

1-3 m.  
2 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	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41/2	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>7,70</b>	<b>6,64</b>	<b>39,40</b>	<b>242,78</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/5	100	1,47	1,53	8,09	50,46
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-17	100/50	16,53	7,67	31,77	261,05
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Švž. pomidorai	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>20,03</b>	<b>9,55</b>	<b>53,58</b>	<b>376,99</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32/2	100	1,67	2,93	5,65	219,63
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,73</b>	<b>3,79</b>	<b>10,53</b>	<b>250,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,47</b>	<b>19,97</b>	<b>103,51</b>	<b>869,91</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
2 savaitė  
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-43	150	3,93	2,72	22,31	131,99
Cinamonas	5.5/25	0,5	0,02	0,01	0,40	1,75
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,61</b>	<b>7,87</b>	<b>33,04</b>	<b>235,44</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	17/24	100	2,84	1,91	6,18	52,25
<i>ARBA</i>						
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/5	100	0,93	2,07	6,96	48,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-3	60	14,81	6,35	4,27	134,17
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3.14-67	80/5	0,69	5,01	2,50	56,51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>19,74</b>	<b>15,80</b>	<b>38,95</b>	<b>371,64</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pienoška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,26	8,53	0,22	119,90
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/0	70	2,75	0,38	17,75	85,25
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3.14-32	80/5	1,17	4,19	3,91	57,71
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>13,09</b>	<b>21,89</b>	<b>262,90</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,53</b>	<b>36,76</b>	<b>93,88</b>	<b>869,98</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
2 savaitė  
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktore Vilda Lesauskienė

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/02	150/5	4,62	6,15	30,44	194,70
Džiovintų abrikosų užkandis	16/59	15	0,74	0,09	12,42	48,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-2	70	0,84	0,21	16,17	67,90
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,20</b>	<b>6,45</b>	<b>59,03</b>	<b>310,60</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	30.1	100	0,83	2,03	6,79	58,42
Viso grūdo ruginė duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-17	50/20	13,19	6,07	1,77	114,52
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-40	70/7	0,62	3,06	8,30	61,51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>19,09</b>	<b>14,19</b>	<b>45,07</b>	<b>424,66</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-8	100	15,14	7,31	24,04	223,53
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,62</b>	<b>13,31</b>	<b>24,66</b>	<b>282,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,90</b>	<b>33,96</b>	<b>128,76</b>	<b>1017,39</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktore Vida Lesauskienė



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Konservuoti žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,33</b>	<b>14,52</b>	<b>25,58</b>	<b>286,44</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/3	100	2,07	2,09	9,44	62,99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/0	70	17,13	10,02	0,34	159,39
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	3-03.	100	2,26	1,63	22,12	106,60
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2-10/5	70/7	0,75	3,14	3,58	42,84
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>23,71</b>	<b>17,11</b>	<b>47,65</b>	<b>428,66</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Amerikietiški blynėliai „Pancakes“	5-15	80	6,87	7,40	35,36	225,99
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/3	100	2,90	2,50	4,70	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,99</b>	<b>10,00</b>	<b>44,98</b>	<b>299,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,03</b>	<b>41,63</b>	<b>118,21</b>	<b>1014,21</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
2 savaitė  
Penktadienis

Tvirtinu: Direktore Vida Lesauskienė

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/5	150/5	3,36	5,20	26,46	166,25
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>4,12</b>	<b>5,61</b>	<b>44,66</b>	<b>244,37</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/18	100	0,65	0,02	4,04	18,00
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu kepti orkaitėje (tausojantis)	18/5	55/10/5	13,26	8,15	8,24	161,69
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,75	0,25	17,85	80,75
Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-73	70/7	1,07	2,57	7,76	56,13
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>18,22</b>	<b>11,22</b>	<b>50,05</b>	<b>373,41</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,47	5,08	34,49	232,10
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
<b>Iš viso:</b>			<b>14,82</b>	<b>8,83</b>	<b>41,54</b>	<b>311,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,16</b>	<b>25,66</b>	<b>136,25</b>	<b>929,38</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė