

Radviliškio VSB
Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija

Dariaus ir Girėno 30, Šiaulėnai, Radviliškio r.
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine <i>Vanduo (60g.), Konservuotos rūgštynės (50g.), Bulvės (35g.), Kiaušiniai (30g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-8	150.00	4.98	4.03	8.58	91
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Kepta vištienos filė <i>Vištienos filė (atvėsinta) (99g.), Kiaušiniai (8.8g.), Kukurūzų miltai (8.8g.), Saulėgrąžų aliejus (4.4g.), Joduota druska (0.55g.), Česnakai (0.55g.), Paukštiesos prieskoniai (0.28g.)</i>	A-5	110.00	25.00	6.51	6.46	184
Virti ryžiai <i>Vanduo (80g.), Ryžių kruopos (32g.), Joduota druska (0.63g.)</i>	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (49.2g.), Morkos (14.4g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-2	60.00	0.90	5.78	4.47	74
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.80	19.55	76.23	628
Iš viso (dienos davinio):			36.8	19.55	76.23	628

1 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba <i>Moliūgai (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (30g.), Avinžirniai (20g.), Grietinėlė 35% (10g.), Moliūgų sėklų branduoliai (10g.), Morkos (8g.), Svogūnai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-1	150.00	9.13	12.62	23.19	243
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Jautienos maltinukas (tausojantis) <i>Jautienos kumpinė (50g.), Vištienos filė (atvėsinta) (14g.), Batonas (8g.), Sėlenos (6g.), Vanduo (6g.), Kiaušiniai (4g.), Kukurūzų miltai (4g.), Morkos (4g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Svogūnai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.25g.)</i>	A-7	100.00	6.80	9.28	11.37	156
Apkeptos bulvių skiltelės <i>Bulvės (70g.), Saulėgrąžų aliejus (3.5g.), Joduota druska (virimui) (0.7g.), Joduota druska (0.35g.), Malti juodieji pipirai (0.14g.)</i>	Gar-11	70.00	1.40	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės <i>Agurkai (52.5g.)</i>	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (10g.), Paprika (10g.), Pomidorai (10g.), Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-10	60.00	0.60	5.08	1.78	55
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.75	31.35	72.59	652
Iš viso (dienos davinių):			19.75	31.35	72.59	652

1 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Burokėliai (šviežūs) (30g.), Bulvės (28g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.94	101
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Lašišos iešmelis (tausojantis) <i>Lašišos filė su oda (91.56g.), Saulėgrąžų aliejus (3.56g.), Citrina (1.78g.), Joduota druska (0.44g.), Česnakai (0.44g.), Malti juodieji pipirai (0.09g.), Provanso žolelės (0.09g.)</i>	A-23	80.00	17.52	15.93	1.09	218
Virtas perlinis kuskusas <i>Vanduo (81g.), Perlinis kuskusas (27g.), Saulėgrąžų aliejus (2.7g.), Joduota druska (0.45g.)</i>	Gar-9	90.00	3.24	3.11	19.98	121
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.95	34.17	67.47	685
Iš viso (dienos davinių):			26.95	34.17	67.47	685

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba <i>Pienas (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (27g.), Žiediniai kopūstai (23g.), Morkos (20g.), Žali žirneliai (šaldyti) (15g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Kvapieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-14	150.00	3.67	5.59	12.21	114
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos iešmelis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (120g.), Svogūnai (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaulienos prieskoniai (0.25g.), Malti juodieji pipirai (0.25g.)</i>	A-8	100.00	23.00	10.67	0.85	191
Virti griekiai <i>Vanduo (56g.), Grikių kruopos (32g.), Joduota druska (0.4g.)</i>	Gar-5	80.00	4.03	0.99	22.18	114
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (37.2g.), Morkos (15.6g.), Ridikėliai (10.2g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-13	60.00	0.85	5.77	4.33	73
Morkų salotos su česnakais <i>Morkos (50g.), Česnakai (2.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananai <i>Bananai (120g.)</i>	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			36.20	25.85	81.65	704
Iš viso (dienos davinio):			36.2	25.85	81.65	704

1 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (40g.), Perlinės kruopos (18.5g.), Morkos (15g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.5g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-9	150.00	3.08	7.01	23.05	168
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Bulvių plokštainis su vištiena <i>Bulvės (122.67g.), Vištienos filė (atvėsinta) (43.33g.), Sėlenos (13.33g.), Kiaušiniai (10.67g.), Svogūnai (10.67g.), Saulėgrąžų aliejus (5.33g.), Joduota druska (0.67g.), Malti juodieji pipirai (0.33g.)</i>	A-13	200.00	16.24	8.04	28.92	253
Sviesto grietinės padažas <i>Grietinė 30 proc. (15.45g.), Sviestas 82 proc. (10.3g.), Prieskoniai (0.25g.), Joduota druska (0.13g.)</i>	5P	25.00	0.53	13.19	0.88	124
Morkų lazdelės <i>Morkos (60g.)</i>	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.58	29.34	86.77	701
Iš viso (dienos davinio):			22.58	29.34	86.77	701

2 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais <i>Vanduo (90g.), Bulvės (20g.), Brokoliai (15g.), Morkos (15g.), Ryžių kruopos (15g.), Žali žirneliai (šaldyti) (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-4	150.00	2.96	1.74	18.81	103
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (62.5g.), Ruginė duona (11.25g.), Pienas (10g.), Saulėgrąžų aliejus (6.25g.), Kiaušiniai (5.63g.), Kukurūzų miltai (5g.), Svogūnai (4g.), Joduota druska (0.63g.), Česnakai (0.63g.), Kiaulienos prieskoniai (0.31g.), Malti juodieji pipirai (0.31g.)</i>	A-4	100.00	13.90	11.36	11.14	202
Virti makaronai <i>Vanduo (80g.), Makaronai (40g.), Saulėgrąžų aliejus (3.2g.), Joduota druska (0.4g.)</i>	Gar-6	80.00	4.31	3.30	30.31	168
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Apelsinai <i>Apelsinai (100g.)</i>	9D	100.00	0.80	0.20	11.00	49
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.98	28.32	90.25	724
Iš viso (dienos davinio):			26.98	28.32	90.25	724

2 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine <i>Vanduo (55g.), Bulvės (44g.), Špinatai (30g.), Morkos (20g.), Porai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Svogūnai (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-2	150.00	2.31	7.81	11.58	126
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos maltinis (tausojantis) <i>Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (98g.), Kiaušiniai (9g.), Sėlenos (8g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Paukštienos prieskoniai (0.2g.)</i>	A-37	100.00	18.91	16.55	4.90	244
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (72g.), Ryžiai (28.8g.), Ciberžolė (0.9g.), Joduota druska (0.9g.)</i>	Gar-1	90.00	2.08	0.20	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (41g.), Morkos (12g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-2	50.00	0.75	4.82	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.41	32.33	71.37	682
Iš viso (dienos davinio):			26.41	32.33	71.37	682

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Kopūstai (24g.), Bulvės (18g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.76	96
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Jautienos kukulis su sūriu (tausojantis) <i>Jautienos kumpinė (90g.), Fermentinis sūris 40 % (11g.), Pienas (10g.), Kukurūzų dribsniai (7g.), Svogūnai (5g.), Kiaušiniai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Sėlenos (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.15g.)</i>	A-28	100.00	8.56	15.51	8.92	210
Bulvių ir moliūgų košė <i>Bulvės (33.6g.), Moliūgai (33.6g.), Pienas (18.4g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-10	80.00	1.69	6.51	8.63	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (43.5g.), Svogūnai (4g.), Saulėgrąžų branduoliai (3g.), Citrina (1.5g.), Saulėgrąžų aliejus (1g.), Joduota druska (0.25g.)</i>	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.27	50
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.72	34.02	73.86	673
Iš viso (dienos davinio):			17.72	34.02	73.86	673

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis <i>Vanduo (100g.), Bulvės (34g.), Burokėliai (šviežūs) (25g.), Pupelės (10g.), Morkos (8g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Svogūnai (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-13	150.00	3.80	6.82	17.09	145
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies apkepas (tausojantis) <i>Šaldyta žuvies filė (lydeka) (105.33g.), Cukinija (53.33g.), Kukurūzų kruopos (40g.), Morkos (33.33g.), Kiaušiniai (30.67g.), Saulėgrąžų aliejus (8g.), Joduota druska (0.67g.), Česnakai (0.67g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.), Ciberžolė (0.13g.)</i>	A-19	200.00	25.87	14.25	36.61	378
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (26.5g.), Agurkai (15g.), Konservuoti kukurūzai (5g.), Porai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-9	50.00	0.77	3.42	3.47	48
Kriaušės <i>Kriaušės (120g.)</i>	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.72	29.75	82.47	729
Iš viso (dienos davinio):			32.72	29.75	82.47	729

2 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Žirniai (20g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.25	161
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) <i>Kalakutienos filė (100g.), Brokoliai (27g.), Cukinija (22g.), Svogūnai (8g.), Grietinė 30 proc. (7g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Paukštienos prieskoniai (0.5g.)</i>	A-36	150.00	23.02	8.80	4.14	188
Bulvių košė <i>Bulvės (64g.), Pienas (21.6g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-4	80.00	2.07	6.62	11.55	114
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (33g.), Obuoliai (25.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-11	60.00	0.64	4.09	6.88	67
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos <i>Morkos (27.5g.), Agurkai (12.5g.), Ridikėliai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-4	50.00	0.50	4.81	3.55	59
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.55	32.08	72.04	711
Iš viso (dienos davinio):			33.55	32.08	72.04	711

3 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba <i>Pievagrybiai (48g.), Vanduo (45g.), Bulvės (32g.), Grietinėlė 35% (18g.), Fermentinis sūris 40 % (17g.), Svogūnai (6g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Česnakai (2g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-11	150.00	9.69	15.23	8.53	210
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (78g.), Kiaušiniai (6g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Morkos (5g.), Svogūnai (5g.), Sėlenos (4g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.5g.), Paukštienos prieskoniai (0.25g.)</i>	A-6	100.00	19.96	7.69	3.68	164
Virti ryžiai <i>Vanduo (64g.), Ryžių kruopos (25.6g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Gar-2	80.00	2.26	0.10	19.58	88
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (31g.), Morkos (13g.), Ridikėliai (8.5g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-13	50.00	0.71	4.81	3.61	61
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (120g.)</i>	38S	60.00	0.36	0.24	2.76	15
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.48	29.10	68.96	680
Iš viso (dienos davinio):			35.48	29.1	68.96	680

3 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Morkos (15g.), Pupelės (15g.), Pienas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.39	139
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Tinginių balandėliai (2 vnt.) (tausojuantis) <i>Kiaulienos kumpinė (104.35g.), Kopūstai (38.26g.), Vanduo (13.91g.), Kiaušiniai (8.7g.), Ryžių kruopos (5.56g.), Svogūnai (5.22g.), Saulėgrąžų aliejus (3.4g.), Joduota druska (0.98g.), Česnakai (0.87g.), Malti juodieji pipirai (0.4g.)</i>	A-65	140.00	22.17	11.19	7.48	219
Grietinės ir pomidorų padažas <i>Grietinė 30 proc. (13.5g.), Vanduo (13.5g.), Natūralus pomidorų padažas (6g.), A.r. miltai (1.35g.), Sviestas 82 proc. (1.35g.), Malti juodieji pipirai (0.3g.), Joduota druska (0.15g.)</i>	3P	30.00	0.55	5.18	2.84	60
Bulvių košė <i>Bulvės (64g.), Pienas (21.6g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-4	80.00	2.07	6.62	11.55	114
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (100g.)</i>	38S	50.00	0.30	0.20	2.30	12
Agurkų lazdelės <i>Agurkai (52.5g.)</i>	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Bananai <i>Bananai (130g.)</i>	7D	130.00	2.64	0.40	30.04	134
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.44	29.68	82.11	733
Iš viso (dienos davinio):			34.44	29.68	82.11	733

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (30g.), Marinuoti agurkai (15g.), Morkos (10g.), Perlinės kruopos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.25g.), Kvapieji pipirai (0.25g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-10	150.00	2.05	6.87	14.99	130
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Grikių apkepas su vištiena ir brokoliais <i>Vanduo (75g.), Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (62.5g.), Brokoliai (25g.), Grikių kruopos (25g.), Fermentinis sūris 40 % (16g.), Grietinėlė 35% (12.25g.), Morkos (9.3g.), Svogūnai (9.3g.), Sviestas 82 proc. (3.75g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.2g.)</i>	A-41	180.00	21.66	19.83	21.18	350
Morkų salotos su česnakais <i>Morkos (50g.), Česnakai (2.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais <i>Burokėliai (šviežūs) (36g.), Marinuoti agurkai (13.8g.), Konservuoti žirneliai (9g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-8	60.00	1.13	2.50	5.59	49
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.87	31.90	70.35	680
Iš viso (dienos davinio):			27.87	31.9	70.35	680

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba <i>Vanduo (85g.), Burokėliai (šviežūs) (22g.), Bulvės (20g.), Paprika (13g.), Salierai (10g.), Morkos (6g.), Svogūnai (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-12	150.00	1.24	5.68	7.82	87
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Žuvies piršteliai <i>Šaldyta žuvies filė (lydeka) (100g.), Kukurūzų dribsniai (5g.), Kiaušiniai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), A.r. miltai (2g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.3g.), Juodieji pipirai (0.15g.)</i>	A-21	80.00	18.18	6.60	5.70	155
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (72g.), Ryžiai (28.8g.), Ciberžolė (0.9g.), Joduota druska (0.9g.)</i>	Gar-1	90.00	2.08	0.20	23.18	103
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (8.33g.), Paprika (8.33g.), Pomidorai (8.33g.), Alyvuogių aliejus (4.17g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-10	50.00	0.50	4.23	1.48	46
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			27.06	24.86	73.59	626
Iš viso (dienos davinio):			27.06	24.86	73.59	626

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba <i>Vanduo (90g.), Bulvės (32g.), Lėšiai (20g.), Paprika (8g.), Svogūnai (8g.), Morkos (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-15	150.00	6.12	4.86	18.41	142
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Plovas su kiauliena <i>Vanduo (90g.), Kiaulienos kumpinė (52g.), Ryžiai (33g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Pomidorų tyrė (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	A-11	200.00	12.63	8.60	28.52	242
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (10g.), Paprika (10g.), Pomidorai (10g.), Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-10	60.00	0.60	5.08	1.78	55
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (100g.)</i>	38S	50.00	0.30	0.20	2.30	12
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.60	19.64	96.98	663
Iš viso (dienos davinio):			24.6	19.64	96.98	663