

Šakių rajono Kudirkos Naumiesčio Vinco
Kudirkos gimnazija

Mokinių maitinimo valgiaraščiai 15 dienų
laikotarpiui

1-3 metų amžiaus

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	150	5,98	5,31	32,10	188,70
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Pic Nik sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	115	0,40	0,30	13,40	57,90
		Iš viso:	13,09	14,19	53,32	384,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr22	100	1,00	3,79	7,72	66,14
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	80	14,52	9,42	8,14	174,00
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	50	2,25	1,05	13,67	72,92
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo		150	0,00	0,00	0,0	0,00
		Iš viso:	19,40	17,19	37,47	376,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	120	14,48	7,29	22,44	207,11
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2

Nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,6	9,7	36,3	288,3
Iš viso (dienos darbinio):			48,1	41,1	127,1	1049,6

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojuantis)	K1	100	4,23	5,17	21,02	147,53
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31	67,14
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			6,97	7,97	37,43	254,7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojuantis) (augalinis)	Sr13	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojuantis)	A36	80/20	13,04	12,20	6,72	190,51
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojuantis)	K16	70	2,46	2,26	15,18	90,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)		35/ 35 /30	0,67	0,46	5,02	22,80
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,88	24,82	39,57	446,01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojuantis)	A48	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,0	0,84	24,0

Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,3	9,40	43,1
Pienas 2,5%	Gėr9	150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			14,5	10,1	61,0	389,2
Iš viso (dienos davinio):			39,3	42,9	138,0	1089,8

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	14,83	16,69	5,79	232,71
Šviežių daržovių rinkinukas 3 rūšys	62	60	0,40	0,40	4,00	17,79
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,3	9,40	43,1
Iš viso:			15,93	17,39	19,19	372,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	100	1,12	2,14	7,69	52,30
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	150	23,52	12,38	23,59	301,88
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/ 20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	P7	20	0,94	0,80	0,94	14,60
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			26,62	21,55	43,26	469,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Tiršta žirnelių sriuba (augalinis)	Sr25	200	4,09	8,24	14,07	149,42
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30	63,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,79	12,04	24,37	212,52
Iš viso (dienos davinio):			48,3	51,0	86,8	1055,2

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	100	3,92	3,93	17,35	120,45
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu	5	10//20	2,32	3,72	7,30	73,10
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99	82,57
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			9,82	10,47	51,04	334,02

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	100	2,43	2,20	9,74	62,38
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	150	22,74	15,82	4,51	251,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	G2	50	1,07	0,07	9,56	43,49
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			27,61	22,76	30,47	438,60

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)	A26	100	9,52	9,15	20,61	211,57
Traškos daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės (augalinis)	S22	100	1,12	0,23	6,69	33,31
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,44	9,58	33,30	273,88
Iš viso (dienos davinio):			48,87	42,81	114,81	1046,50

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	100	3,98	4,29	24,71	153,37
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3/1	10//5//10	4,98	7,78	5,24	105,8
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Arbata be cukraus su citrina	Gër5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			9,4	12,5	43,4	318,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	100	1,84	1,41	6,72	42,78
Riebios žuvies(lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	80 (40 / 40)	12,79	18,60	5,03	239,01
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	50	1,36	2,82	6,56	54,71
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)(augalinis)	S23	70	0,70	0,18	2,84	15,81
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,35	23,09	35,57	419,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	120	8,02	10,13	34,75	290,58
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,0	0,84	24,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,30	9,40	43,10
Arbata be cukraus su citrina	Gër5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			9,44	12,45	45,47	359,31
Iš viso (dienos davinio):			37,19	48,03	124,47	1097,24

2 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	K5	100	3,79	3,56	19,30	124,40
Sumuštinis su viso grūdo rugine duona, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3	5//10//18	5,52	7,62	7,75	124,54
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,10
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,0	0,00	0,00
Iš viso:			9,79	11,60	40,28	307,24

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	100	2,93	2,18	9,60	63,18
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,3	29,3
Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	60	14,71	5,89	5,78	130,79
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,51	17,48	49,46	439,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	100	13,62	8,08	30,88	246,40
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			14,0	8,3	38,8	279,4
Iš viso (dienos davinio):			47,3	37,4	128,5	1026,3

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	K1	100	4,23	5,17	21,02	147,53
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31	67,14
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			7,07	8,07	41,33	271,9

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	100	0,75	2,08	4,83	39,57
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70	41,94
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	120	18,85	6,47	20,21	214,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G16	50	1,66	0,08	14,42	67,62
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	25	1,25	0,05	3,95	16,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			25,76	18,60	56,33	491,94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta varškė 9% su bananais	PM2	200	16,66	10,73	17,50	232,55
Viso grūdo batonas	10	20	1,58	0,9	10,38	46,4
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,3	9,40	43,1
Iš viso:			18,94	11,93	37,28	322,1
Iš viso (dienos davinio):			51,77	38,6	134,9	1085,9

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	100	4,45	1,62	20,20	113,18
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	45,00	8,50	14,31	6,89	190,95
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	G4r3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			13,35	16,23	40,49	362,03

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	100	1,30	2,13	3,83	33,73
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	100	15,40	15,04	10,17	218,46
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	P7	20	0,94	0,80	0,94	14,60
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			23,74	24,46	26,91	377,11

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	G3	200	3,46	6,78	31,18	197,22
Pienas 2,5 %	Gėr9	150	5,1	3,8	7,4	84,0
Raugintas agurkas	S30	60	0,42	0,06	1,02	7,20
Iš viso:			9,0	10,6	39,6	288,4
Iš viso (dienos davinio):			46,1	51,3	107,0	1027,6

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	100	3,92	3,93	17,35	120,45
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	25	3,08	2,95	0,20	39,35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir šviežiu pomidoru	8	18//5//10	1,47	4,44	8,15	87,15
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso:			9,67	11,62	48,80	346,85

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	100	0,69	1,80	4,88	37,76
Grietinė 30%	P7	10	0,2	3,0	0,3	29,3
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	120	17,56	9,00	6,93	175,78
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	100	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			21,75	25,50	37,49	459,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Morkų-varškės 9% blynėliai (tausojantis)	A16	100	12,84	9,74	20,63	222,71
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00

Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			14,32	11,94	27,47	275,71
Iš viso (dienos davinio):			45,74	49,06	113,76	1082,54

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	80	10,03	8,84	25,90	232,45
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			10,43	9,24	38,90	289,65

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	100	1,36	2,65	6,69	53,39
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	50	2,01	3,53	10,44	81,21
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,64	19,49	40,66	408,54

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	120	14,95	15,22	22,56	284,75
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Traškios daržovių (morkų, cukinių, paprikų) lazdelės (augalinis)	S22	100	1,12	0,23	6,69	33,31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,30	9,40	43,10
Iš viso:			17,5	17,8	39,5	385,2
Iš viso (dienos davinio):			46,5	46,5	119,1	1083,4

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Sausi pusryčiai su pienu 2,5% (tausojantis)	U1	150	7,83	4,16	37,40	222,39
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			8,23	4,46	50,80	280,29

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	100	1,90	0,79	8,23	46,94
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kalakutienos gabaliukai su grilintomis daržovėmis (tausojantis)	A72	120(90/30)	26,27	3,71	2,76	149,51
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	50	3,06	2,76	16,77	102,33
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/30	0,67	0,46	5,02	22,75
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,67	13,30	36,12	387,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Mieliniai blynai (tausojantis)	A52	100	8,61	48,73	36,24	286,01
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,4	49,3	57,1	376,2
Iš viso (dienos davinio):			50,3	67,1	144,0	1043,7

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	100	3,92	3,61	17,05	116,37
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31	67,14
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			7,3	6,6	41,7	261,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	100	1,00	2,12	6,42	45,78
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Sveikūs jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15,38	11,09	7,75	192,40
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45	17,61
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	50	0,53	4,79	5,09	63,11
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,29	28,07	39,19	486,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avinžirnių karis (tausojantis)(augalinis)	Aug8	200	5,84	12,78	20,32	219,66

Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,3	9,40	43,1
Iš viso:			7,04	13,18	31,82	273,86
Iš viso (dienos davinio):			34,59	47,86	112,72	1021,13

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	100	3,92	3,93	17,35	120,45
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	45,00	8,50	14,31	6,89	190,95
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			13,32	18,64	39,74	380,40

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	100	0,99	1,91	8,24	52,81
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	100	11,50	12,24	18,42	229,76
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,90	87,90
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,71	23,25	31,91	390,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Sr26	200,,	8,75	9,73	25,97	229,76
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Iš viso:			9,1	9,7	27,4	236,8
Iš viso (dienos)			36,1	51,6	99,0	1007,9

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	14,83	16,69	5,79	232,71
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0,40	0,40	7,90	17,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			17,40	21,71	27,43	358,65

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	100	1,28	3,25	5,52	56,45
Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	A23	150	23,69	11,04	6,60	274,23
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(tausojantis)	S2	100	0,95	5,53	5,74	73,90
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,1	20,3	21,8	425,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	100	13,62	8,08	30,88	246,40
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,02	8,27	38,75	279,42
Iš viso (dienos davinio):			57,54	50,30	87,94	1063,65

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.	1-3m.
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70	131,28
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			5,79	7,74	39,84	246,42

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	100	5,40	10,51	7,89	147,75
Varškės 9 % apkepas (tausojantis)	A14	150	22,47	15,51	24,78	330,66
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,67	26,61	43,55	525,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr34	200	8,23	6,82	24,19	191,06
Kaimiški sausainiai	U8	25	1,50	4,90	9,60	88,50
Nesaldinta vaisinė arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	,	0,0
Iš viso:			9,7	11,7	33,8	279,6
Iš viso (dienos davinio):			44,2	46,1	117,2	1051,8