|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kauno lopšelis darželis „Obelėlė”** | | | | | | |
| K. Baršausko g. 76, LT-51439, Kaunas | | | | | | |
| (ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas) | | | | | | |
|
|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |
|  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **1 - 3 METŲ** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Įstaigos darbo laikas** | | |
|  |  |  | **Nuo 7.00 iki 19.00 val.** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 6333 | 142/3/5 | 6,49 | 7,75 | 22,83 | 187,02 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,49 | 0,14 | 12,60 | 53,62 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,98** | **7,89** | **35,44** | **240,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) | 2427 | 100 | 1,25 | 3,11 | 11,08 | 77,32 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 3790 | 3 | 0,08 | 0,90 | 0,08 | 8,74 |
| Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis) | 18171 | 70 | 12,57 | 11,28 | 4,84 | 171,14 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 15391 | 80 | 3,29 | 3,27 | 18,04 | 114,73 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 10362 | 80 | 1,10 | 1,39 | 4,46 | 34,73 |
| Agurkai | 16510 | 40 | 0,28 | 0,00 | 1,12 | 5,60 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1778 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | 2,52 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **18,63** | **19,96** | **40,15** | **414,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis) | 16116 | 130 | 2,65 | 6,14 | 22,68 | 156,63 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai) | 1651 | 40 | 0,32 | 0,08 | 1,64 | 8,56 |
| Kefyras (2,5 proc. rieb.) | 2368 | 150 | 4,80 | 3,75 | 6,00 | 76,95 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,77** | **9,97** | **30,32** | **242,14** |
| **Iš viso dienai:** | | | **33,38** | **37,82** | **105,91** | **897,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 20591 | 147/3 | 4,14 | 2,98 | 28,42 | 157,06 |
| Šaldytos braškės | 6418 | 25 | 0,18 | 0,10 | 1,35 | 7,00 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 2035 | 20 | 4,94 | 5,04 | 0,44 | 66,88 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,57** | **8,12** | **38,14** | **263,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | 3847 | 100 | 2,50 | 0,97 | 9,19 | 55,47 |
| Pilno grūdo duona | 5706 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Maltas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos šnicelis (tausojantis) | 21271 | 60 | 11,40 | 12,19 | 3,63 | 169,85 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14329 | 50 | 1,27 | 1,89 | 10,64 | 64,67 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | 10375 | 70 | 0,53 | 1,83 | 5,19 | 39,32 |
| Morkų lazdelės | 6799 | 30 | 0,30 | 0,03 | 3,12 | 13,95 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **17,24** | **17,23** | **44,51** | **402,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis) | 4420 | 110 | 15,96 | 9,99 | 21,29 | 238,96 |
| Natūralus jogurtas (3.8 proc. rieb.) | 1648 | 15 | 0,65 | 0,53 | 0,89 | 10,85 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **16,61** | **10,52** | **22,18** | **249,82** |
| **Iš viso dienai:** | | | **43,42** | **35,87** | **104,82** | **915,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 20510 | 150/5 | 5,91 | 6,09 | 29,17 | 195,11 |
| Ryžių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.) | 2033 | 10/10 | 1,78 | 2,45 | 8,59 | 63,53 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,32 | 0,00 | 4,88 | 20,80 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,01** | **8,54** | **42,64** | **279,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3343 | 100 | 0,67 | 0,82 | 4,89 | 29,63 |
| Šviesi pilno grūdo duona | 6159 | 20 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Troškintos maltos kiaulienos padažas (tausojantis) | 27030 | 80 | 9,56 | 10,09 | 7,23 | 157,93 |
| Virti makaronai (tausojantis) | 14332 | 80 | 6,00 | 1,28 | 23,20 | 128,32 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6832 | 90 | 0,78 | 0,18 | 4,59 | 23,10 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4191 | 150 | 0,04 | 0,01 | 0,32 | 1,51 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **18,12** | **12,60** | **50,30** | **387,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis) | 2793 | 110 | 14,47 | 11,11 | 19,30 | 235,06 |
| Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rieb.) | 13696 | 20/17 | 0,99 | 0,77 | 4,14 | 27,46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **15,45** | **11,88** | **23,45** | **262,53** |
| **Iš viso dienai:** | | | **41,58** | **33,02** | **116,38** | **929,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis) | 18991 | 150 | 5,61 | 5,45 | 36,23 | 216,40 |
| Trintos šaldytos braškės | 13621 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5325 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,50 | 4,09 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,15** | **5,98** | **51,61** | **284,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 2477 | 100 | 2,56 | 0,12 | 8,24 | 44,33 |
| Pilno grūdo duona | 17417 | 15 | 0,74 | 0,20 | 7,65 | 35,30 |
| Lašišų file - jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17161 | 35/25 | 13,46 | 10,64 | 6,70 | 176,37 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) | 14330 | 80 | 2,08 | 0,13 | 18,98 | 85,44 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | 62764 | 60 | 1,71 | 4,12 | 2,65 | 54,48 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos) | 5155 | 50 | 0,95 | 0,13 | 2,93 | 16,63 |
| Vanduo su chia sėklomis | 5469 | 150 | 0,39 | 0,77 | 1,09 | 12,82 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **21,88** | **16,09** | **48,24** | **425,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių blyneliai su bananais | 3160 | 120 | 8,50 | 8,34 | 40,11 | 269,50 |
| Trintos šaldytos braškės | 13621 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,61** | **8,40** | **42,91** | **281,67** |
| **Iš viso dienai:** | | | **36,65** | **30,47** | **142,76** | **991,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 857 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Pilno grūdo duona | 4530 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (3,8 proc. rieb.) | 9619 | 75 | 2,35 | 3,38 | 6,55 | 65,98 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5376 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,21 | 0,28 | 10,57 | 45,64 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **11,22** | **10,46** | **28,68** | **253,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3648 | 100 | 1,34 | 1,45 | 11,38 | 63,96 |
| Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa | 26518 | 123/52 | 14,17 | 8,06 | 34,39 | 266,81 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1648 | 15 | 0,65 | 0,53 | 0,89 | 10,85 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 1894 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Morkų lazdelės | 4492 | 100 | 1,00 | 0,10 | 10,40 | 46,50 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **17,96** | **10,34** | **61,16** | **409,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) ryžių sriuba (tausojantis) | 3849 | 140 | 3,48 | 5,34 | 13,82 | 117,25 |
| Batonas su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgrąžų sėklomis | 10184 | 25/15/8 | 5,12 | 7,73 | 15,14 | 150,52 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,60** | **13,06** | **28,96** | **267,78** |
| **Iš viso dienai:** | | | **37,78** | **33,86** | **118,79** | **931,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) | 6133 | 150/15/15 | 5,51 | 0,80 | 40,00 | 189,17 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5376 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,13** | **0,96** | **55,22** | **254,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis) | 39564 | 85/15 | 3,32 | 3,10 | 6,63 | 67,73 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 3301 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Pilno grūdo duona | 4530 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kumpio - jautienos kumpio kukuliai (tausojantis) | 18173 | 60 | 17,02 | 7,34 | 0,73 | 137,07 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14335 | 70 | 1,50 | 3,54 | 12,82 | 89,18 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | 10375 | 70 | 0,53 | 1,83 | 5,19 | 39,32 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **23,48** | **17,57** | **35,70** | **394,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis) | 232 | 62/8 | 8,76 | 9,80 | 4,16 | 139,87 |
| Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.) | 10182 | 25/6 | 1,26 | 5,25 | 12,80 | 103,42 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai) | 1878 | 40 | 0,35 | 0,01 | 1,13 | 6,05 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5325 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,50 | 4,09 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,57** | **15,20** | **18,59** | **253,42** |
| **Iš viso dienai:** | | | **40,18** | **33,74** | **109,50** | **902,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 7420 | 150/5 | 5,83 | 5,63 | 32,79 | 205,13 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,15** | **5,63** | **40,71** | **238,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3725 | 100 | 4,12 | 1,50 | 13,32 | 83,22 |
| Pilno grūdo duona | 4530 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Plovas su vištienos filė (tausojantis) | 29667 | 80/50 | 13,56 | 7,12 | 22,11 | 206,76 |
| Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 42910 | 60 | 0,52 | 3,69 | 5,35 | 56,70 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 18219 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4191 | 150 | 0,04 | 0,01 | 0,32 | 1,51 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **20,04** | **12,79** | **55,61** | **417,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Cukinijų blyneliai | 10516 | 100 | 9,63 | 12,19 | 25,31 | 249,45 |
| Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais | 13622 | 25 | 1,14 | 2,60 | 1,73 | 34,91 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,78** | **14,79** | **27,04** | **284,38** |
| **Iš viso dienai:** | | | **36,96** | **33,20** | **123,36** | **940,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) | 18992 | 150 | 7,45 | 8,30 | 32,10 | 232,90 |
| Šaldytos braškės | 6418 | 25 | 0,18 | 0,10 | 1,35 | 7,00 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 55 | 0,55 | 0,22 | 12,87 | 55,66 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,18** | **8,62** | **46,32** | **295,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) | 3494 | 100 | 0,96 | 2,38 | 7,60 | 55,69 |
| Skrebučiai | 4970 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Troškinta vištienos filė (tausojantis) | 21273 | 50 | 11,65 | 6,85 | 3,25 | 121,24 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 792 | 50 | 1,00 | 0,05 | 9,85 | 43,85 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 42911 | 70 | 1,94 | 3,78 | 4,00 | 57,84 |
| Morkų lazdelės | 5567 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **17,09** | **13,34** | **39,77** | **347,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) makaronų sriuba (tausojantis) | 39566 | 150 | 4,73 | 6,26 | 11,88 | 122,82 |
| Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.) | 1612 | 50/7/3 | 4,72 | 5,16 | 24,86 | 164,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,45** | **11,42** | **36,74** | **287,59** |
| **Iš viso dienai:** | | | **34,72** | **33,38** | **122,83** | **930,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir braškėmis (tausojantis) | 20590 | 146/4/15 | 5,45 | 4,84 | 32,58 | 195,62 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,21 | 0,28 | 10,57 | 45,64 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **5,66** | **5,12** | **43,15** | **241,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis) | 10232 | 100 | 1,15 | 2,06 | 8,33 | 56,46 |
| Šviesi pilno grūdo duona | 6159 | 20 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis) | 12338 | 60 | 10,79 | 6,87 | 6,84 | 132,39 |
| Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis) | 15392 | 80 | 4,16 | 1,02 | 22,87 | 117,32 |
| Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis) | 9947 | 85 | 0,86 | 4,09 | 3,87 | 55,73 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis | 5381 | 150 | 0,09 | 0,02 | 0,94 | 4,31 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **18,10** | **14,28** | **52,71** | **411,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) - ryžių apkepas (tausojantis) | 2998 | 83/67 | 16,79 | 13,23 | 17,65 | 256,85 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1648 | 15 | 0,65 | 0,53 | 0,89 | 10,85 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **17,44** | **13,76** | **18,54** | **267,70** |
| **Iš viso dienai:** | | | **41,2** | **33,16** | **114,4** | **920,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 21086 | 180 | 6,24 | 4,26 | 34,30 | 200,54 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5325 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,50 | 4,09 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,70 | 0,28 | 16,38 | 70,84 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,14** | **4,69** | **51,18** | **275,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 4880 | 100 | 0,62 | 0,93 | 5,62 | 33,32 |
| Pilno grūdo duona | 4530 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Kiaulienos kumpio - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškinys (tausojantis) | 4165 | 88/32 | 17,67 | 12,33 | 15,81 | 244,87 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) | 2630 | 100 | 0,70 | 5,01 | 2,77 | 59,01 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos) | 5155 | 50 | 0,95 | 0,13 | 2,93 | 16,63 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1778 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | 2,52 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **20,99** | **18,67** | **37,85** | **403,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtų bulvių - varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis) | 11884 | 73/35 | 8,43 | 8,41 | 31,81 | 236,64 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1648 | 15 | 0,65 | 0,53 | 0,89 | 10,85 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,08** | **8,93** | **32,70** | **247,50** |
| **Iš viso dienai:** | | | **37,20** | **32,29** | **121,52** | **926,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis) | 6385 | 147/1/2 | 6,08 | 5,62 | 30,27 | 195,94 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5376 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,70 | 0,28 | 16,38 | 70,84 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,84** | **5,90** | **47,47** | **270,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 4627 | 100 | 2,67 | 1,38 | 9,38 | 60,63 |
| Pilno grūdo duona | 4530 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Kapotos vištienos file kepsniukai (tausojantis) | 21274 | 80 | 16,45 | 6,01 | 4,19 | 136,62 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) | 2890 | 80 | 3,04 | 0,40 | 24,09 | 112,07 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis) | 40518 | 65 | 0,97 | 3,24 | 5,61 | 55,47 |
| Šviežios paprikos | 7608 | 20 | 0,18 | 0,04 | 1,34 | 6,44 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **24,28** | **11,32** | **54,81** | **418,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Sklindžiai su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija | 10634 | 75/15/10 | 9,55 | 7,67 | 33,82 | 242,50 |
| Natūralus jogurtas su bananais (3,8 proc. rieb.) | 3314 | 20/17 | 0,96 | 0,74 | 3,57 | 24,78 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5376 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,58** | **8,42** | **38,20** | **270,88** |
