

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 1	150	4.74	3.02	26.01	150.17
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.76	7.89	48.02	290.12

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)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 1	100 (40/60)	12.86	5.82	16.08	168.13
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 3	100	3.46	7.25	13.15	131.71
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.43	18.38	50.77	450.24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 2	120 (75/41/4)	6.58	7.20	27.15	199.74
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT 3	70	0.70	1.70	13.05	70.32
Iš viso:			7.28	8.90	40.20	270.06
Iš viso (dienos davinio):			34.47	35.18	138.99	1010.43

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 1	150	5.86	3.85	27.62	168.56
		#N/A				
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			7.80	8.64	47.04	297.06

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 2	70	18.52	7.23	4.07	155.38
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 2	80	4.45	2.59	23.49	135.09
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT 2	80	2.55	3.76	10.29	85.17
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0.40	0.10	1.15	7.10
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.80	16.94	52.17	472.36

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 3	110	14.21	6.89	26.43	224.57
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 5	25	1.18	0.63	1.13	14.83
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.79	7.91	40.56	296.60
Iš viso (dienos davinio):			51.39	33.49	139.76	1066.02

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 1	150	6.22	3.49	26.90	163.88
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			10.70	6.89	45.78	287.92

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	80	17.75	8.20	4.12	161.24
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.35	6.54	7.80	95.45
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.20	20.55	47.67	476.40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 2	120	7.48	9.18	32.72	243.46
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	0.94	0.50	0.90	11.86
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			8.70	9.96	42.72	295.36
Iš viso (dienos davinio):			44.60	37.40	136.16	1059.68

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/31AT 1	150	4.32	5.24	24.78	163.53
Džiovinτος spanguolės	18/100 2	20	0.06	0.02	17.20	69.22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.74	5.62	53.68	284.23

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 2	130 (49/81)	13.97	6.19	15.02	171.66
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.88	18.00	52.90	457.17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	7-8/164T 2	150/25	13.91	8.75	24.59	232.75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.35	9.19	38.89	295.67
Iš viso (dienos davinio):			39.97	32.81	145.47	1037.07

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 1	150	4.22	2.40	27.86	149.96
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.72	7.43	46.55	287.97

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais žuvis (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 1	70	15.46	3.71	5.22	116.10
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	30	0.38	2.15	2.79	32.03
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T 2	80	1.39	1.02	9.89	54.26
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.26	18.03	55.01	475.35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 4	90	0.72	0.18	2.07	12.78
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			13.73	13.10	28.76	287.84
Iš viso (dienos davinio):			45.71	38.56	130.32	1051.16

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 1	150	3.28	3.08	25.07	141.10
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/4/13	3.86	6.36	6.70	99.48
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			7.47	9.76	42.17	286.34

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	140 (50/90)	16.61	5.32	8.67	148.95
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36AT 5	70	1.78	1.34	19.20	96.01
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A 3	110	1.34	5.75	5.74	80.11
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.78	14.71	60.99	479.51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 2	115	14.01	9.12	28.42	251.84
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 1	70	1.20	0.50	6.12	33.81
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.91	10.00	35.22	294.54
Iš viso (dienos davinio):			49.16	34.47	138.38	1060.39

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 2	150	4.25	2.59	21.80	127.49
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	18/71 1	25	4.17	2.00	12.50	84.66
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 1	70	1.11	0.46	1.92	16.25
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.88	5.41	47.92	279.89

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 2	70	18.52	7.23	4.07	155.38
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 1	50	0.86	1.49	7.79	48.01
Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių ir vaisių salotos (augalinis)	2-1/24A 2	100	1.21	3.69	11.64	84.65
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 1	80	1.04	0.40	5.28	28.88
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.95	16.42	52.19	464.30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 1	100	13.88	9.56	20.46	223.39
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT 3	70	0.70	1.70	13.05	70.32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.82	11.39	33.73	296.67
Iš viso (dienos davinio):			51.64	33.21	133.84	1040.86

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 5	150	3.79	1.75	34.16	167.57
Viso grūdo spelta miltų duoniukai (augalinis)	16-8/163A 1	30	2.50	3.17	7.53	68.66
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			6.69	5.33	54.69	293.43

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	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 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 1	90 (54/13/27)	15.92	2.30	3.09	96.73
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 2	90	3.02	10.10	8.29	136.18
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.16	18.49	47.31	460.28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 1	100	11.39	11.31	10.08	187.65
Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/67T 1	50	0.44	1.53	3.71	30.37
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0.60	0.12	2.46	13.32
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	18/90 1	5	0.00	4.98	0.00	44.78
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0.40	0.10	1.15	7.10
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.83	18.03	17.40	283.22
Iš viso (dienos davinio):			45.68	41.85	119.40	1036.92

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6.65	5.69	32.42	207.52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.25	6.29	51.92	293.32

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	11-3/60T 1	150/20	21.64	6.45	42.30	313.81
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.17	9.92	59.99	433.96

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 3	110	12.65	7.84	19.11	197.63
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.84	8.70	35.39	275.16
Iš viso (dienos davinio):			47.26	24.91	147.31	1002.45

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 1	100	5.57	3.24	29.37	168.87
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 1	10	2.88	2.80	0.01	36.76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.97	6.56	46.28	279.99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T 2	80	12.42	5.55	4.03	115.68
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 2	75	1.29	2.24	11.69	72.05
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69AT 6	110	1.64	6.70	9.83	106.21
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.70	18.38	52.46	462.05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais perlinių kruopų, daržovių ir sūrio (45 %) paplotėliai (tausojantis)	3-7/140T 1	100	9.23	7.55	29.12	221.38
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.94	8.04	37.37	261.63
Iš viso (dienos davinio):			40.60	32.98	136.11	1003.67

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36AT 1	150	3.82	2.88	41.14	205.73
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.16	5.41	54.65	295.90

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių (bulvė, morka) troškinys (tausojantis)	10-5/106T 2	150	13.09	4.43	15.06	152.47
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.06	8.53	7.44	110.78
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.53	18.26	51.62	444.94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 1	90	17.00	9.90	15.22	218.01
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta čiobrelėlių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			18.19	10.76	31.49	295.54
Iš viso (dienos davinio):			43.87	34.43	137.77	1036.39

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 1	150	4.10	2.40	22.06	126.25
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.78	6.00	47.44	278.89

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T 2	70 (56/14)	14.17	2.73	0.89	84.84
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)	4-5/100T 1	100	3.19	3.24	14.31	99.12
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130	1.55	6.81	4.87	86.91
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.58	18.45	49.82	463.63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 1	100	6.28	8.93	24.97	205.38
Traškios morkytės	18/2 5	25	1.18	0.63	1.13	14.83
Nesaldinta ramunėlių arbata	15-1/5A 2	140	0.73	0.36	14.00	62.19
Iš viso:			8.18	9.92	40.10	282.39
Iš viso (dienos davinio):			41.54	34.37	137.36	1024.91

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 1	150	4.86	3.61	25.68	154.69
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/4/13	3.86	6.36	6.70	99.48
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0.60	0.12	2.46	13.32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.32	10.09	34.85	267.50

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	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 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T 2	70 (63/16)	13.50	4.90	3.98	114.01
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 2	75	1.74	1.08	8.00	48.65
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	100	0.92	8.10	6.07	100.89
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.77	18.71	46.50	445.42

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 1	90	11.25	7.71	18.73	189.29
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	14-1/1 1	10	0.19	4.58	0.24	42.92
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.88	12.72	33.27	295.14
Iš viso (dienos davinio):			43.97	41.52	114.62	1008.06

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			5.05	4.38	52.55	269.78

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	11-3/60T 1	150/20	21.64	6.45	42.30	313.81
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.25	10.26	60.17	430.05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir morkų kepsneliai	4-6/120 2	150	5.55	13.88	21.20	231.97
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 1	15	0.32	1.64	0.89	19.58
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.19	15.84	32.49	297.31
Iš viso (dienos davinio):			35.49	30.48	145.21	997.14

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 2	150	4.25	2.59	21.80	127.49
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.83	7.70	43.08	276.94

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas orkaitėje žuvies (menkės) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T 2	75	12.78	3.31	1.53	87.04
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 1	15	0.32	1.64	0.89	19.58
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis)	4-5/107T 2	100	3.16	1.79	24.89	128.25
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 5	130	2.22	0.94	11.37	62.79
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.06	12.81	64.51	461.59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	7-7/161T 2	110	12.64	10.82	6.67	174.61
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	120	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			16.46	11.82	31.47	298.08
Iš viso (dienos davinio):			47.36	32.33	139.06	1036.62

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	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	200	6.32	4.03	34.67	200.23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.42	8.98	59.29	351.62

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 3	150 (60/90)	19.29	8.73	24.12	252.19
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 3	70	0.56	0.14	1.61	9.94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 5	120	4.16	8.70	15.78	158.06
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.61	23.05	66.17	586.56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 4	150 (94/50/)	8.23	9.00	33.94	249.68
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT 5	90	0.90	2.19	16.78	90.41
Iš viso:			9.13	11.19	50.72	340.09
Iš viso (dienos davinio):			46.15	43.22	176.18	1278.26

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			9.83	10.00	58.84	364.69

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	110	29.10	11.36	6.39	244.17
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 2	80	4.45	2.59	23.49	135.09
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT 4	100	3.19	4.70	12.86	106.46
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0.40	0.10	1.15	7.10
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			39.02	22.01	57.06	582.44

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 4	120	15.51	7.51	28.83	244.99
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.40	8.74	45.78	331.42
Iš viso (dienos davinio):			66.25	40.75	161.69	1278.54

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.29	4.66	35.86	218.51
#N/A						
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			12.93	8.22	59.94	365.43

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	80	17.75	8.20	4.12	161.24
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 4	120	1.47	7.14	8.51	104.13
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.67	22.51	65.91	580.87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140	8.70	11.70	38.03	292.22
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			10.43	12.77	49.78	355.77
Iš viso (dienos davinio):			52.03	43.49	175.64	1302.07

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/31AT 2	200	5.75	6.98	33.05	218.04
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0.06	0.02	17.20	69.22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.21	7.40	63.25	344.46

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	2.45	9.27	11.47	139.14
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.46	21.14	62.64	542.68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	7-8/164T 3	180/30	16.69	10.51	29.50	279.30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.17	10.99	45.10	347.94
Iš viso (dienos davinio):			48.84	39.53	170.99	1235.08

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	199.95
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.13	8.23	55.84	337.96

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	30	0.38	2.15	2.79	32.03
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T 3	100	1.74	1.27	12.37	67.83
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 6	150	1.79	7.85	5.62	100.28
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.68	22.25	65.72	589.90

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.70	13.11	243.95
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Iš viso:			16.13	15.42	32.31	332.51
Iš viso (dienos davinio):			57.93	45.91	153.87	1260.37

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 2	200	4.38	4.10	33.42	188.13
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/4/13	3.86	6.36	6.70	99.48
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.64	10.86	53.12	344.81

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 3	160	18.98	6.08	9.91	170.23
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36AT 4	100	2.55	1.92	27.43	137.15
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A 4	130	1.59	6.80	6.79	94.68
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.13	17.38	76.01	580.98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 3	140	17.06	11.11	34.60	306.59
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	0.94	0.50	0.90	11.86
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 2	90	1.54	0.65	7.87	43.47
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.54	12.25	43.37	361.92
Iš viso (dienos davinio):			58.31	40.49	172.51	1287.71

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	18/71 1	25	4.17	2.00	12.50	84.66
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 1	70	1.11	0.46	1.92	16.25
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.30	6.27	55.18	322.38

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	110	29.10	11.36	6.39	244.17
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 3	90	1.55	2.68	14.02	86.41
Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių ir vaisių salotos (augalinis)	2-1/24A 2	100	1.21	3.69	11.64	84.65
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 1	80	1.04	0.40	5.28	28.88
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			38.22	21.74	60.75	591.50

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 2	120	16.66	11.47	24.55	268.06
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT 5	90	0.90	2.19	16.78	90.41
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.26	14.03	42.00	367.37
Iš viso (dienos davinio):			67.78	42.05	157.93	1281.25

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 6	200	5.05	2.34	45.55	223.42
Viso grūdo spelta miltų duoniukai (augalinis)	16-8/163A 1	30	2.50	3.17	7.53	68.66
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			7.99	5.95	67.37	355.00

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	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 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 2	100 (60/15/)	17.69	2.55	3.44	107.48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 4	130	4.37	14.59	11.98	196.71
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.75	23.56	59.90	574.59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.70	13.11	243.95
Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/67T 3	70	0.61	2.14	5.20	42.52
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0.60	0.12	2.46	13.32
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	18/90 1	5	0.00	4.98	0.00	44.78
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.50	22.06	22.14	353.08
Iš viso (dienos davinio):			55.24	51.56	149.41	1282.68

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8.31	7.12	40.53	259.40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.99	7.80	62.63	356.64

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	11-3/60T 2	200/30	28.98	8.72	56.54	420.56
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.52	12.19	74.24	540.71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 4	140	16.10	9.98	24.33	251.53
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	0.94	0.50	0.90	11.86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.56	11.00	42.13	337.75
Iš viso (dienos davinio):			60.07	30.98	178.99	1235.10

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 1	10	2.88	2.80	0.01	36.76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.19	7.85	58.03	347.53

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2.68	5.39	14.43	116.90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T 3	100	15.52	6.93	5.04	144.61
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 6	110	1.64	6.70	9.83	106.21
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.22	23.19	63.00	561.58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais perlinių kruopų, daržovių ir sūrio (45 %) paplotėliai (tausojantis)	3-7/140T 2	150	13.84	11.33	43.68	332.07
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.55	11.82	51.93	372.32
Iš viso (dienos davinio):			50.97	42.86	172.96	1281.43

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5.08	3.01	54.85	266.82
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.42	5.54	68.36	356.99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	10-5/106T 4	200	17.45	5.91	20.08	203.30
Švieži pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1.15	9.24	8.06	120.01
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.68	19.31	64.65	531.16

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 3	120	22.67	13.21	20.29	290.68
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	0.94	0.50	0.90	11.86
Nesaldinta čiobrelėlių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			24.09	14.19	36.79	371.18
Iš viso (dienos davinio):			57.20	39.04	169.80	1259.33

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.20	7.59	57.57	343.41

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T 4	100	20.24	3.91	1.28	121.20
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)	4-5/100T 3	140	4.46	4.53	20.04	138.77
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130	1.55	6.81	4.87	86.91
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.16	21.04	56.15	542.60

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 2	130	8.16	11.61	32.46	266.99
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A 2	140	0.73	0.36	14.00	62.19
Iš viso:			10.30	12.72	47.81	346.97
Iš viso (dienos davinio):			53.66	41.36	161.53	1232.98

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.45	4.79	33.43	202.67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/4/13	3.86	6.36	6.70	99.48
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0.60	0.12	2.46	13.32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.91	11.27	42.60	315.48

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	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 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avių sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T 4	100 (90/23)	19.29	7.00	5.68	162.87
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T 4	100	2.32	1.43	10.67	64.87
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 5	130	1.20	10.53	7.89	131.15
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.39	23.88	57.20	565.25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 2	110	13.75	9.42	22.90	231.36
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	14-1/1 1	10	0.19	4.58	0.24	42.92
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.38	14.44	37.44	337.20
Iš viso (dienos davinio):			55.68	49.59	137.23	1217.93

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			6.54	5.65	64.00	333.02

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	11-3/60T 2	200/30	28.98	8.72	56.54	420.56
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.60	12.53	74.42	536.80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir morkų kepsneliai	4-6/120 2	150	5.55	13.88	21.20	231.97
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 2	20	0.90	2.43	1.63	32.03
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.93	16.80	38.43	332.65
Iš viso (dienos davinio):			45.07	34.98	176.85	1202.46

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.25	8.56	50.35	319.44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Keptas orkaitėje žuvies (menkės) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T 4	100	17.04	4.41	2.04	116.06
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 2	20	0.90	2.43	1.63	32.03
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10 %) (tausojantis)	4-5/107T 3	125	3.95	2.23	31.11	160.31
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 6	150	2.57	1.08	13.12	72.45
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.77	15.46	78.02	566.30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	7-7/161T 3	120	13.79	11.80	7.27	190.48
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 4	20	0.94	0.50	0.90	11.86
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 3	140	3.63	0.46	10.47	60.52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			18.84	13.24	34.24	331.50
Iš viso (dienos davinio):			57.86	37.26	162.61	1217.24