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 nešlifuotų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-5/5	200	3.15	7.45	35.13	220.17
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.86
Vaisių rinkinukas*	14-34/1m	80	0.32	0.00	7.92	32.96
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**9.40**	**14.07**	**56.94**	**391.99**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	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	20.42	119.15
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	150/25	17.56	10.90	21.58	254.66
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.72
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**23.06**	**17.21**	**61.36**	**492.57**

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 kiauliena (tausojantis)	10-3/1	165/35	15.25	13.53	45.82	366.05
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.72
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.15
Iš viso:			**16.27**	**13.88**	**50.48**	**391.92**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	49	45	169	1276.48

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

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

Tvirtin

Artūras

I 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	
Varškė (9% rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieb.) (tausojantis)	16-2/2M	80/20/20	14.03	10.22	11.60	194.50
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	80	0.55	0.08	26.00	106.92
Kukurūzų trapučiai	14-9	30	2.73	1.15	17.80	92.47
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**17.31**	**11.45**	**55.40**	**393.89**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-1/2M	150	2.84	4.61	17.70	123.65
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje keptas kalakutienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	70	15.30	5.26	3.53	122.66
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu (augalinis) (tausojantis)	2-5/3	90/8	0.96	4.14	3.48	55.02
Virti grikiai	3-1/1M	100	3.52	2.48	25.72	139.28
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**25.09**	**19.40**	**65.44**	**536.72**

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 kukurūzų kruopų košė su vyšniomis (tausojantis)(augalinis)	3-4/5md	200	5.36	5.67	33.05	204.64
Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.04	14.28	100.12
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**8.10**	**8.32**	**62.87**	**358.76**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	51	39	184	1289.37

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržo ti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

Tvirtinu:
Dir
Artūr

I 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 grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-1/5	150	3.63	4.50	21.43	140.74
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo duona	14-8/5	15/15/5/20	5.13	8.26	9.67	133.54
Sezoninis vaisius *	14-33/1	130	1.95	0.13	27.30	118.17
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**10.73**	**12.90**	**58.59**	**393.38**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-17/1	150	3.59	3.24	9.66	82.16
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	12.72	4.47	8.19	123.87
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-1/8Mm	100/5	1.24	5.01	5.09	70.41
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	5-10/1	100	3.60	2.60	22.20	126.60
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**23.64**	**18.24**	**60.34**	**500.08**

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 varškės (0.5% rieb.) kukuliai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-2/1	150/20	18.10	11.43	38.00	327.27
Sezoninis 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	0.00
Iš viso:			**19.18**	**11.55**	**52.04**	**388.83**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	54	43	171	1282.29

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu: Artūras Čepulis

I savaitė
Ketvirtadienis

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	
Varškės (9% rieb.) virtinukai "Tinginėliai", jogurtinė grietinė (10% rieb.)	6-3/3m	140/20	17.73	9.96	42.21	329.40
Sezoninis 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	0.00
Iš viso:			**18.81**	**10.08**	**56.25**	390.96

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	78.33
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnyje keptas kapotos vištienos kepsnelis(tausojantis)	9-10	75	16.52	5.87	7.71	149.75
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	2-3/5.1	100/10	1.53	7.29	11.29	116.89
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2M	100	1.47	1.71	14.99	81.23
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**23.30**	**21.84**	**58.37**	523.24

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	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė (30% rieb.)	5-3/1	120/20	9.51	13.51	44.39	337.19
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninis vaisius *	14-31/1dd	60	0.54	0.06	7.02	30.78
Iš viso:			**10.05**	**13.57**	**51.41**	367.97

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	52	45	166	1282.17

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

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	150/40	15.54	14.07	15.00	248.79
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
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:			**17.90**	**14.57**	**37.90**	**354.33**

Pietūs 12.30 - 13.00 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	24.41	126.10
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Keptas konvekcinėje krosnelėje lašišos filė maltinukas (tausojantis)	8-3/1	75	14.08	11.23	1.45	163.19
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu (augalinis)	2-4/4	80/8	1.17	3.07	8.23	65.23
Virtos bulvės	4-1/3d	80	1.83	1.40	17.94	91.68
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**21.51**	**20.92**	**67.23**	**543.24**

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	172.44
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
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 arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			**11.94**	**12.38**	**55.31**	**380.42**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	51	48	160	1277.99

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

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	7.45	35.42	224.37
Trintos uogos	P7	15	0.33	0.00	4.57	19.60
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.)	14-48/1	200	6.98	1.40	6.57	66.80
Vaisių rinkinukas*	14-34/1m	80	0.32	0.00	12.85	52.68
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**11.54**	**8.85**	**59.41**	**363.45**

