

1-3 m.
3 savaitė
Pirmadienis

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	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41/2	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/4	80	0,40	0,08	8,16	34,96
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
Iš viso:			11,84	11,74	35,88	288,73

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/8	100	1,83	1,29	11,88	66,10
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (morka, paprika, pomidorai, bulvės) "Vengriškai" (tausojantis)	12-20	50/80	14,60	18,75	21,33	303,77
Švieži agurkai	19.1/2	80	0,56	0,00	2,24	11,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			18,37	20,26	46,04	431,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/5	90/10	10,98	10,52	3,08	179,58
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Švž. pomidorai	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,36	15,07	20,47	299,68
Iš viso (dienos davinio):			43,57	47,07	102,39	1019,85

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
3 savaitė
Antradienis



Tvirtina: Direktoriė 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	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	5-48	150/5	4,79	5,56	25,21	170,00
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-5	80	0,72	0,08	9,36	37,60
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,26	7,52	49,82	300,10

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Itališka "Minestrone" sriuba (įvairiaspalvių daržovių su pupelėmis)(tausojantis)	17-110	100	3,22	1,69	14,06	80,09
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0	60/20	18,83	8,26	3,00	131,84
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,75	0,25	17,85	80,75
Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	3.14-27	80/5	0,68	5,16	3,44	60,60
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			25,98	15,59	50,51	410,13

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-79/6	100/4	4,91	5,96	17,96	146,19
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	16-2/1	30/5/20	6,10	7,03	16,38	151,60
Iš viso:			11,01	12,99	34,33	297,79
Iš viso (dienos davinio):			46,25	36,10	134,65	1008,01

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė 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 miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	150/5	5,39	6,06	27,73	180,40
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
Iš viso:			5,91	6,14	39,77	229,08

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
Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-5	60	14,65	8,74	7,74	168,74
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/0	70	2,75	0,38	17,75	85,25
Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi	2.4/7	50/3	0,70	3,06	5,47	49,97
Švž. paprikų lazdelės	33-15/0	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,39	12,47	47,60	380,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir vištienos mėsos blynai "Žemaičiai"	9-13	120	11,44	10,31	26,91	238,75
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/3	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			15,66	13,98	33,02	313,35
Iš viso (dienos davinio):			41,96	32,59	120,39	923,18

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
3 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktoriė Milda 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 grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,61	6,31	49,24	281,09

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	2,00	2,10	10,13	65,19
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kalakutienos mėsos plokštainis (tausojantis)	9-18	60	15,20	7,31	5,07	146,85
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Švž. agurkų, pomidorų ir ridikėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3.14-77	80/5	0,72	5,13	3,30	60,01
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			21,23	16,91	43,72	404,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	6-28/14	100	12,69	8,80	7,09	208,56
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
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
Iš viso:			13,37	14,89	13,83	291,98
Iš viso (dienos davinio):			41,21	38,11	106,79	977,79

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktore VIDA LESAUSKIENE



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 manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-43	150	3,93	2,72	22,31	131,99
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-3	80	0,96	0,24	18,48	77,60
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
Iš viso:			5,22	3,13	45,96	231,38

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/56	100	3,48	1,25	16,09	84,86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (tausojantis)	18/9.	60	14,52	7,10	3,22	137,02
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-17	60	1,40	0,20	14,28	64,60
Virti burokėliai su citrinų-aliejaus užpilu	2/2/12	90/9	1,54	3,10	9,51	69,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			22,32	11,88	53,68	405,86

Vakarienė 15.30 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
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/1	50/5	0,68	2,02	3,40	33,41
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			9,41	12,40	29,61	267,61
Iš viso (dienos davinio):			36,94	27,41	129,25	904,85

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramauskienė