ŠIAULIŲ ,,DERMĖS“ MOKYKLA

Šiaulių miesto specialiosios paskirties mokykloms

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų vaikams

Parengė: Šiaulių miesto savivaldybės

švietimo centro specialistė

Ingrida Armoškienė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių košė | K-1 | 230 | 7,52 | 2,92 | 38,28 | 214,68 |
| Šaldytos trintos uogos |  | 35 | 0,27 | 0,12 | 7,15 | 28,15 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 | 45/30 | 8,28 | 9,90 | 26,22 | 226,35 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **16,07** | **12,94** | **78,64** | **496,83** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Šviežių kopūstų sriuba | S-1 | 250 | 2,47 | 4,63 | 16,19 | 107,55 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) | A-1 | 90/80 | 21,7 | 11,59 | 7,32 | 251,43 |
| Bulvių košė | GS-1 | 90 | 1,99 | 4,58 | 13,95 | 103,92 |
| Salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi | GS-8 | 80 | 0,79 | 7,00 | 2,68 | 73,74 |
| Pomidoras |  | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 5,10 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **33,26** | **29,25** | **116,59** | **878,84** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su bananais | M-1 | 110/70 | 8,65 | 11,79 | 53,24 | 351,26 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **11,35** | **12,39** | **60,92** | **397,51** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės spygliukai | M-2.1 | 180 | 20,45 | 10,50 | 57,69 | 407,77 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,09 | 3,50 | 1,51 | 41,65 |
| Ekologiškas pienas 2,5% arba pienas 3,2% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| **Iš viso:** | | | **28,34** | **19,00** | **69,00** | **561,42** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **89,02** | **73,58** | **325,15** | **2334,60** |

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Grikių košė | K-2 | 230 | 9,45 | 9,10 | 36,62 | 263,29 |
| Juoda arbata | G-2.1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1.1 | 150/80 | 8,55 | 2,05 | 21,79 | 131,50 |
| **Iš viso:** | | | **18,00** | **11,15** | **65,40** | **422,44** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Trinta moliūgų sriuba | S-5 | 200 | 2,79 | 6,65 | 19,79 | 143,99 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | A-2 | 100 | 16,16 | 4,77 | 4,01 | 164,97 |
| Trintas morkų padažas |  | 40 | 0,75 | 9,53 | 3,56 | 99,44 |
| Virtos bulvės | GS-2.1 | 100 | 2,27 | 0,11 | 20,79 | 92,04 |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi | GS-9 | 90 | 1,16 | 8,18 | 5,90 | 95,84 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **29,14** | **30,63** | **129,27** | **933,38** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2.1 | 55 | 6,77 | 6,44 | 0,39 | 86,35 |
| Agurkų, žirnelių salotos arba agurkas | Š-2.1 | 95 | 2,57 | 0,70 | 7,73 | 38,36 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-3 | 40/8 | 3,02 | 7,25 | 17,18 | 152,72 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **12,36** | **14,39** | **32,29** | **305,08** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės apkepas | M-3 | 200 | 29,34 | 22,46 | 57,00 | 514,76 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,09 | 3,50 | 1,51 | 41,65 |
| Čiobrelių arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **30,46** | **25,96** | **65,86** | **585,57** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **89,96** | **82,13** | **292,82** | **2246,47** |

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Sorų kruopų košė | K-3 | 230 | 8,02 | 8,87 | 33,24 | 247,04 |
| Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Š-4.2 | 45/7/35 | 10,73 | 16,30 | 20,02 | 277,68 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **18,75** | **25,17** | **60,25** | **552,37** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 250 | 2,19 | 5,79 | 15,84 | 117,46 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Troškinta veršiena (jautiena) su daržovėmis (tausojantis) | A-3 | 90/75 | 30,58 | 13,65 | 6,35 | 268,40 |
| Bulvių košė | GS-1 | 90 | 1,99 | 4,58 | 13,95 | 103,92 |
| Špinatų salotos su ridikėliais, agurkais ir jogurtu | GS-10 | 90 | 1,69 | 1,23 | 2,92 | 25,28 |
| Pomidoras |  | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **42,96** | **26,74** | **116,33** | **860,66** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų apkepas | K-4.1 | 200 | 8,77 | 10,84 | 44,34 | 298,02 |
| Trinti konservuoti persikai arba uogienė |  | 40 | 0,20 | 0,08 | 6,08 | 26,40 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **8,97** | **10,92** | **57,41** | **352,07** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių ir varškės kukuliai | M-4 | 200 | 11,76 | 6,05 | 51,44 | 302,87 |
| Grietinė 10% |  | 40 | 1,25 | 4,00 | 1,72 | 47,60 |
| Kefyras 2,5% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 120,00 |
| **Iš viso:** | | | **19,81** | **15,05** | **62,96** | **470,47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **90,46** | **77,88** | **296,95** | **2235,57** |

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Avižinių dribsnių košė | K-5 | 230 | 8,46 | 9,99 | 31,20 | 242,16 |
| Uogienė |  | 40 | 0,13 | 0,00 | 29,84 | 112,80 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2.1 | 120/50 | 1,94 | 0,36 | 30,22 | 130,40 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **10,53** | **10,35** | **98,25** | **513,01** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Žiedinių kopūstų sriuba | S-4 | 250 | 1,12 | 1,64 | 3,68 | 28,40 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kepta žuvies filė (lašiša/tilapija/jūros lydeka) | A-10 | 100 | 18,51 | 9,13 | 2,15 | 163,45 |
| Virti lęšiai | GS-6 | 80 | 13,48 | 5,19 | 25,24 | 215,84 |
| Burokėlių salotos su moliūgų sėklų/alyvuogių aliejumi | GS-11 | 90 | 1,70 | 7,11 | 8,26 | 95,14 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **40,45** | **24,38** | **136,79** | **828,28** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių paplotėliai (švilpikai) | M-13.1 | 180 | 6,20 | 6,49 | 43,17 | 252,35 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 40 | 3,60 | 0,80 | 0,91 | 24,80 |
| Melisų arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,34 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **9,83** | **7,29** | **51,42** | **306,31** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtinukai su varške | M-6 | 115/65 | 21,52 | 8,63 | 70,16 | 439,31 |
| Grietinė 10% |  | 40 | 1,24 | 4,00 | 1,73 | 47,60 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **22,76** | **12,63** | **78,88** | **514,56** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **83,57** | **54,65** | **365,34** | **2162,16** |

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5 | 100 | 11,72 | 17,43 | 6,73 | 229,26 |
| Daržovių salotos | GS-20 | 100 | 1,26 | 6,13 | 3,02 | 67,97 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-3 | 45/8 | 3,39 | 7,33 | 19,32 | 164,37 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **16,42** | **30,92** | **37,70** | **495,37** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Trinta daržovių sriuba su lęšiais | S-2 | 200 | 5,80 | 5,13 | 24,69 | 160,29 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kepta paukštienos blauzdelė | A-6 | 100 | 26,99 | 19,41 | 0,50 | 283,46 |
| Ryžių kruopų košė su ciberžole | GS-4 | 80 | 2,51 | 3,97 | 26,91 | 147,71 |
| Troškintos morkos su šaldytais žirneliais | GS-12 | 90 | 1,69 | 7,72 | 7,31 | 101,69 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **42,63** | **37,54** | **132,49** | **1018,60** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti pilno grūdo makaronai su varške | K-13 | 175 | 13,51 | 6,52 | 40,80 | 276,33 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **13,51** | **6,52** | **47,79** | **303,98** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kepti varškėčiai | M-7 | 180 | 27,90 | 18,47 | 53,15 | 487,18 |
| Konservuoti persikai arba uogienė |  | 40 | 0,20 | 0,08 | 6,08 | 26,40 |
| Mėtų arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **28,13** | **18,55** | **66,58** | **542,74** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **100,69** | **93,53** | **284,56** | **2360,69** |

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Manų kruopų košė | K-6 | 230 | 7,90 | 8,11 | 35,36 | 250,24 |
| Uogienė |  | 35 | 0,11 | 0,00 | 26,11 | 98,70 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2,1 | 120/50 | 1,94 | 0,36 | 30,22 | 130,40 |
| Čiobrelių arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **9,98** | **8,47** | **99,04** | **508,50** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Pupelių sriuba | S-6 | 250 | 9,42 | 4,76 | 33,85 | 195,40 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Paukštienos maltinis (tausojantis) | A-7 | 100 | 25,68 | 6,52 | 4,13 | 178,59 |
| Daržovių padažas | P-1 | 30 | 0,66 | 4,65 | 1,90 | 49,40 |
| Troškintos bulvės | GS-3 | 80 | 1,67 | 4,92 | 13,65 | 104,66 |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais, alyvuogių al. | GS-13 | 90 | 1,09 | 5,10 | 2,42 | 56,47 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **44,53** | **27,34** | **131,17** | **921,62** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2 | 83 | 10,15 | 9,65 | 0,58 | 129,52 |
| Agurkų ir žirnelių salotos arba agurkas | Š-2 | 95 | 2,57 | 0,78 | 7,73 | 38,36 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-3 | 40/8 | 3,02 | 7,25 | 17,18 | 152,72 |
| Ramunėlių arbata | GS-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **15,74** | **17,68** | **32,47** | **348,25** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių-varškės pudingas | M-8 | 200 | 19,65 | 13,54 | 50,35 | 407,61 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 35 | 3,15 | 0,70 | 0,80 | 21,70 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 102,55 |
| **Iš viso:** | | | **22,80** | **14,24** | **58,14** | **531,86** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **93,04** | **67,73** | **320,83** | **2310,23** |

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kvietinių kruopų košė | K-7 | 230 | 8,46 | 8,47 | 33,08 | 233,04 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 | 45/30 | 8,28 | 9,90 | 26,22 | 226,35 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **16,79** | **18,40** | **67,93** | **493,16** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 250 | 2,19 | 5,79 | 15,84 | 117,46 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis) | A-8 | 100/100 | 31,58 | 15,29 | 20,50 | 336,74 |
| Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | GS-14 | 90 | 1,16 | 7,14 | 5,56 | 83,26 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **40,94** | **29,61** | **117,12** | **874,56** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai | M-9 | 180 | 16,67 | 12,31 | 45,97 | 354,34 |
| Šaldytos trintos uogos |  | 35 | 0,29 | 0,12 | 8,08 | 31,82 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **16,96** | **12,43** | **77,75** | **413,81** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių piršteliai su varške | M-10.1 | 230 | 12,92 | 6,41 | 60,82 | 347,49 |
| Grietinė 10% |  | 40 | 1,24 | 4,00 | 1,72 | 47,60 |
| Kefyras 2,5 % |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 120,00 |
| **Iš viso:** | | | **20,96** | **15,41** | **72,34** | **515,09** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **95,65** | **75,85** | **335,14** | **2296,62** |

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Penkių javų košė | K-8 | 230 | 8,22 | 8,79 | 33,68 | 239,84 |
| Uogienė |  | 35 | 0,02 | 0,00 | 26,11 | 98,70 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1.1 | 150/80 | 8,55 | 2,05 | 21,79 | 131,50 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **16,79** | **10,84** | **88,57** | **497,69** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Trinta špinatų sriuba | S-7 | 200/8 | 3,80 | 7,70 | 19,07 | 147,85 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kiaulienos ryžių kukuliai (tausojantis) | A-9 | 100 | 16,94 | 18,20 | 7,75 | 263,08 |
| Morkų padažas | P-2 | 35 | 0,60 | 6,31 | 3,49 | 69,46 |
| Virtos bulvės | GS-2 | 90 | 1,86 | 0,10 | 17,02 | 75,33 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų al | GS-15 | 90 | 1,16 | 8,12 | 2,68 | 85,30 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **30,00** | **41,74** | **123,09** | **966,47** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su bananais | M-1.1 | 180 | 8,65 | 11,79 | 53,24 | 351,26 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **11,35** | **12,39** | **60,92** | **397,51** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti varškėčiai | M-11 | 180 | 22,18 | 9,46 | 63,52 | 423,77 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,08 | 3,50 | 1,50 | 41,65 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **23,26** | **12,96** | **72,01** | **493,07** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **81,40** | **77,93** | **344,59** | **2354,74** |

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Perlinių kruopų košė | K-9 | 230 | 7,70 | 8,43 | 35,52 | 240,24 |
| Pilno grūdo duona su sviestu, fermentiniu sūriu | Š-4.1 | 45/7/35 | 10,73 | 16,30 | 20,02 | 277,68 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **18,43** | **24,73** | **62,53** | **545,57** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Žirnių sriuba | S-8 | 230 | 6,48 | 4,62 | 27,34 | 171,18 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Žuvies maltinis | A-16 | 100 | 16,36 | 9,16 | 7,45 | 180,39 |
| Grikių kruopų košė | GS-7 | 80 | 5,07 | 4,54 | 27,75 | 176,85 |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais, moliūgų sėklų aliejumi | GS-16 | 90 | 2,91 | 7,15 | 12,26 | 113,61 |
| Pomidoras |  | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **36,87** | **26,87** | **150,03** | **963,25** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Trinta varškė su konservuotais vaisiais arba uogiene | D-4 | 200/50 | 28,65 | 18,40 | 14,75 | 341,30 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **28,65** | **18,40** | **21,74** | **368,95** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtų bulvių kotletai | M-5.1 | 200 | 5,87 | 7,45 | 61,46 | 330,52 |
| Grietinė 10% |  | 40 | 1,06 | 4,00 | 1,72 | 47,60 |
| Kakava | G-4 | 200 | 3,61 | 2,71 | 14,33 | 94,70 |
| **Iš viso:** | | | **10,54** | **14,16** | **77,51** | **472,82** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **94,49** | **84,16** | **311,81** | **2350,59** |

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų košė | K-10 | 230 | 7,18 | 8,11 | 36,24 | 239,04 |
| Bananų ir apelsinų desertas | D-5 | 100/70 | 1,76 | 0,44 | 30,80 | 127,10 |
| Ekologiškas pienas 2,5% arba pienas 3,2% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| **Iš viso:** | | | **15,74** | **13,55** | **76,84** | **478,14** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Trinta brokolių sriuba | S-9 | 200 | 3,01 | 6,75 | 16,96 | 133,13 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Jautienos befstrogenas su daržovėmis (tausojantis) | A-11 | 100/60 | 35,31 | 22,38 | 4,68 | 348,58 |
| Bulvių košė | GS-1 | 90 | 1,99 | 4,58 | 13,95 | 103,92 |
| Morkų, obuolių salotos su jogurtu | GS-17 | 90 | 0,82 | 0,24 | 8,05 | 30,48 |
| Agurkas |  | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **47,46** | **35,42** | **119,78** | **957,61** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Daržovių salotos su paukštiena | GS-22 | 195 | 19,17 | 0,92 | 22,55 | 164,89 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **21,76** | **1,48** | **44,52** | **274,09** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5.1 | 120 | 13,75 | 20,07 | 7,26 | 263,14 |
| Pomidoras |  | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Š-4.2 | 45/7/35 | 10,73 | 16,30 | 20,02 | 277,68 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **24,98** | **36,47** | **36,32** | **576,97** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **109,94** | **86,92** | **277,46** | **2286,81** |

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių dribsnių košė | K-11 | 230 | 7,27 | 5,72 | 40,69 | 243,67 |
| Trinti konservuoti vaisiai arba uogienė |  | 40 | 0,20 | 0,08 | 6,08 | 26,40 |
| Ekologiškas pienas 2,5% arba pienas 3,2% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Morkos |  | 200 | 0,20 | 0,40 | 17,40 | 62,00 |
| **Iš viso:** | | | **14,47** | **11,20** | **73,97** | **444,07** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis | S-10 | 250 | 3,50 | 6,29 | 27,82 | 174,20 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) | A-12 | 90 | 18,39 | 11,32 | 3,18 | 187,90 |
| Špinatų padažas | P-3 | 30 | 1,01 | 4,72 | 1,73 | 50,75 |
| Virtos bulvės | GS-2 | 90 | 1,86 | 0,10 | 17,02 | 75,33 |
| Salotos su ridikėliais ir alyv. al. | GS-8 | 90 | 0,95 | 8,01 | 3,00 | 83,98 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **31,35** | **31,75** | **125,83** | **897,61** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių paplotėliai | M-13.1 | 200 | 7,28 | 7,80 | 49,64 | 293,73 |
| Jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 35 | 3,15 | 0,70 | 0,81 | 21,70 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **10,43** | **8,50** | **57,44** | **343,08** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su varške | M-12.1 | 115/60 | 18,12 | 19,76 | 49,41 | 443,45 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,09 | 3,50 | 1,51 | 41,65 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **19,21** | **23,26** | **57,91** | **512,75** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **75,46** | **74,71** | **315,15** | **2197,51** |

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Miežinių kruopų košė | K-12 | 230 | 7,90 | 8,23 | 33,84 | 233,76 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2.1 | 120/50 | 1,94 | 0,36 | 30,22 | 130,40 |
| Kakava | G-4 | 200 | 3,61 | 2,71 | 14,33 | 94,70 |
| **Iš viso:** | | | **13,45** | **11,30** | **78,39** | **458,86** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Kopūstų sriuba | S-1 | 250 | 2,47 | 4,63 | 16,19 | 107,55 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 3,38 | 0,73 | 19,56 | 106,51 |
| Kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) | A-13 | 90/55 | 26,20 | 14,26 | 4,93 | 239,21 |
| Grikių kruopų košė | GS-7 | 80 | 5,07 | 4,54 | 27,75 | 169,36 |
| Burokėlių salotos su alyv. al. | GS-16 | 90 | 1,70 | 7,13 | 8,26 | 93,95 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **41,87** | **32,04** | **134,79** | **960,48** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2.1 | 55 | 6,77 | 6,44 | 0,39 | 86,35 |
| Agurkų ir žirnelių salotos arba agurkas | Š-2.1 | 95 | 2,57 | 0,70 | 7,73 | 38,36 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-3 | 40/8 | 3,02 | 7,25 | 17,18 | 152,72 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **12,41** | **14,42** | **33,93** | **311,20** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti varškėčiai | M-11 | 180 | 22,18 | 9,46 | 63,52 | 423,77 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,09 | 3,50 | 1,505 | 41,65 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **23,27** | **12,96** | **72,02** | **493,07** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **91,00** | **70,72** | **319,13** | **2223,61** |

3savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Avižinių dribsnių košė | K-5 | 230 | 8,46 | 9,99 | 31,20 | 242,16 |
| Trintos uogos |  | 35 | 0,29 | 0,12 | 8,08 | 31,82 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 | 45/30 | 8,28 | 9,90 | 26,22 | 226,35 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **17,03** | **20,01** | **72,49** | **527,98** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Trinta moliūgų sriuba | S-5 | 200 | 2,79 | 6,65 | 19,79 | 143,99 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis) | A-14 | 100 | 24,14 | 5,49 | 3,20 | 160,00 |
| Pomidorų ir grietinės padažas | P-4 | 30 | 0,47 | 4,24 | 0,91 | 44,16 |
| Bulvių košė | GS-1 | 90 | 1,99 | 4,58 | 13,95 | 103,92 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. al. | GS-19 | 90 | 1,32 | 7,13 | 4,35 | 84,00 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **36,35** | **29,40** | **115,28** | **861,52** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtų bulvių kotletai | M-5.1 | 180 | 5,43 | 6,42 | 53,60 | 288,92 |
| Jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 35 | 3,15 | 0,70 | 0,80 | 21,70 |
| Juoda arbata | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,64 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **8,63** | **7,15** | **63,04** | **344,39** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės apkepas | M-3 | 180 | 26,28 | 20,64 | 42,47 | 464,31 |
| Trinti konservuoti persikai arba uogienė |  | 40 | 0,20 | 0,08 | 6,08 | 26,40 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **26,48** | **20,72** | **55,54** | **518,36** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **88,49** | **77,28** | **306,35** | **2252,25** |

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Manų kruopų košė | K-6 | 230 | 7,90 | 8,11 | 35,36 | 250,24 |
| Uogienė |  | 35 | 0,02 | 0,00 | 26,11 | 98,70 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1 | 130/60 | 6,57 | 1,59 | 18,67 | 108,18 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **14,49** | **9,70** | **87,13** | **484,77** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Daržovių sriuba | S-11 | 250 | 3,00 | 6,79 | 17,15 | 140,49 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis) | A-8 | 100/100 | 31,58 | 15,29 | 20,50 | 336,74 |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir alyv. al. | GS-22 | 100 | 1,27 | 6,17 | 5,69 | 75,32 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **41,49** | **29,56** | **116,42** | **878,00** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti viso grūdo makaronai su troškinta kiauliena | A-17.1 | 180/50 | 19,75 | 12,24 | 37,74 | 338,04 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **19,75** | **12,24** | **44,73** | **365,69** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių ir varškės kukuliai | M-4 | 200 | 11,76 | 6,05 | 51,44 | 302,87 |
| Grietinė 10% |  | 35 | 1,09 | 3,50 | 1,51 | 41,65 |
| Kefyras 2,5% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 120,00 |
| **Iš viso:** | | | **19,65** | **14,55** | **62,75** | **464,52** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **95,37** | **66,05** | **311,03** | **2192,98** |

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5.1 | 120 | 13,75 | 20,07 | 7,26 | 263,14 |
| Pomidoras |  | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-5 | 40/8 | 3,02 | 7,25 | 17,18 | 152,72 |
| Kakava | G-4 | 200 | 3,61 | 2,71 | 14,33 | 94,70 |
| **Iš viso:** | | | **20,88** | **30,13** | **40,82** | **519,06** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 250 | 2,25 | 0,75 | 36,00 | 145,50 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 250 | 2,19 | 5,79 | 15,84 | 117,46 |
| Pilno grūdo duona |  | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Ryžių troškinys su paukštiena ir daržovėmis (tausojantis) | A-15 | 160/80 | 27,75 | 10,79 | 34,84 | 336,91 |
| Pekino kopūsto salotos su agurkais, ridikėliais ir jogurtu | GS-20 | 100 | 1,59 | 1,52 | 3,03 | 29,30 |
| Sultys |  | 200 | 0,80 | 0,00 | 22,10 | 98,40 |
| **Iš viso:** | | | **37,54** | **19,49** | **128,93** | **820,77** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Trinta varškė su konservuotais vaisiais arba uogiene | D-4 | 200/50 | 28,65 | 18,40 | 14,75 | 341,30 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **28,65** | **18,40** | **21,74** | **368,95** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų apkepas | K-4.1 | 215 | 9,23 | 11,21 | 44,84 | 305,89 |
| Jogurtas 2% ar grietinė 10% |  | 35 | 3,15 | 0,70 | 0,80 | 21,70 |
| Ekologiškas pienas 2,5% arba pienas 3,2% |  | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Morkos |  | 150 | 1,50 | 0,30 | 13,05 | 46,50 |
| **Iš viso:** | | | **20,68** | **17,21** | **68,49** | **486,09** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **107,75** | **85,23** | **259,98** | **2194,87** |