29,25	29,25	27,01	27,01	87,9	87,9	692,67	692,67

Vakarienė 15.00 val.

Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	88	110	11,92	14,92	13,48	16,86	4,79	6,06	187,92	235,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Švž. agurkai (šaltuoju metu rauginti agurkai)	36Sal	40	50	0,32	0,40	0,08	0,10	0,92	1,15	4,40	5,50
Ridikėliai	39S	40	50	0,44	0,55	0,04	0,05	1,56	1,95	6,80	8,50
Pomidorai	37Sal	40	50	0,40	0,50	0,08	0,10	1,64	2,05	6,80	8,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				14,56	17,85	14,00	17,43	17,44	19,74	248,96	300,88
Iš viso (dienos davinio):				47,60	61,15	33,89	44,32	115,27	134,00	938,22	1157,00