Pietūs 12.30 - 13.00 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	14.24	91.19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), grietinė (30% rieb.)	6-5/1M	160/20	14.61	9.00	29.33	256.76
Lapinės salotos su ridikėliais ir šviežiais agurkais (augalinis)	S-014	95	1.03	6.39	3.95	77.43
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**19.76**	**21.37**	**62.53**	**521.49**

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 plovas (tausojantis)	10-9/2	160	12.77	10.50	26.71	252.42
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	80/12	2.92	2.80	10.11	77.32
Sezoninis 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:			**16.77**	**13.42**	**50.86**	**391.30**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	48	44	173	1276.24

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Di
Artūras Čepulis

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	216.36
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.86
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**13.59**	**10.94**	**56.78**	**379.94**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1M	150	1.11	2.05	12.26	71.93
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2M	85	18.00	8.99	0.15	153.51
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu (augalinis)	2-4/4	100/8	1.44	3.58	10.12	78.46
Virta bolivinė balanda	3-10	100	4.20	3.31	21.70	133.39
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**27.22**	**20.84**	**59.24**	**533.40**

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 su dž. spanguolėmis (tausojantis)(augalinis)	3-7/5L	200/5	4.84	8.27	30.39	215.35
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	95	0.83	0.19	4.14	21.59
Sezoninis 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:			**9.34**	**10.38**	**58.89**	**366.34**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	50	42	175	1279.68

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoniniuus vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

Tvirtinu:

Dire
Artūra

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	
Trinta varškė (9% rieb.) su karamelizuotais obuoliais ir kriaušėmis (tausojantis)	6-15d	100/60	17.11	9.12	11.00	194.52
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4	30/5	1.96	4.67	13.35	103.27
Vaisių rinkinukas*	14-34/1m	100	0.40	0.00	9.90	41.20
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**19.47**	**13.79**	**34.25**	**338.99**

Pietūs 12.30 - 13.00 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	120.25
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	14.99	6.66	5.16	140.54
Pekininių kopūstų, morkų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-5/2M	100/10	1.89	4.50	7.32	77.34
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	100	2.56	3.30	18.65	114.54
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**26.27**	**20.63**	**64.74**	**549.71**

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 jogurtine grietine (10% rieb.)	4-6	150/30	4.98	9.10	34.27	238.90
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	110	0.44	0.00	10.89	45.32
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1	200	6.18	5.19	9.58	109.75
Iš viso:			**11.60**	**14.29**	**54.74**	**393.97**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	57	49	154	1282.67

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu

L

Arti...

II savaitė
Ketvirtadienis

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	
Kepti sumuštiniai su paprikų padažu ir varške (9% rieb.) (tausojantis)	6-1	130	12.62	7.94	24.05	218.14
Kefyro (2,5% rieb.) kokteilis su uogomis (tausojantis)	16-6	140/110	5.08	3.36	25.02	150.64
Šviežių daržovių rinkinukas*	2-60/1N	95	0.84	0.22	4.35	22.74
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**18.54**	**11.52**	**53.42**	**391.52**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais(tausojantis)(augalinis)	1-16/1M	150	1.92	2.50	12.72	81.06
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3n	80	12.07	7.79	6.67	145.07
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	3.17	23.76	136.05
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**21.24**	**20.41**	**68.92**	**544.33**

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 kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu ir cinamonu (tausojantis)(augalinis)	3-4/4P	220	6.48	8.68	43.82	279.32
Sezoninis vaisius *	14-34/1	150	0.60	0.00	14.85	61.80
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**7.08**	**8.68**	**58.67**	**341.12**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	47	41	181	1276.97

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtin

II 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	
Plėšytas omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-23M	120/30	13.01	10.85	14.61	208.13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1.28	0.38	8.86	43.98
Sezoninis vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**15.79**	**11.33**	**44.47**	**343.01**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	19.00	118.95
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnyje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	8-9/1	90	13.57	5.38	8.83	138.02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-1/8M	80/6	1.06	4.01	4.52	58.41
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3	100	1.78	2.25	18.18	100.09
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Vaisių rinkinukas*	14-34/1m	80	0.32	0.00	7.92	32.96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**22.87**	**17.71**	**73.65**	**545.47**

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	
Avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)(augalinis)	3-11/4	200/50	7.08	7.32	39.32	251.48
Tepamas sūrelis(22,5% rieb.), batonas su sėlenomis	14-80/2	15/25	3.91	3.04	14.28	100.12
Nesaldinta arbata su pienu	15-4/1M	150	2.17	1.82	3.36	38.50
Iš viso:			**13.16**	**12.18**	**56.96**	**390.10**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	52	41	175	1278.58

