

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „PASAKA“

Žirmūnų g. 110, Vilnius

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) | 3-3/30T2 | 200 | 5,62 | 3,21 | 37,17 | 199,95 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 10,96 | 7,37 | 37,24 | 259,03 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,41 | 3,14 | 10,51 | 76,06 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-4/62T | 80 | 13,59 | 4,73 | 1,03 | 101,07 |
| Virti griekiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 70 | 4,31 | 1,00 | 23,57 | 120,83 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A | 90 | 1,10 | 8,74 | 4,12 | 99,60 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 22,87 | 21,09 | 52,38 | 491,32 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 6-3/61T | 143 | 7,77 | 4,38 | 41,09 | 234,90 |
| Tarkuotas fermentinis sūris (45%) | 18/10 1 | 20 | 4,20 | 5,60 | 0,40 | 68,80 |
| Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis) | 14/3AT | 15 | 0,26 | 1,41 | 1,08 | 18,37 |
| Pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,83 | 11,51 | 42,57 | 335,39 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 47,18 | 40,49 | 149,09 | 1160,10 |

1 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/17AT | 200 | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 242,12 |
| Kokosų drožlės | | 5 | 0,29 | 3,15 | 1,35 | 30,75 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17-1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| Iš viso: | | | 6,94 | 9,93 | 39,6 | 274,32 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|---|--------|-----|------|------|-------|--------|
| Pieniškasis (pienas 2,5%) braškių ir bananų kokteilis | 17-1/1 | 200 | 5,17 | 3,33 | 27,73 | 147,84 |
|---|--------|-----|------|------|-------|--------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/46AT | 150 | 1,55 | 2,13 | 7,59 | 55,78 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)(67/23) | 10-8/162T | 90 | 24,48 | 10,32 | 1,69 | 196,73 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT1 | 70 | 1,76 | 0,47 | 19,19 | 84,21 |
| Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi ir saulėgrąžų sėklomis (augalinis) | 2-1/21A | 90 | 2,09 | 8,13 | 8,68 | 113,19 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 32,34 | 24,53 | 50,30 | 543,67 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis) | 7-3/61T1 | 130 | 17,23 | 8,14 | 29,67 | 264,00 |
| Jogurto padažas | 18/2 | 25 | 1,07 | 0,58 | 2,98 | 21,16 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 | 50 | 0,20 | 0,15 | 6,70 | 23,95 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 18,50 | 8,87 | 39,35 | 309,11 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 62,95 | 46,66 | 156,98 | 1274,94 |

1 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/52AT | 150 | 6,24 | 3,78 | 34,3 | 196,12 |
| Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis) | 16-1/4 1 | 48 | 6,07 | 8,47 | 11,12 | 145,08 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,31 | 12,25 | 45,42 | 341,20 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,3 | 0,00 | 10,4 | 46,80 |
|--------------------|---------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 3,56 | 3,3 | 12,87 | 95,38 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis) | 9-8/162T | 70 | 12,53 | 11,06 | 4,04 | 161,23 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4-3/8T | 70 | 1,52 | 2,60 | 11,18 | 75,12 |
| Pekino kopūstų, pomidorų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-3/66A | 90 | 1,14 | 7,06 | 3,94 | 83,74 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 21,21 | 27,50 | 45,18 | 509,23 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Mieliniai blynai | 6-8/165 | 100 | 7,09 | 13,51 | 36,39 | 295,54 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 | 50 | 0,60 | 0,15 | 11,55 | 49,95 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 7,30 | 13,61 | 40,39 | 313,20 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42,12 | 53,36 | 141,39 | 1210,43 |

1 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/38T | 200 | 5,07 | 2,45 | 47,79 | 230,54 |
| Sezoninės uogos | 18/20 | 40 | 0,28 | 0,12 | 5,80 | 22,80 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 9,07 | 3,87 | 85,6 | 253,34 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,56 | 0,39 | 30,03 | 129,87 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/73 AT | 150 | 2,17 | 0,26 | 7,88 | 62,52 |
| Grietinė (36%) | 18/102 | 10 | 0,22 | 3,60 | 0,27 | 34,30 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 18/18 1 | 10 | 1,10 | 1,53 | 6,78 | 45,85 |
| Plikytų ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis) (99/51) | 10-5/111T | 150 | 19,09 | 8,61 | 36,01 | 297,70 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,91 | 0,14 | 2,80 | 15,80 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 23,49 | 14,14 | 53,74 | 456,17 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | 7-8/166T 2 | 120 | 19,78 | 12,49 | 22,96 | 283,27 |
| Aviečių ir bananų tyrė (augalinis) | 15-1/9A | 40 | 0,45 | 0,18 | 8,07 | 35,83 |
| Nesaldinta šalta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 20,23 | 12,67 | 31,03 | 319,10 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,56 | 40,28 | 181,36 | 1158,48 |

1 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/167AT | 200 | 3,87 | 1,36 | 35,41 | 198,81 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Nesaldintas jogurtas (2,9%) | 18/13 | 125 | 4,00 | 3,62 | 6,62 | 75,00 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 4,04 | 1,44 | 38,61 | 287,94 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/42AT1 | 150 | 3,51 | 1,90 | 10,48 | 73,01 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,2 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kepta orkaitėje lazanija su jautienos mėsa (tausojantis) | 12-8/5T | 200 | 18,15 | 18,81 | 30,66 | 363,84 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,96 | 0,20 | 5,40 | 27,24 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 25,08 | 24,39 | 59,69 | 557,85 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje keptas kiaušinis keksiuko formelėje (tausojantis) | 8-8/172T | 50 | 7,62 | 7,82 | 0,42 | 102,48 |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A | 70 | 2,52 | 4,54 | 7,40 | 90,32 |
| Duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%) | 16-1/4 1 | 30 | 2,21 | 6,65 | 11,14 | 115,47 |
| Nesaldinta šalta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,35 | 19,01 | 18,96 | 308,27 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,99 | 45,36 | 134,16 | 1228,42 |

2 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis) | 3-3/17AT | 205 | 6,95 | 9,93 | 38,57 | 274,97 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 7,12 | 10,01 | 41,77 | 289,10 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/24AT | 150 | 3,79 | 3,28 | 14,44 | 102,50 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Veršienos plovos (tausojantis) | 12-5/98T | 150 | 17,14 | 12,44 | 36,01 | 323,80 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,96 | 0,20 | 5,40 | 27,24 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 24,35 | 19,40 | 69,00 | 547,30 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su avietėmis (tausojantis) (101/19) | 7-8/170T | 120 | 16,17 | 16,51 | 18,09 | 286,66 |
| Nesaldintas jogurtas | 18/2 5 | 25 | 1,18 | 0,63 | 1,13 | 14,83 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 10 | 50 | 0,55 | 0,15 | 4,65 | 22,15 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 17,90 | 17,29 | 23,87 | 332,37 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 49,89 | 47,22 | 151,54 | 1243,13 |

2 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ekologiški traškūs kukurūzų dribsniai | | 70 | 4,55 | 0,7 | 58,8 | 264,60 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 5 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 111,40 |
| Iš viso: | | | 11,35 | 5,70 | 68,60 | 376,00 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,30 | 0,00 | 10,40 | 46,80 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šaltibarščiai | 1-1/1 | 150 | 3,74 | 2,39 | 7,72 | 65,66 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su fermentiniu sūriu (tausojantis)(70/12) | 11-8/164T | 82 | 13,79 | 6,48 | 4,04 | 171,42 |
| Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis) | 4-3/58T | 70 | 1,40 | 0,07 | 12,86 | 57,75 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A 3 | 90 | 1,09 | 8,76 | 4,65 | 101,72 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 22,24 | 18,18 | 42,11 | 461,11 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas (tausojantis) | 8-8/165 T | 120 | 14,94 | 17,61 | 8,42 | 276,63 |
| Duona su saulėgrąžomis | 18-10 | 30 | 2,16 | 1,88 | 13,20 | 42,90 |
| Švieži pomidorai | 18/23 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Šalta nesaldinta arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 17,70 | 19,61 | 24,08 | 332,85 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 52,59 | 43,49 | 145,19 | 1216,76 |

2 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 6-3/61AT | 150 | 6,85 | 5,10 | 36,30 | 218,73 |
| Tarkuotas fermentinis sūris (45%) | 18/10 2 | 30 | 6,30 | 8,40 | 0,60 | 103,20 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| Iš viso: | | | 13,21 | 13,52 | 37,37 | 323,38 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,04 | 0,26 | 14,3 | 63,70 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 3,56 | 3,3 | 12,87 | 95,38 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių marinatu (tausojantis) | 10-5/165T | 90 | 26,66 | 15,77 | 0,21 | 199,22 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT1 | 70 | 1,76 | 0,47 | 19,19 | 84,21 |
| Morkų salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-4/65 AT 2 | 90 | 0,64 | 4,73 | 5,95 | 78,02 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 35,08 | 27,75 | 51,37 | 550,59 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis) | 7-8/160T2 | 110 | 18,72 | 12,80 | 20,87 | 274,10 |
| Vanilės padažas | 14-4T | 20 | 0,5 | 3,78 | 1,87 | 43,91 |
| Sezoniniai vaisiai arba uogos | 18/20 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 20,00 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 19,82 | 16,87 | 29,42 | 346,74 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 69,15 | 58,40 | 132,46 | 1284,41 |

2 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų dribsniai su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/168AT | 200 | 3,87 | 5,91 | 35,41 | 240,21 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Jogurtas su figomis ir soromis (2,5%) | 18/13 1 | 125 | 3,50 | 3,12 | 8,62 | 88,75 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 7,54 | 9,11 | 47,23 | 343,09 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,43 | 0,39 | 12,09 | 57,59 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT2 | 150 | 1,26 | 3,21 | 10,05 | 74,07 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kepta garuose lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T3 | 90 | 15,43 | 20,38 | 0,45 | 246,98 |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | 3-3/11AT | 70 | 2,46 | 2,25 | 15,17 | 90,90 |
| Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 4-3/69AT 4 | 90 | 1,35 | 3,61 | 8,02 | 70,02 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 22,96 | 32,93 | 46,84 | 575,73 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sveikatai palanki pica „Margarita" su pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) | 6-8/167T | 100 | 11,45 | 8,37 | 34,18 | 263,96 |
| Šiaudeliais pjaustytas agurkas | 18/22 | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,38 | 8,52 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 12,08 | 8,58 | 37,39 | 281,21 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44,01 | 51,01 | 143,55 | 1257,62 |

2 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/52AT 6 | 140 | 8,28 | 4,12 | 45,6 | 252,72 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 13,62 | 8,28 | 45,67 | 311,80 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|----------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 11 | 130 | 0,52 | 0,39 | 17,42 | 75,27 |
|--------------------|----------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba(žiediniai, briuselio kopūstai, paprika, morkos, bulvės (augalinis)(tausojantis) | 1-3/54AT | 150 | 1,39 | 3,40 | 9,02 | 80,07 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kapotos kalakutienos filė kepsnelis | 10-8/179T | 80 | 15,38 | 7,89 | 4,78 | 151,13 |
| Virti kieto grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis) | 6-3/60TA | 70 | 3,74 | 0,37 | 25,84 | 121,38 |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/9A | 90 | 0,46 | 3,49 | 2,53 | 46,49 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 23,43 | 18,63 | 55,32 | 492,83 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis) | 4-8/163AT | 150 | 3,41 | 7,60 | 33,50 | 208,20 |
| Kefyras (2,5%) | 18/4 4 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 111,40 |
| Traškios morkytės | 18/21 | 60 | 0,60 | 0,06 | 6,24 | 27,00 |
| Iš viso: | | | 10,81 | 12,66 | 49,54 | 346,60 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 48,38 | 39,96 | 167,95 | 1226,50 |

3 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vanilinė kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/4AT | 200 | 5,72 | 1,81 | 43,30 | 213,04 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 5,89 | 1,89 | 46,50 | 286,25 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,90 | 74,36 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir pomidorais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT2 | 150 | 1,15 | 3,18 | 7,07 | 61,31 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(40/25/35) (tausojantis) | 10-8/163T | 120 | 17,04 | 10,40 | 6,62 | 187,47 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | 4-5/104AT4 | 80 | 2,01 | 0,53 | 21,93 | 96,24 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 1,15 | 0,35 | 5,35 | 29,15 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 23,81 | 17,94 | 54,12 | 467,93 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis) | 7-8/166T 2 | 120 | 19,78 | 12,49 | 22,96 | 283,27 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 10 | 50 | 0,60 | 0,15 | 11,50 | 49,95 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 20,74 | 12,83 | 40,29 | 359,61 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50,96 | 33,18 | 157,81 | 1188,15 |

3 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/52AT | 150 | 6,24 | 3,78 | 34,3 | 196,12 |
| Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis) | 16-1/4 1 | 48 | 6,07 | 8,47 | 11,12 | 145,08 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/21 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| Iš viso: | | | 12,31 | 12,25 | 45,42 | 342,65 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,30 | 0,78 | 18,07 | 84,50 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/21AT | 150 | 2,71 | 3,39 | 16,80 | 99,54 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis) | 9-8/162T | 70 | 12,53 | 11,06 | 4,04 | 161,23 |
| Perlinis kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/17T | 70 | 3,76 | 1,57 | 25,89 | 134,46 |
| Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 4-3/69AT 4 | 90 | 1,35 | 5,49 | 8,02 | 86,90 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 19,86 | 18,60 | 50,79 | 447,15 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pienas (2,5%) | 18/3 5 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 111,40 |
| Banų duona | 15-8/147 | 80 | 6,82 | 17,64 | 39,37 | 290,09 |
| Iš viso: | | | 13,62 | 22,64 | 49,17 | 401,49 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 47,09 | 54,27 | 163,45 | 1275,79 |

3 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/57AT | 200 | 4,94 | 2,79 | 44,67 | 225,62 |
| Sezoninės uogos | 18/20 | 40 | 0,28 | 0,12 | 5,80 | 22,80 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 5,22 | 2,91 | 50,47 | 248,42 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,56 | 0,39 | 30,03 | 129,87 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT | 150 | 1,82 | 3,28 | 12,18 | 85,52 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Virti makaronai su malta jautiena (tausojantis) | 11-5/101T | 160 | 14,54 | 9,59 | 33,61 | 274,70 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,96 | 0,20 | 5,40 | 27,24 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 19,54 | 13,55 | 64,03 | 452,02 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės (9%) - morkų apkepas (tausojantis) | 7-8/164T 2 | 150 | 20,87 | 13,6 | 23,19 | 298,83 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| Nesaldintas jogurtas | 18/2 5 | 25 | 1,18 | 0,63 | 1,13 | 14,83 |
| Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis) | 17-1/3A | 150 | 0,15 | 0,09 | 1,83 | 8,73 |
| Iš viso: | | | 22,41 | 14,42 | 30,15 | 340,05 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 48,73 | 31,27 | 174,68 | 1170,36 |

3 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ekologiška skrudinta granola su šaltyje džiovintais vaisiais, kokoso traškučiais ir kukurūzų dribsniais | | 50 | 4,55 | 9,45 | 26,75 | 219,50 |
| Nesaldintas jogurtas (2,9%) | 18/13 | 125 | 4,00 | 3,62 | 6,62 | 75,00 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 8,55 | 13,07 | 33,37 | 294,50 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,30 | 0,00 | 10,40 | 46,80 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/36AT | 150 | 7,93 | 3,55 | 22,08 | 122,22 |
| Viso grūdo batonas | 18/72 | 20 | 1,58 | 0,90 | 10,38 | 55,94 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 90 | 15,96 | 9,23 | 4,24 | 163,88 |
| Virti griekiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 70 | 4,31 | 1,00 | 23,57 | 120,83 |
| Aisbergo salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/21A | 90 | 0,82 | 8,73 | 3,2 | 92,46 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 30,84 | 17,68 | 63,78 | 584,53 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tausojantis) (108/12) | 8-8/164 T | 120 | 16,82 | 20,00 | 2,73 | 256,24 |
| Duona su saulėgrąžomis | 18-10 | 25 | 1,80 | 1,57 | 11,00 | 35,75 |
| Pjaustyti pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Šalta nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 19,22 | 21,69 | 16,19 | 305,31 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,91 | 52,44 | 123,74 | 1231,14 |

3 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/17AT | 200 | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 242,12 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Trapučiai | | 20 | 1,80 | 0,20 | 16,80 | 74,40 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/21 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 330,65 |

10:00 val.

| | | | | | | |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 130 | 1,04 | 0,26 | 14,3 | 63,70 |
|--------------------|---------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|

Pietūs 12:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių (morkos, žali žirneliai) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/38AT2 | 150 | 3,74 | 5,10 | 20,73 | 143,79 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Troškintas vištienos file maltinukas su kopūstais, morkomis ir ryžiais (tausojantis) | 10-8/179T | 80 | 16,71 | 2,67 | 5,42 | 123,99 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT6 | 90 | 1,85 | 0,09 | 16,95 | 76,10 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,90 | 0,20 | 3,21 | 18,20 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 25,66 | 11,34 | 59,46 | 455,84 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai | 6-8/163T | 80 | 5,68 | 11,56 | 21,37 | 213,76 |
| Trinta varškė(9%) su natūraliu jogurtu (2,9%) | 16-1/11 | 50 | 6,40 | 3,41 | 5,50 | 77,86 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 30 | 0,24 | 0,12 | 4,80 | 21,18 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,32 | 15,09 | 31,67 | 312,80 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 45,67 | 33,47 | 143,68 | 1162,99 |