

Tvirtinu:

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoti ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3,15	5,45	34,13	198,15
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,08	12,07	48,02	336,95

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)(augalinis)	1-9/1M	150	2,19	3,19	18,42	111,15
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	150/25	18,56	10,90	27,58	282,66
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0,82	0,20	4,16	21,70
Vaisius *	14-30/1d	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,59	15,56	70,67	516,74

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	10-3/1	165/35	15,25	13,53	45,82	350,81
Agurkas	2-60/1Ad	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			15,66	13,68	47,16	359,10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	41	166	1213
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

I savaitę
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (tausojantis)	16-2/2M	60/20/20	10,69	11,42	8,90	181,11
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			14,85	12,07	41,88	335,47

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba *(tausojantis)(augalinis)	1-1/2M	150	1,84	3,61	14,70	98,66
Grietinė (10% rieč.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15,99	6,26	3,71	135,14
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu	2-5/3	90/8	0,96	4,14	3,48	55,00
Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,11	19,63	58,51	506,85

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	150	3,11	4,16	30,55	172,04
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Kukurūzų traputis	14-9	10	0,91	0,55	7,29	37,75
Kefyras (2.5% rieč.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			9,21	8,71	48,84	310,55

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	40	149	1153
----	----	-----	------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4,84	4,66	31,24	186,26
Jogurtas (3.2% rie.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			9,36	8,67	50,43	317,15

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietūs 12.00 - 12.30 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-17/1	150	2,59	3,24	9,66	80,44
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	13,68	4,78	6,59	124,10
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1	90/4	0,77	4,01	4,43	56,87
Virti grikiai	3-1/1M	100	3,52	2,48	22,72	127,28
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,46	15,88	55,24	455,60

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/6	140/25	17,48	10,33	26,65	269,46
Agurkas	2-60/1Ad	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			18,77	10,45	41,53	335,23

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51	35	147	1108
----	----	-----	------

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			10,57	11,22	45,88	326,78

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (10%rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsnelis(tausojantis)	9-10	75	17,53	5,87	7,71	153,76
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	80/10	1,25	5,15	9,20	88,15
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/4	100	1,96	2,28	19,99	108,33
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,61	18,62	55,70	484,45

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė	5-3/1	120/20	9,51	10,51	44,39	310,19
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			10,25	10,76	48,69	332,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44	41	150	1144
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12,38	10,56	12,43	194,22
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,16	11,04	42,29	329,10

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1,94	2,30	20,41	110,09
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Keptas konvekciniėje krosnelėje jūros lydekų ir morkų maltinukas (tausojantis)	8-3/1	75	12,57	4,38	6,83	117,01
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1,12	2,08	7,41	52,82
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			20,41	13,52	67,35	472,35

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3,59	3,36	31,96	172,47
Varškės sūris (13% rie.), sviestas (82% rie.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			11,70	12,38	49,37	355,73

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	37	159	1157
----	----	-----	------

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3,91	4,46	35,42	197,46
Jogurtas (3.2% rie.)	14-2/1	125	4,50	4,00	12,85	105,40
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			8,41	8,46	48,27	302,87

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (10% rie.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rie.) (tausojantis), grietinė (30% rie.)	6-5/1M	160/25	14,51	14,30	28,68	301,46
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0,82	0,20	4,16	21,70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,54	18,83	53,51	457,44

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaulienos plovė (tausojantis)	10-9/1	160	12,77	8,50	28,71	242,40
Agurkas	2-60/1Ad	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,06	8,62	43,59	308,16
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			41	36	145	1068

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

II savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3M	35/150	7,42	4,32	36,95	216,34
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,35	10,94	50,84	355,14

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštinių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1,11	2,05	9,26	59,95
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2M	85	17,03	9,50	0,09	153,97
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4	80/8	1,17	3,07	8,23	65,27
Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/4	100	1,96	2,28	19,99	108,33
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,47	18,35	51,43	464,53

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			9,05	9,22	52,80	330,38

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

46	39	155	1150
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

II savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3,15	5,45	34,13	198,15
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,09	12,65	48,18	342,91

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-8/1M	150	4,34	3,25	18,41	120,30
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,07	8,03	6,49	162,47
Pekininių kopūstų, morkų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2M	85/8	0,91	3,15	4,59	50,33
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			25,46	19,00	57,76	503,54

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su grietine	4-6	150/30	4,98	9,10	34,27	237,88
Vaisius *	14-30/1d	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			10,07	13,00	52,36	365,70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	45	158	1212
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas(tausojantis)	10-2/1	55/20	5,46	8,61	5,84	122,69
Virti griekiai	3-1/1M	100	3,52	2,48	22,72	127,28
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2M	80/8	1,12	2,08	7,41	52,82
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,10	13,17	35,97	302,79

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais(tausojantis)(augalinis)	1-16/1M	150	1,92	3,09	12,72	86,32
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	13,63	7,79	7,67	155,28
Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	2-3/6M	100	1,64	4,03	10,57	85,11
Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			21,61	19,47	62,77	512,62

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-4/3	200	3,91	4,46	35,42	197,46
Vaisius *	14-30/1d	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Pienas (2.5% riebi.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			9,00	8,36	53,51	325,28

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41	41	152	1141
----	----	-----	------

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Tvirtinu:

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3,59	3,36	31,96	172,47
Tepamas sūrelis(22,5% rieš.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3,91	3,74	14,28	106,36
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2,17	1,82	3,36	38,50
Iš viso:			9,67	8,92	49,60	317,33

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-7/1M	150	3,65	3,15	18,00	114,92
Grietinė (10% rieš.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniame krosnyje apkepta jūros lydekų filė(tausojantis)	8-8/2m	75	16,08	5,49	4,28	130,87
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/6	1,06	3,01	4,52	49,42
Virti nešlifuoti ryžiai su keptomis morkomis	3-5/3	100	1,78	2,25	18,18	100,07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			24,15	15,17	54,60	451,19

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšytas omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-23M	120/30	13,01	10,85	14,61	208,16
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,37	11,35	37,51	313,70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49	35	142	1082
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieб.)	14-8/3M	35/150	7,42	4,32	36,95	216,34
Varškės sūris (13% rieб.), sviestas (82% rieб.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Agurkas	2-60/1A	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,54	11,52	51,70	364,60

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausoјantis)(augalinis)*	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (10% rieб.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas garuose vištienos filė maltinukas	9-6/2	80	19,33	6,09	7,05	160,34
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	80/5	1,30	2,09	8,29	57,12
Virti griķiai	3-1/1M	100	3,52	2,48	22,72	127,28
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,19	14,00	60,13	474,93

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovėmis(tausoјantis)(augalinis)	5-1/4	150/60	7,08	10,12	41,54	285,53
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			8,16	10,24	55,58	347,10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49	36	167	1187
----	----	-----	------

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

III savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(augalinis)	3-7/5M	200	4,84	7,20	24,64	182,72
Jogurtas (3.2%rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	12,78	105,10
Vaisius *	14-31/1d	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			10,42	11,32	51,46	349,39

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16b	150	1,52	2,16	15,28	86,68
Grietinė (10%rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	150/25	17,80	10,67	29,79	286,40
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1M	95	0,82	0,20	4,16	21,70
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			21,72	14,30	58,85	450,69

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	10-4/1	150	11,34	5,77	39,43	254,96
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Grietinė (10%rieb.)	13-10/4	30	0,70	2,20	1,42	27,60
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,58	8,07	44,65	300,82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	34	155	1101
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-8/2M	200/25	3,59	3,36	31,96	172,47
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,93	6,62	13,89	138,80
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			9,72	10,13	46,35	315,36

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba	1-10/2	150	2,54	2,39	17,06	99,87
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	70	18,16	2,37	3,68	108,68
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10M	80/8	1,87	5,52	9,47	95,05
Bulvių košė	4-1/1M	120	3,12	4,17	22,76	141,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Vaisius *	14-30/1d	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Iš viso:			26,02	17,38	54,71	478,98

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniame krosnyje kepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos	6-7/3	120/30	18,08	9,14	36,51	300,57
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mn	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Nesaldinta arbata	15-1/2	150	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,62	9,24	40,31	318,83

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	37	141	1113
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, žalieji žirneliai *(tausojantis)	7-3/2	2 vnt./30	11,31	9,42	5,30	151,22
Vaisius *	14-33/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% riebi.)	14-72/5	30/4	1,95	3,85	13,33	95,79
Nesaldinta kminų arbata	15-3/1	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			14,96	13,52	40,13	342,00

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-24/1	150	1,05	2,11	8,14	55,74
Grietinė (10% riebi.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Virtas kiaušienos plovai (tausojantis)	10-9/2	180	17,32	9,89	30,65	280,85
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	80/12	1,46	1,40	5,06	38,23
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldintas kminų gėrimas su citrina	15-14/1	150/2	0,42	0,30	1,18	9,07
Iš viso:			22,45	15,15	58,89	460,90

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-9/1	200	6,31	4,80	31,79	195,63
Želė	16-5	150	5,33	0,14	17,05	90,79
Pienas (2.5% riebi.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,29	8,84	56,04	368,92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	38	155	1172
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	200	4,84	4,66	31,24	186,26
Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3,91	3,74	14,28	106,36
Šviežių daržovių rinkinukas	2-60/1Mm	60	0,54	0,10	3,80	18,26
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,29	8,50	49,32	310,88

Pietūs 12.00 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais(tausojantis)(augalinis)	1-16/8M	150	1,76	2,08	12,35	75,19
Grietinė (10% rieb.)	13-10/3	8	0,28	0,88	0,57	11,04
Konvektinėje krosnelėje keptas žuvies filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14,72	4,67	7,33	130,24
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1M	80/8	0,92	4,17	4,50	59,19
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			22,18	15,68	56,88	457,05

Vakarienė 15.30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške ir sėlenomis, grietinė	6-15/3m	120/20	14,92	10,31	42,12	320,32
Vaisius *	14-30/1d	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			15,36	10,31	53,01	365,65

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	34	159	1134
----	----	-----	------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.