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

D
Arti

III 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	
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	6-9d	170	18.70	14.38	25.21	305.06
Sezoninis 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:			**19.78**	**14.50**	**39.25**	**366.62**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis (tausojantis)(augalinis)	1-3/1Mm	150	1.25	4.05	8.94	77.21
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Virtas garuose vištienos filė maltinukas	9-6/2	100	19.00	3.20	8.81	140.04
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	100/8	1.61	3.89	10.28	82.57
Virti grikiai	3-1/1M	100	3.52	2.48	22.72	127.28
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**27.85**	**16.53**	**65.76**	**523.21**

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 daržovių padažu(tausojantis)(augalinis)	5-1/4m	140/50	9.31	12.41	49.56	347.15
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5.94	6.20	16.05	143.76
Agurkas	2-60/1Ad	30	0.21	0.00	0.84	4.20
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**13.23**	**13.32**	**53.43**	**386.52**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	61	44	158	1276.35

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Di
Arti

III 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	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/6	6.70	6.18	30.59	204.78
Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4.50	4.00	12.78	105.12
Sezoninis 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	0.00
Iš viso:			**12.28**	**10.30**	**57.41**	371.46

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16b	150	1.52	3.19	19.28	111.91
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas su ryžiais, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4n	160/30	19.40	11.63	32.47	312.15
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1M	95	0.82	0.20	4.16	21.72
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**24.23**	**17.94**	**71.11**	**542.82**

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	
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	10-4/1	150	11.34	5.77	39.43	255.01
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	95	0.83	0.19	4.14	21.59
Grietinė (30% rieb.)	13-10/4	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**12.89**	**14.96**	**44.50**	**364.20**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	49	43	173	1278.48

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Dire
Artūra

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	
Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos	6-7/3	120/30	18.08	9.14	36.51	300.57
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2	150	150	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**19.16**	**9.26**	**50.55**	**362.13**

Pietūs 12.30 - 13.00 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	99.91
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)	9-5/4	70	15.16	2.37	3.68	96.69
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-3/10M	80/8	1.87	5.52	9.47	95.04
Bulvių košė	4-1/1M	120	3.12	4.17	22.76	141.05
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.93
Iš viso:			**25.18**	**17.37**	**68.17**	**529.73**

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 sorų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	3-3/1d	200/30	6.18	8.08	29.68	216.16
Vaisių rinkinukas*	14-34/1mm	60	0.24	0.00	5.94	24.72
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5.93	6.62	13.89	138.86
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.15
Iš viso:			**12.55**	**14.85**	**50.01**	**383.89**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	57	41	169	1275.75

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
** Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

Dir
Artūr

III savaitė
Ketvirtadienis

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	
Virti kiaušiniai, žalieji žirneliai (tausojantis)	7-3/2	2 vnt./30	11.31	9.42	5.30	151.22
Sezoninis vaisius *	14-33/1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	30/4	1.95	3.85	13.33	95.79
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	150	0.20	0.15	0.50	4.09
Iš viso:			**14.96**	**13.52**	**40.13**	342.00

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	55.75
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Virtas jautienos plovas (tausojantis)	10-9/2D	180	17.38	8.87	29.19	266.11
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	100/15	1.83	3.41	7.89	69.57
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**23.83**	**17.43**	**74.46**	549.99

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 miežinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	3-9/1	200	6.31	10.95	27.59	234.15
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	120	1.08	0.12	14.04	61.56
Želė	16-5	150	5.33	0.14	17.05	90.78
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**12.72**	**11.21**	**58.68**	386.49

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	52	42	173	1278.48

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:

L
Arti

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 su avižų gėrimu (tausojantis)(augalinis)	3-1/55	180	5.53	7.85	34.62	231.25
Kefyro (2,5% rieb.) kokteilis su uogomis (tausojantis)	16-6	140/110	5.08	3.36	19.02	126.64
Šviežių daržovių rinkinukas **	2-60/1Mm	95	0.83	0.19	4.14	21.59
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			**11.44**	**11.40**	**57.78**	**379.48**

Pietūs 12.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais(tausojantis)(augalinis)	1-16/8M	150	1.76	2.08	12.35	75.19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Konvekcinėje krosnelėje keptas jūros lydekos filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1	75	14.72	4.67	7.33	130.24
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus užpilu	2-5/1M	100/10	1.15	5.21	5.63	73.99
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	120	3.07	3.96	22.38	137.44
Batonas su sėlenomis/ pilno grūdo ruginė duona	14-72/6	15/15	2.28	0.51	14.76	72.75
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	150/2	0.02	0.01	0.19	0.89
Iš viso:			**23.19**	**18.84**	**62.89**	513.86

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 (9% rieb.) ir sėlenomis, jogurtinė grietinė (10% rieb.)	6-15/3m	120/20	14.92	12.31	42.12	320.32
Sezoninis 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:			**16.00**	**12.43**	**56.16**	**381.89**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	51	43	177	1275.23

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė