

Šakių rajono Kudirkos Naumiesčio Vinco
Kudirkos gimnazija

Mokinių maitinimo valgiaraščiai 15 dienų
laikotarpiui

Bendrabočio mokinių

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	200	7,97	7,08	42,80	266,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94	144,70
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	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			16,19	20,32	70,22	528,40

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
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	150	22,56	16,20	13,64	295,90
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
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	0	0	0,0
Iš viso:			31,7	27,7	68,2	652,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

		D	D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojuantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60	380,25
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	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,1	15,8	54,4	461,5
Iš viso (dienos davinio):			72,9	63,8	192,8	1642,5

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	K1	200	8,45	10,35	42,04	295,11
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12	128,56
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			13,71	15,71	71,16	480,9

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
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	A36	150	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			28,3	41,5	73,5	780,9

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 (tausojantis)	A48	200	10,64	5,37	57,71	316,51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,3	9,40	43,1
Pienas 2,5%	Gér9	150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			17,1	11,5	75,4	467,6
Iš viso (dienos davinio):			59,2	68,7	220,0	1729,4

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	200	23,04	25,80	12,45	373,16
Šviežių daržovių rinkinukas 3 rūšys	62	60	0,40	0,40	4,00	17,79
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94	144,70
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso:			24,64	26,50	39,55	635,55

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
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,90
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
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:			31,43	26,15	73,02	641,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
		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
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52	216,94
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,6	20,9	53,9	429,5

Iš viso (dienos davinio):	66,6	73,6	166,5	1706,2
---------------------------	------	------	-------	--------

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71	241,03
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu	5	20//40	5,00	10,56	17,48	184,96
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gér4	150	3,18	2,52	12,99	82,57
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			16,42	21,25	78,6	566,5

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
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
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
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			42,80	28,77	70,61	755,60

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

Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojuantis)	A26	150	14,28	12,73	30,96	305,06
Traškios daržovių (morkų, cukinijų,	S22	100	1,12	0,23	6,69	33,31
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,20	13,16	43,65	367,37
Iš viso (dienos davinio):			75,42	63,18	192,84	1689,43

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	200	7,96	8,59	49,43	306,87
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3/1	40//20//10	10,38	19,80	17,24	288,68
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,78	28,81	80,15	654,38

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	200	3,95	2,82	13,06	93,42
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Riebios žuvies(lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	120 (60 / 60)	17,22	25,60	6,31	324,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	3,33	0,16	28,84	132,23
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,71	4,73	13,12	91,96
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,22	33,89	78,13	726,54

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
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	180	12,30	14,71	62,86	419,34
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	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			13,72	17,03	73,58	488,07

Iš viso (dienos davinio):	62,72	79,73	231,86	1868,99
---------------------------	-------	-------	--------	---------

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	K5	200	7,57	7,12	38,62	248,84
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3/1	40//20//10	10,38	19,80	17,24	288,68
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,10
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			18,43	27,24	69,49	596,52

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	200	4,77	4,34	19,07	134,45
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,1	9,18	56,40
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	120	19,94	8,81	15,77	207,96
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			36,2	27,5	90,4	763,2

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	300	36,13	24,21	72,86	649,22

Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			36,5	24,4	80,7	682,2
			91,2	79,1	240,6	2041,9

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	200	8,45	10,35	42,04	295,11
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12	128,56
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:			13,71	15,71	71,16	480,9

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	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	180	31,40	10,81	33,69	357,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Pic Nik sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			50,11	32,06	105,75	936,12

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	40	2,72	1,80	16,48	131,52
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:	20,08	12,83	43,38	407,17
Iš viso (dienos davinio):		60,60	220,29	1824,16

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	200	8,91	3,26	40,42	226,66
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	4	46,25	8,50	14,31	6,89	190,95
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			17,81	17,87	60,71	475,51

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	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18	56,40
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	250	44,39	31,32	23,63	549,90
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
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:			54,50	41,59	51,10	780,63

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 %	Gér9	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Raugintas agurkas	S30	60	0,42	0,06	1,02	7,20
Iš viso:			9,48	11,84	41,60	310,42
Iš viso (dienos davinio):			81,79	71,30	153,41	1566,56

2 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71	241,03
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	50	6,40	4,80	0,20	68,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir šviežiu pomidoru	8	40//10//20	2,94	8,92	16,64	158,60
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso:			18,38	21,89	74,65	568,33

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
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			43,0	35,4	75,2	771,8

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
Morkų-varškės 9% blyneliai (tausojojantis)	A16	200	28,07	20,93	49,94	488,62
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			29,6	23,1	56,8	541,6
Iš viso (dienos davinio):			90,9	80,4	206,7	1881,7

2 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	200	25,14	27,68	64,76	608,72
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:	25,54	28,08	77,76	665,92

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
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	16,7	34,6	67,5	673,5

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
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	150	18,71	19,40	28,24	355,97
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės	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	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			20,9	21,9	49,2	471,2
Iš viso (dienos davinio):			63,1	84,6	194,4	1810,6

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Sausi pusryčiai su pienu 2,5% (tausojantis)	U1	200	11,87	5,76	45,68	282,04
Traputis	11	30	2,55	1,11	23,40	115,80
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			14,82	7,17	82,48	455,74

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
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Kalakutienos gabaliukai su grilintomis daržovėmis (tausojantis)	A72	200(150/50)	43,78	6,17	4,60	249,05
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			62,5	22,0	88,1	779,2

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	200	17,22	20,21	70,56	538,88
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	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,0	20,8	91,4	629,1
Iš viso (dienos darbinio):			95,4	49,9	262,0	1864,0

3 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	200	7,84	7,33	34,11	232,87
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12	128,56
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99	82,57
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			16,8	15,3	80,6	521,5

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 su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
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	100	1,75	3,74	17,09	107,82
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
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,8	36,0	78,5	745,3

Vakarienė 15:30 val.

			Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energijos vertė, kcal
		D	D	D	D	D
Avinžirnių karis (tausojuantis)(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			57,57	64,46	190,91	1540,65

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71	241,03
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46,25	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:			17,24	22,58	57,10	500,98

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)	Sr19	200	1,78	4,31	14,30	103,11
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,0	0,9	87,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,1	41,1	82,4	809,6

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
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Sr26	200,,	8,75	9,73	25,97	229,76
Traputis	11	30	2,6	1,1	23,4	115,8
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Iš viso:			11,7	10,8	50,8	352,6
Iš viso (dienos)			58,0	74,5	190,3	1663,1

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	200	23,04	25,80	12,45	373,16
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	36//10	2,48	8,78	13,94	144,70
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			26,72	35,18	40,29	564,66

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	150	1,92	8,09	25,28	84,77
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30	63,10
Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
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
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,0	38,3	81,4	686,7

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	300	36,13	24,21	72,86	649,20
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,53	24,40	80,73	682,22

Iš viso (dienos davinio):	99,27	97,83	202,38	1933,58
---------------------------	-------	-------	--------	---------

3 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
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	36//10	2,48	8,78	13,94	144,70
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
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			6,50	12,30	53,04	340,18

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
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	150	8,11	15,77	11,84	221,73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,59	39,55	74,48	821,24

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
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr34	200	8,23	6,82	24,19	191,06
Kaimiški sausainiai	U8	40	2,40	7,84	15,36	141,60
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			0,0	14,7	39,6	332,7

Iš viso (dienos davinio):	48,1	66,5	167,1	1494,1
---------------------------	------	------	-------	--------