

Dokumentas: Valgiaraštis (3 - 7 m.)

**Radviliškio VSB**  
**Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija**

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

**3 – 7 m.**  
(amžiaus grupė)

**1 Savaitė, Pirmadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė <i>Pienas (100g.), Vanduo (60g.), Grikių kruopos (50g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-1	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Sumuštinis su virta dešra <i>Batonas (32.73g.), Virta dešra (17.45g.), Agurkai (10.91g.), Sviestas 82 proc. (4.36g.)</i>	3Š	60.00	4.57	8.93	17.42	168
Bananą desertas su jogurtu <i>Jogurtas (91g.), Bananai (29.9g.), Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (9.1g.)</i>	D-1	130.00	5.07	5.28	18.66	142
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.39	22.39	75.68	582

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine <i>Vanduo (40g.), Konservuotos rūgštynės (33.33g.), Bulvės (23.33g.), Kiaušiniai (16.67g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-8	100.00	2.99	3.29	5.81	65
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (81.82g.), Graikiškas jogurtas (6.55g.), Saulėgražų aliejus (4.09g.), Vanduo (3.27g.), A.r. miltai (2.45g.), Citrina (2.45g.), Joduota druska (0.82g.), Krapai (0.82g.), Česnakai (0.82g.), Malti juodieji pipirai (0.41g.)</i>	A-1	90.00	20.25	5.00	3.13	139
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
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 (41g.), Morkos (12g.), Saulėgražų 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
Obuolys (-iai) <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:			29.35	16.32	64.49	522

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas <i>Varškė 9 proc. (76.5g.), Kiaušiniai (25.5g.), Manų kruopos (19.2g.), Pienas (13g.), Cukrus (12.45g.), Grietinė 30 proc. (3.75g.), Saulėgražų aliejus (2.25g.), Vanilinis cukrus (1.5g.), Joduota druska (0.38g.)</i>	Ap-45	150.00	17.89	13.79	28.37	309
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc. <i>Jogurtinė grietinė 10 proc. (25g.)</i>	17P-1	25.00	0.85	2.50	1.05	30
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.07	16.49	34.63	363
Iš viso (dienos davinio):			67.81	55.20	174.80	1467

**1 Savaitė, Antradienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė <i>Pienas (100g.), Vanduo (60g.), Miežinių kruopų dribsniai (48g.), Sviestas 82 proc. (8g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-2	200.00	8.26	10.07	36.17	268
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (50g.), Cukrus (2.5g.)</i>	P-1	50.00	0.40	0.25	6.50	30
Sumuštinis su fermentiniu sūriu <i>Batonas (30g.), Fermentinis sūris 40 % (25g.), Sviestas 82 proc. (6g.)</i>	4Š	60.00	12.80	14.32	15.66	243
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.47	24.64	58.34	541

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba <i>Moliūgai (33.33g.), Vanduo (26.67g.), Bulvės (20g.), Avinžirniai (13.33g.), Grietinėlė 35% (6.67g.), Moliūgų sėklų branduoliai (6.67g.), Morkos (5.33g.), Svogūnai (5.33g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Česnakai (0.67g.), Joduota druska (0.33g.), Malti juodieji pipirai (0.07g.)</i>	Sr-1	100.00	6.09	8.41	15.46	162
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena <i>Pilno grūdo tortilijos lavašas (40.67g.), Jautienos kumpinė (40g.), Vanduo (7.11g.), Natūralus pomidorų padažas (6.67g.), Konservuoti kukurūzai (4.67g.), Pupelės (3.56g.), Svogūnai (3.33g.), Citrina (2g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Česnakai (0.67g.), Joduota druska (0.33g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	A-26	100.00	5.77	7.63	24.03	188
Apkeptos bulvių skiltelės <i>Bulvės (40g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (virimui) (0.4g.), Joduota druska (0.2g.), Malti juodieji pipirai (0.08g.)</i>	Gar-11	40.00	0.80	2.08	6.60	48
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 (6.67g.), Paprika (6.67g.), Pomidorai (6.67g.), Alyvuogių aliejus (3.33g.), Burokėlių lapeliai (2.5g.), Gražgarstės (2.5g.), Gūžinės (iceberg) salotos (2.5g.), Špinatai (2.5g.), Joduota druska (0.67g.)</i>	Sal-10	40.00	0.40	3.39	1.19	37
Kriaušė (-s) <i>Kriaušės (120g.)</i>	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			14.76	22.15	68.29	532

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške <i>Kefyras 2,5 proc. (81g.), A.r. miltai (45g.), Varškė 9 proc. (40.5g.), Kiaušiniai (22.5g.), Cukrus (7.2g.), Kepimo milteliai (4.5g.), Saulėgrąžų aliejus (3.6g.), Joduota druska (0.18g.), Vanilinis cukrus (0.18g.)</i>	Ap-50	180.00	16.34	12.51	46.42	364
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (21g.), Šaldytų uogų mišinys (14g.)</i>	P-3	35.00	0.54	0.13	5.97	27
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.89	12.64	52.40	391
Iš viso (dienos davinio):			53.12	59.43	179.03	1463

**1 Savaitė, Trečiadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė <i>Pienas (164g.), Manų kruopos (38g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Cukrus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (60g.), Cukrus (3g.)</i>	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Apkeptas sumuštinis su sūriu <i>Batonas (25g.), Fermentinis sūris 40 % (21.88g.), Sviestas 82 proc. (10.94g.)</i>	10Š	50.00	11.14	17.18	13.10	252
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.15	26.09	52.29	529

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine <i>Vanduo (58.67g.), Burokėliai (šviežūs) (20g.), Bulvės (18.67g.), Morkos (6.67g.), Svogūnai (6.67g.), Natūralus pomidorų padažas (5.33g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (2.67g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-3	100.00	1.02	3.78	7.29	67
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojojantis) <i>Lašišos filė su oda (69g.), Saulėgrąžų aliejus (1.5g.), Joduota druska (0.3g.), Česnakai (0.3g.), Malti juodieji pipirai (0.08g.), Provanso žolelės (0.08g.)</i>	A-17	60.00	13.21	10.82	0.73	153
Virtas perlinis kuskusas <i>Vanduo (45g.), Perlinis kuskusas (15g.), Saulėgrąžų aliejus (1.5g.), Joduota druska (0.25g.)</i>	Gar-9	50.00	1.80	1.73	11.10	67
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (18g.), Agurkai (17g.), Cukinija (17g.), Saulėgrąžų aliejus (3.76g.), Citrina (1.4g.), Joduota druska (0.28g.), Cukrus (0.24g.)</i>	Sal-14	50.00	0.53	3.86	2.92	49
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
Apelsinas (-ai) <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:			20.43	24.34	53.31	514

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu <i>Pienas (64g.), Dešrelės (20g.), A.r. miltai (19.33g.), Kiaušiniai (11.2g.), Fermentinis sūris 40 % (10.67g.), Viso grūdo miltai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.)</i>	A-52	120.00	12.38	15.57	23.43	283
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (40g.)</i>		40.00	3.60	0.80	0.92	25
Braškių ir bananų glotnutis <i>Vanduo (65.33g.), Bananai (51.33g.), Šaldytos braškės (18.67g.), Sėlenos (4.67g.), Medus (naturalus) (1.87g.)</i>	D-4	140.00	1.86	0.46	17.68	82
Iš viso:			17.84	16.83	42.03	391
Iš viso (dienos davinio):			59.42	67.26	147.63	1434

**1 Savaitė, Ketvirtadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis <i>Pienas (111.1g.), Kvietinės kruopos (48.4g.), Morkos (39.6g.), Vanduo (27.5g.), Sviestas 82 proc. (6.6g.), Saulėgrąžų aliejus (3.3g.), Joduota druska (0.55g.)</i>	K-4	220.00	9.88	12.56	42.41	322
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis <i>Pienas (109.93g.), Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (29.47g.), Šaldytų uogų mišinys (26.07g.), Medus (naturalus) (4.53g.), Cukrus (1.3g.), Vanilinis cukrus (1.13g.)</i>	D-3	170.00	10.14	12.32	15.14	212
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.03	24.88	57.56	534

**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 (33.33g.), Vanduo (26.67g.), Bulvės (18g.), Žiediniai kopūstai (15.33g.), Morkos (13.33g.), Žali žirneliai (šaldyti) (10g.), Sviestas 82 proc. (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Kvapieji pipirai (0.07g.)</i>	Sr-14	100.00	2.45	3.73	8.14	76
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (67.5g.), Cukinija (7.5g.), Moliūgai (7.5g.), Morkos (7.5g.), Kiaušiniai (3.75g.), Porai (3.75g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Sėlenos (3g.), Joduota druska (0.38g.), Česnakai (0.38g.), Malti juodieji pipirai (0.08g.)</i>	A-31	75.00	14.16	7.97	3.53	142
Virti griekiai <i>Vanduo (42g.), Grikių kruopos (24g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Gar-5	60.00	3.02	0.74	16.63	85
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
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
Bananas (-ai) <i>Bananai (100g.)</i>	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			24.21	19.94	67.24	545



**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai <i>Varškė 9 proc. (85.56g.), Viso grūdo miltai (26.44g.), Bananai (17.89g.), Kiaušiniai (10.89g.), Razinos (3.89g.), Aguonos (3.11g.), Citrina (3.11g.), Saulėgrąžų aliejus (2.33g.), Vanilinis cukrus (0.78g.), Joduota druska (0.39g.)</i>	Ap-53	140.00	19.30	13.48	30.60	321
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (40g.)</i>	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.51	13.56	37.97	352
Iš viso (dienos davinio):			63.75	58.38	162.77	1432

**1 Savaitė, Penktadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė <i>Pienas (110g.), Vanduo (51.2g.), Ryžių dribsniai (44g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (36g.), Šaldytų uogų mišinys (24g.)</i>	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Sumuštinis su fermentiniu sūriu <i>Batonas (35g.), Fermentinis sūris 40 % (29.17g.), Sviestas 82 proc. (7g.)</i>	4Š	70.00	14.93	16.71	18.27	283
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			23.07	24.30	68.45	585

**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 (60g.), Bulvės (26.67g.), Perlinės kruopos (12.33g.), Morkos (10g.), Svogūnai (6.67g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.33g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-9	100.00	2.05	4.67	15.37	112
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos iešmelis (tausojantis) <i>Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (80g.), Saulėgrąžų aliejus (2.67g.), Česnakai (0.89g.), Joduota druska (0.44g.), Malti juodieji pipirai (0.22g.), Paukštiesienos prieskoniai (0.22g.)</i>	A-3	80.00	13.53	10.84	0.60	154
Virta bolivinė balanda <i>Vanduo (54g.), Bolivinės balandos mišinys (18g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Gar-8	60.00	2.52	1.10	10.75	63
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (27.5g.), Obuoliai (21.5g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-11	50.00	0.54	3.41	5.73	56
Morkų lazdelės <i>Morkos (60g.)</i>	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai) <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:			21.00	21.04	64.24	530

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) <i>Varškė 9 proc. (80g.), Vanduo (44.44g.), A.r. miltai (27.64g.), Viso grūdo miltai (11.56g.), Kiaušiniai (10.67g.), Joduota druska (virimui) (0.89g.), Joduota druska (0.44g.)</i>	Ap-44	160.00	18.45	9.08	31.63	282
Grietinė 30 proc. (padažui) <i>Grietinė 30 proc. (25g.)</i>	17P1	25.00	0.60	7.50	0.80	73
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.06	16.58	32.44	355
Iš viso (dienos davinio):			63.13	61.92	165.13	1470

**2 Savaitė, Pirmadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė <i>Pienas (100g.), Vanduo (60g.), Grikių kruopos (50g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-1	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Varškė su trintomis uogomis <i>Varškė 9 proc. (78g.), Šaldytų uogų mišinys (26g.), Grietinė 30 proc. (13g.), Cukrus (6.5g.), Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (6.5g.)</i>	D-2	130.00	14.37	13.13	12.10	224
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			24.12	21.31	51.70	495

**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 (60g.), Bulvės (13.33g.), Brokoliai (10g.), Morkos (10g.), Ryžių kruopos (10g.), Žali žirneliai (šaldyti) (6.67g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-4	100.00	1.97	1.16	12.54	68
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos kukulis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (54g.), Morkos (4.8g.), Kiaušiniai (4.2g.), Saulėgrąžų aliejus (3.6g.), Svogūnai (3.6g.), Sėlenos (3.3g.), Česnakai (0.6g.), Joduota druska (0.3g.), Kiaulienos prieskoniai (0.03g.), Malti juodieji pipirai (0.03g.)</i>	A-34	60.00	11.48	7.75	2.81	127
Virti makaronai <i>Vanduo (60g.), Makaronai (30g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Gar-6	60.00	3.23	2.48	22.73	126
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
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (42.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (7.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2.35g.), Citrina (0.88g.), Joduota druska (0.18g.), Cukrus (0.15g.)</i>	Sal-5	50.00	2.13	6.08	4.61	82
Apelsinas (-ai) <i>Apelsinai (130g.)</i>	9D	130.00	1.04	0.26	14.30	64
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			21.79	21.40	67.63	550

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais <i>Varškė 9 proc. (77.5g.), A.r. miltai (41.67g.), Obuoliai (22.08g.), Kiaušiniai (18.75g.), Kepimo milteliai (4.17g.), Cukrus (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.17g.), Vanilinis cukrus (0.08g.)</i>	Ap-51	150.00	19.26	13.15	40.77	358
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.59	13.35	45.98	382
Iš viso (dienos davinio):			65.50	56.06	165.31	1428

**2 Savaitė, Antradienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu <i>Kiaušiniai (108.48g.), Pienas (39.84g.), Jogurtas (15.12g.), Fermentinis sūris 40 % (14.4g.), Manų kruopos (8.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.92g.), Joduota druska (0.6g.), Malti juodieji pipirai (0.36g.)</i>	O-2	180.00	21.98	23.77	9.70	341
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (30g.)</i>	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Šv. pomidorai <i>Pomidorai (30g.)</i>	37S	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (50g.)</i>	38S	50.00	0.15	0.10	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis <i>Šaldytų uogų mišinys (81.74g.), Bananai (48.6g.), obuoliai (46.06g.), Medus (naturalus) (3.6g.)</i>	D-5	180.00	1.84	0.74	26.69	121
Iš viso:			26.49	25.15	51.57	539

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine <i>Vanduo (36.67g.), Bulvės (29.33g.), Špinatai (20g.), Morkos (13.33g.), Porai (6.67g.), Saulėgražų aliejus (4g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Svogūnai (3.33g.), Česnakai (0.67g.), Joduota druska (0.33g.), Malti juodieji pipirai (0.13g.)</i>	Sr-2	100.00	1.54	5.21	7.72	84
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis) <i>Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (67.5g.), Morkos (11.25g.), Porai (11.25g.), Grietinėlė 35% (7.5g.), Saulėgražų aliejus (1.5g.), Česnakai (1.13g.), Joduota druska (0.38g.), Ciberžolė (0.15g.), Malti juodieji pipirai (0.15g.)</i>	A-42	90.00	11.96	11.09	2.53	158
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (48g.), Ryžiai (19.2g.), Ciberžolė (0.6g.), Joduota druska (0.6g.)</i>	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (41g.), Morkos (12g.), Saulėgražų 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 (12.5g.), Agurkai (11.67g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Alyvuogių aliejus (1.67g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-12	50.00	0.50	1.73	1.20	22
Obuolys (-iai) <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:			18.27	23.93	59.31	526

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas <i>Varškė 9 proc. (70g.), Morkos (33.44g.), Manų kruopos (27.22g.), Kiaušiniai (19.44g.), Sviestas 82 proc. (6.46g.), Cinamonas (3.89g.), Cukrus (2.33g.), Saulėgražų aliejus (2.33g.), Vanilinis cukrus (0.78g.), Joduota druska (0.16g.)</i>	Ap-56	140.00	16.93	16.62	27.12	326
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (18g.), Šaldytų uogų mišinys (12g.)</i>	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (20g.)</i>		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.20	17.13	32.71	362
Iš viso (dienos davinio):			63.96	66.21	143.59	1426

**2 Savaitė, Trečiadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė <i>Pienas (110g.), Vanduo (50g.), Perlinės kruopos (44g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-5	200.00	8.08	6.85	38.51	248
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis <i>Batonas (30g.), Dešrelės (21.88g.), Fermentinis sūris 40 % (12.25g.), Sviestas 82 proc. (6g.), Natūralus pomidorų padažas (4g.)</i>	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (120g.)</i>	00	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			21.22	26.06	60.95	563



**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine <i>Vanduo (60g.), Kopūstai (16g.), Bulvės (12g.), Morkos (6.67g.), Svogūnai (6.67g.), Natūralus pomidorų padažas (5.33g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgražų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-5	100.00	0.81	4.45	5.17	64
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnis (tausojantis) <i>Jautienos kumpinė (80.5g.), Batonas (7g.), Vanduo (7g.), Svogūnai (5.6g.), Kiaušiniai (4.2g.), Sėlenos (3.5g.), Saulėgražų aliejus (2.8g.), A.r. miltai (2.1g.), Joduota druska (0.35g.), Malti juodieji pipirai (0.35g.), Česnakai (0.35g.)</i>	A-24	70.00	3.68	10.06	8.27	138
Bulvių ir moliūgų košė <i>Bulvės (25.2g.), Moliūgai (25.2g.), Pienas (13.8g.), Sviestas 82 proc. (5.4g.), Joduota druska (virimui) (0.6g.), Joduota druska (0.48g.)</i>	Gar-10	60.00	1.27	4.88	6.47	75
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (12.5g.), Agurkai (11.67g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Alyvuogių aliejus (1.67g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-12	50.00	0.50	1.73	1.20	22
Burokėlių salotos su saulėgražų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (43.5g.), Svogūnai (4g.), Saulėgražų branduoliai (3g.), Citrina (1.5g.), Saulėgražų aliejus (1g.), Joduota druska (0.25g.)</i>	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.27	50
Bananas (-ai) <i>Bananai (140g.)</i>	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			12.45	24.49	70.16	551

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai <i>Pienas (70g.), A.r. miltai (33.44g.), Viso grūdo miltai (15.56g.), Kiaušiniai (11.67g.), Saulėgražų aliejus (7.78g.), Sviestas 82 proc. (3.11g.), Aguonos (2.33g.), Mielės (2.33g.), Cukrus (1.56g.), Joduota druska (0.39g.)</i>	Am-55	140.00	10.09	15.40	41.71	346
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (40g.)</i>	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus <i>Vanduo (100g.), Arbatžolės (0.5g.)</i>	1G	100.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			10.30	15.48	49.08	377
Iš viso (dienos davinio):			43.97	66.03	180.19	1491

**2 Savaitė, Ketvirtadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė <i>Pienas (164g.), Manų kruopos (38g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Cukrus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (60g.)</i>	P-2	60.00	0.30	0.12	11.04	46
Sumuštinis su virta dešra <i>Batonas (30g.), Virta dešra (16g.), Agurkai (10g.), Sviestas 82 proc. (4g.)</i>	3Š	55.00	4.19	8.19	15.97	154
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (150g.)</i>	00	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			19.11	20.67	65.74	525

**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 (66.67g.), Bulvės (22.67g.), Burokėliai (šviežūs) (16.67g.), Pupelės (6.67g.), Morkos (5.33g.), Natūralus pomidorų padažas (5.33g.), Svogūnai (5.33g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-13	100.00	2.53	4.55	11.39	97
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kapotos žuvies kepsneliai <i>Šaldyta žuvies filė (lydeka) (60.55g.), Kukurūzų miltai (26.18g.), Kiaušiniai (23.73g.), Saulėgrąžų aliejus (3.27g.), Joduota druska (0.41g.), Malti juodieji pipirai (0.16g.), Petražolės (0.16g.), Provanso žolelės (0.08g.)</i>	A-18	90.00	14.67	7.81	17.59	199
Virta bolivinė balanda <i>Vanduo (54g.), Bolivinės baltosios mišinys (18g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Gar-8	60.00	2.52	1.10	10.75	63
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (18g.), Agurkai (17g.), Cukinija (17g.), Saulėgrąžų aliejus (3.76g.), Citrina (1.4g.), Joduota druska (0.28g.), Cukrus (0.24g.)</i>	Sal-14	50.00	0.53	3.86	2.92	49
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
Kriaušė (-s) <i>Kriaušės (100g.)</i>	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.21	21.23	63.33	533

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas <i>Varškė 9 proc. (76.5g.), Kiaušiniai (25.5g.), Manų kruopos (19.2g.), Pienas (13g.), Cukrus (12.45g.), Grietinė 30 proc. (3.75g.), Saulėgražų aliejus (2.25g.), Vanilinis cukrus (1.5g.), Joduota druska (0.38g.)</i>	Ap-45	150.00	17.89	13.79	28.37	309
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (50g.), Cukrus (2.5g.)</i>	P-1	50.00	0.40	0.25	6.50	30
Jogurtinė grietinė 10 proc. <i>Jogurtinė grietinė 10 proc. (25g.)</i>	17P-1	25.00	0.85	2.50	1.05	30
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.15	16.54	35.93	369
Iš viso (dienos davinio):			60.47	58.44	165.00	1428

**2 Savaitė, Penktadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė <i>Pienas (112g.), Penkių grūdų dribsniai (45g.), Vanduo (42g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-7	200.00	8.35	8.19	33.21	240
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (60g.), Cukrus (3g.)</i>	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Sumuštinis su kiaušiniu <i>Batonas (30g.), Kiaušiniai (25g.), Sviestas 82 proc. (5g.)</i>	5Š	60.00	5.50	8.44	15.80	161
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (200g.)</i>	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			21.13	21.93	66.61	548

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine <i>Vanduo (58.67g.), Bulvės (22.67g.), Žirniai (13.33g.), Morkos (6.67g.), Svogūnai (6.67g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-7	100.00	3.70	4.61	12.83	108
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojantis) <i>Kalakutienos filė (64.69g.), Sėlenos (6.56g.), Svogūnai (4.69g.), Vanduo (4.69g.), Kiaušiniai (3.75g.), Saulėgrąžų aliejus (2.81g.), Joduota druska (0.47g.), Česnakai (0.47g.), Malti juodieji pipirai (0.23g.)</i>	A-9	75.00	15.50	5.22	4.66	128
Bulvių košė <i>Bulvės (48g.), Pienas (16.2g.), Sviestas 82 proc. (5.4g.), Joduota druska (virimui) (0.6g.), Joduota druska (0.48g.)</i>	Gar-4	60.00	1.55	4.97	8.66	86
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (27.5g.), Obuoliai (21.5g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-11	50.00	0.54	3.41	5.73	56
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
Obuolys (-iai) <i>Obuoliai (140g.)</i>	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			23.52	23.83	60.80	552

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir grikių kepsneliai <i>Varškė 9 proc. (62.22g.), Vanduo (virimui) (41.46g.), A.r. miltai (21.39g.), Grikių kruopos (20.69g.), Kiaušiniai (15.56g.), Saulėgrąžų aliejus (3.89g.), Česnakai (0.78g.), Joduota druska (0.39g.), Malti juodieji pipirai (0.12g.)</i>	Ap-49	140.00	16.82	12.24	32.85	309
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.53	12.84	33.55	328
Iš viso (dienos davinio):			64.18	58.60	160.96	1428

**3 Savaitė, Pirmadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė <i>Pienas (110g.), Vanduo (51.2g.), Ryžių dribsniai (44g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (50g.)</i>	P-2	50.00	0.25	0.10	9.20	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis <i>Batonas (30g.), Dešrelės (21.88g.), Fermentinis sūris 40 % (12.25g.), Sviestas 82 proc. (6g.), Natūralus pomidorų padažas (4g.)</i>	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.53	23.67	65.70	542

**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 (32g.), Vanduo (30g.), Bulvės (21.33g.), Grietinėlė 35% (12g.), Fermentinis sūris 40 % (11.33g.), Svogūnai (4g.), Sviestas 82 proc. (2.67g.), Česnakai (1.33g.), Joduota druska (0.33g.), Malti juodieji pipirai (0.13g.)</i>	Sr-11	100.00	6.46	10.15	5.69	140
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos kukulis (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (58.5g.), Kiaušiniai (4.5g.), Saulėgrąžų aliejus (4.5g.), Morkos (3.75g.), Svogūnai (3.75g.), Sėlenos (3g.), Joduota druska (0.38g.), Česnakai (0.38g.), Paukštienos prieskoniai (0.19g.)</i>	A-6	75.00	14.97	5.77	2.76	123
Virti ryžiai <i>Vanduo (56g.), Ryžių kruopos (22.4g.), Joduota druska (0.44g.)</i>	Gar-2	70.00	1.97	0.08	17.14	77
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 (60g.)</i>	38S	60.00	0.18	0.12	1.38	7
Obuolys (-iai) <i>Obuoliai (140g.)</i>	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.01	21.76	55.82	523

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas <i>Varškė 9 proc. (60g.), Morkos (28.67g.), Manų kruopos (23.33g.), Kiaušiniai (16.67g.), Sviestas 82 proc. (5.53g.), Cinamonas (3.33g.), Cukrus (2g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Vanilinis cukrus (0.67g.), Joduota druska (0.13g.)</i>	Ap-56	120.00	14.51	14.25	23.25	279
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (50g.), Cukrus (2.5g.)</i>	P-1	50.00	0.40	0.25	6.50	30
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (100g.)</i>	00	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			18.31	17.00	34.65	365
Iš viso (dienos davinio):			60.85	62.43	156.17	1430

**3 Savaitė, Antradienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė <i>Pienas (110g.), Vanduo (66g.), Miežinių kruopų dribsniai (52.8g.), Sviestas 82 proc. (8.8g.), Joduota druska (0.55g.)</i>	K-2	220.00	9.09	11.08	39.79	295
Trinti bananai su uogomis <i>Bananai (30g.), Šaldytų uogų mišinys (20g.)</i>	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis <i>Pienas (97g.), Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (26g.), Šaldytų uogų mišinys (23g.), Medus (naturalus) (4g.), Cukrus (1.15g.), Vanilinis cukrus (1g.)</i>	D-3	150.00	8.95	10.87	13.36	187
Iš viso:			18.81	22.14	61.68	521

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu <i>Vanduo (58.67g.), Bulvės (22.67g.), Morkos (10g.), Pupelės (10g.), Pienas (6.67g.), Svogūnai (6.67g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-6	100.00	3.17	3.77	11.59	93
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas) <i>Kiaulienos nugarinė (59.5g.), Kiaušiniai (5.6g.), Kukurūzų miltai (5.6g.), Saulėgrąžų aliejus (3.5g.), Česnakai (0.7g.), Joduota druska (0.35g.), Malti juodieji pipirai (0.18g.)</i>	A-2	70.00	13.55	10.22	4.09	163
Bulvių košė <i>Bulvės (40g.), Pienas (13.5g.), Sviestas 82 proc. (4.5g.), Joduota druska (virimui) (0.5g.), Joduota druska (0.4g.)</i>	Gar-4	50.00	1.30	4.14	7.22	71
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
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (6.67g.), Paprika (6.67g.), Pomidorai (6.67g.), Alyvuogių aliejus (3.33g.), Burokėlių lapeliai (2.5g.), Gražgarstės (2.5g.), Gūžinės (iceberg) salotos (2.5g.), Špinatai (2.5g.), Joduota druska (0.67g.)</i>	Sal-10	40.00	0.40	3.39	1.19	37
Bananas (-ai) <i>Bananai (100g.)</i>	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			22.69	24.53	57.51	542



**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai <i>Pienas (70.83g.), Varškė 9 proc. (45.83g.), A.r. miltai (23.33g.), Avižiniai dribsniai (21.04g.), Kiaušiniai (10.42g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Cukrus (4.17g.), Joduota druska (0.42g.)</i>	Ap-47	150.00	16.42	13.84	40.84	354
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.13	14.44	41.54	373
Iš viso (dienos davinio):			60.63	61.11	160.73	1435

**3 Savaitė, Trečiadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu <i>Kiaušiniai (108.48g.), Pienas (39.84g.), Jogurtas (15.12g.), Fermentinis sūris 40 % (14.4g.), Manų kruopos (8.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.92g.), Joduota druska (0.6g.), Malti juodieji pipirai (0.36g.)</i>	O-2	180.00	21.98	23.77	9.70	341
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (30g.)</i>	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Agurkų lazdelės <i>Agurkai (42g.)</i>	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės <i>Morkos (30g.)</i>	Už-2	30.00	0.30	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis <i>Šaldytų uogų mišinys (68.12g.), Bananai (40.5g.), obuoliai (38.39g.), Medus (naturalus) (3g.)</i>	D-5	150.00	1.53	0.62	22.25	101
Iš viso:			26.37	25.03	48.35	524

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine <i>Vanduo (60g.), Bulvės (20g.), Marinuoti agurkai (10g.), Morkos (6.67g.), Perlinės kruopos (6.67g.), Svogūnai (6.67g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.17g.), Kvapieji pipirai (0.17g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-10	100.00	1.37	4.58	9.99	87
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (63g.), Fermentinis sūris 40 % (10.5g.), Morkos (5.6g.), Saulėgrąžų aliejus (3.5g.), Svogūnai (3.5g.), Česnakai (0.7g.), Joduota druska (0.35g.), Paukštienos prieskoniai (0.11g.), Malti juodieji pipirai (0.07g.)</i>	A-43	70.00	19.40	7.46	1.33	150
Virtas perlinis kuskusas <i>Vanduo (54g.), Perlinis kuskusas (18g.), Saulėgrąžų aliejus (1.8g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (42.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (7.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2.35g.), Citrina (0.88g.), Joduota druska (0.18g.), Cukrus (0.15g.)</i>	Sal-5	50.00	2.13	6.08	4.61	82
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais <i>Burokėliai (šviežūs) (30g.), Marinuoti agurkai (11.5g.), Konservuoti žirneliai (7.5g.), Svogūnai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.25g.)</i>	Sal-8	50.00	0.94	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai) <i>Apelsinai (130g.)</i>	9D	130.00	1.04	0.26	14.30	64
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.57	22.88	57.38	550

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais <i>Varškė 9 proc. (72.33g.), A.r. miltai (38.89g.), Obuoliai (20.61g.), Kiaušiniai (17.5g.), Kepimo milteliai (3.89g.), Cukrus (3.11g.), Saulėgrąžų aliejus (3.11g.), Joduota druska (0.16g.), Vanilinis cukrus (0.08g.)</i>	Ap-51	140.00	17.97	12.27	38.05	335
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (10g.)</i>		10.00	0.90	0.20	0.23	6
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (30g.), Cukrus (1.5g.)</i>	P-1	30.00	0.24	0.15	3.90	18
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.12	12.62	42.19	359
Iš viso (dienos davinio):			74.06	60.53	147.92	1433

**3 Savaitė, Ketvirtadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė <i>Pienas (110g.), Vanduo (54.2g.), Avižiniai dribsniai (44g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-8	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (60g.), Cukrus (3g.)</i>	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Varškė su vaisiais <i>Varškė 9 proc. (75g.), Bananai (18.75g.), Kriaušės (18.75g.), Apelsinai (12.5g.), Grietinė 30 proc. (12.5g.), Cukrus (6.25g.), Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (6.25g.)</i>	D-6	150.00	14.16	12.65	17.66	241
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			24.50	22.78	60.60	545

**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 (56.67g.), Burokėliai (šviežūs) (14.67g.), Bulvės (13.33g.), Paprika (8.67g.), Salierai (6.67g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgražų aliejus (2.67g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-12	100.00	0.83	3.79	5.21	58
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies maltinis (tausojantis) <i>Lašisos filė su oda (51.6g.), Kiaušiniai (5.4g.), Manų kruopos (4.2g.), Svogūnai (2.4g.), Saulėgražų aliejus (1.8g.), Česnakai (0.6g.), Joduota druska (0.3g.), Malti juodieji pipirai (0.12g.)</i>	A-15	60.00	11.03	9.45	3.31	142
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (48g.), Ryžiai (19.2g.), Ciberžolė (0.6g.), Joduota druska (0.6g.)</i>	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais <i>Moliūgai (42.5g.), Saulėgražų branduoliai (7.5g.), Saulėgražų aliejus (2.35g.), Citrina (0.88g.), Joduota druska (0.18g.), Cukrus (0.15g.)</i>	Sal-5	50.00	2.13	6.08	4.61	82
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
Kriaušė (-s) <i>Kriaušės (110g.)</i>	8D	110.00	0.44	0.33	13.53	59
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			17.49	24.26	50.77	491

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai <i>Pienas (62.22g.), A.r. miltai (35g.), Bananai (15.56g.), Obuoliai (11.67g.), Viso grūdo miltai (7.78g.), Kiaušiniai (7g.), Saulėgražų aliejus (7g.), Cukrus (2.33g.), Vanilinis cukrus (0.78g.), Joduota druska (0.39g.)</i>	Am-56	140.00	8.01	10.11	42.80	294
Graikiškas jogurtas 2% <i>Graikiškas jogurtas (30g.)</i>		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (140g.)</i>	00	140.00	4.76	3.50	6.86	78
Iš viso:			15.47	14.21	50.35	391
Iš viso (dienos davinio):			57.46	61.25	161.72	1428

**3 Savaitė, Penktadienis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis <i>Pienas (100g.), Vanduo (43g.), Ryžių kruopos (38g.), Razinos (20g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	K-9	200.00	7.32	6.90	48.27	284
Trinti persikai <i>Konservuoti persikai (40g.)</i>	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis <i>Batonas (30g.), Dešrelės (21.88g.), Fermentinis sūris 40 % (12.25g.), Sviestas 82 proc. (6g.), Natūralus pomidorų padažas (4g.)</i>	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Arbata be cukraus <i>Vanduo (200g.), Arbatžolės (1g.)</i>	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.59	23.19	72.20	564

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba <i>Vanduo (60g.), Bulvės (21.33g.), Lėšiai (13.33g.), Paprika (5.33g.), Svogūnai (5.33g.), Morkos (4g.), Grietinė 30 proc. (3.33g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.33g.), Juodieji pipirai (0.07g.), Kvapieji pipirai (0.07g.), Lauro lapai (0.07g.)</i>	Sr-15	100.00	4.08	3.24	12.27	95
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.) <i>Vanduo (virimui) (61.2g.), Bulvės (51g.), Kiaulienos kumpinė (30.5g.), Bulvių krakmolos (9.4g.), Kiaušiniai (4g.), Svogūnai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (virimui) (0.51g.), Joduota druska (0.25g.), Malti juodieji pipirai (0.13g.)</i>	A-12.1	100.00	7.42	4.53	16.66	137
Sviesto ir grietinės padažas <i>Grietinė 30 proc. (12.36g.), Sviestas 82 proc. (8.24g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.), Joduota druska (0.1g.)</i>	5P	20.00	0.36	10.52	0.67	99
Bananas (-ai) <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:			16.44	19.11	73.44	532

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai <i>Pienas (60g.), A.r. miltai (28.67g.), Viso grūdo miltai (13.33g.), Kiaušiniai (10g.), Saulėgražų aliejus (6.67g.), Sviestas 82 proc. (2.67g.), Aguonos (2g.), Mielės (2g.), Cukrus (1.33g.), Joduota druska (0.33g.)</i>	Am-55	120.00	8.65	13.20	35.75	296
Trintos uogos <i>Šaldytų uogų mišinys (40g.), Cukrus (2g.)</i>	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Pienas 2,5 proc. <i>Pienas (130g.)</i>	00	130.00	4.42	3.25	6.37	72
Iš viso:			13.39	16.65	47.32	393
Iš viso (dienos davinio):			46.42	58.95	192.96	1488