| **Iš viso dienai:** | | | **41,70** | **25,64** | **140,49** | **959,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) | 18993 | 150 | 5,96 | 4,64 | 29,16 | 182,25 |
| Trintos šaldytos braškės | 13621 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.) | 2314 | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,50 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,49 | 0,14 | 12,60 | 53,62 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,36** | **7,34** | **49,26** | **300,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) | 11299 | 100 | 0,60 | 2,94 | 2,66 | 39,52 |
| Skrebučiai | 4970 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Orkaitėje kepti kalakutienos kumpelių/ šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis) | 27036 | 70 | 14,16 | 6,60 | 2,57 | 126,29 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 4728 | 50 | 2,79 | 3,14 | 15,27 | 100,51 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis) | 2619 | 55 | 0,67 | 2,78 | 3,41 | 41,32 |
| Pjaustyti avokadai | 5690 | 20 | 0,34 | 5,28 | 1,02 | 52,96 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **19,60** | **20,96** | **34,79** | **406,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Mieliniai blynai | 3463 | 80 | 5,93 | 10,88 | 29,13 | 238,12 |
| Uogienė | 3370 | 15 | 0,03 | 0,00 | 9,33 | 37,44 |
| Šalta arbata su citrina | 5460 | 150 | 0,04 | 0,01 | 1,87 | 7,74 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,00** | **10,89** | **40,33** | **283,30** |
| **Iš viso dienai:** | | | **34,96** | **39,18** | **124,38** | **990,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis) | 232 | 62/8 | 8,76 | 9,80 | 4,16 | 139,87 |
| Pilno grūdo duona | 4604 | 30 | 1,47 | 0,39 | 15,30 | 70,59 |
| Agurkas ir pomidoras (augalinis) | 16509 | 80 | 0,68 | 0,16 | 3,44 | 17,92 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,91** | **10,35** | **22,90** | **228,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3749 | 100 | 0,70 | 0,96 | 5,29 | 32,56 |
| Pilno grūdo duona | 5706 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Virtos dešrelės (kiaulienos) (tausojantis) | 18184 | 80 | 10,40 | 14,40 | 2,40 | 180,80 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 14334 | 60 | 1,20 | 0,06 | 11,82 | 52,62 |
| Troškinti rauginti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | 18228 | 70 | 0,83 | 3,07 | 4,68 | 49,65 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6832 | 90 | 0,78 | 0,18 | 4,59 | 23,10 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1778 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | 2,52 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **15,20** | **19,00** | **42,07** | **400,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis) | 2914 | 120 | 18,28 | 9,04 | 26,93 | 262,12 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1648 | 15 | 0,65 | 0,53 | 0,89 | 10,85 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,28 | 0,00 | 6,93 | 28,84 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **19,20** | **9,56** | **34,74** | **301,82** |
| **Iš viso dienai:** | | | **45,31** | **38,91** | **99,71** | **930,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis) | 6303 | 148/2 | 6,30 | 6,17 | 25,89 | 184,31 |
| Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 10183 | 20/3/6 | 2,48 | 4,23 | 10,36 | 89,42 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5376 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,84** | **10,41** | **37,07** | **277,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis) | 10441 | 100 | 1,38 | 1,79 | 8,77 | 56,74 |
| Skrebučiai | 4970 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17101 | 60 | 13,64 | 7,42 | 6,49 | 147,28 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14335 | 70 | 1,50 | 3,54 | 12,82 | 89,18 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 1894 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Geriamasis vanduo | 7387 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **18,36** | **13,18** | **42,04** | **360,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) - morkų apkepas (tausojantis) | 852 | 71/54 | 14,88 | 14,87 | 18,52 | 267,43 |
| Natūralus jogurtas su bananais (3,8 proc. rieb.) | 3314 | 20/10 | 0,96 | 0,74 | 3,57 | 24,78 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai | 4481 | 80 | 0,32 | 0,00 | 4,88 | 20,80 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **16,16** | **15,61** | **26,96** | **313,02** |
| **Iš viso dienai:** | | | **43,36** | **39,2** | **106,07** | **950,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška penkių rūšių (avižų, grikių, kviečių, miežių, rugių) kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis) | 6347 | 151/4/5 | 5,71 | 5,86 | 27,30 | 184,78 |
| Šaldytos braškės | 6418 | 25 | 0,18 | 0,10 | 1,35 | 7,00 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,80 | 0,32 | 18,72 | 80,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **6,69** | **6,28** | **47,37** | **272,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, f** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 10400 | 100 | 1,55 | 1,42 | 13,30 | 72,22 |
| Šviesi pilno grūdo duona | 6159 | 20 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis) | 18175 | 53/37 | 9,10 | 6,25 | 21,91 | 180,30 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 1686 | 10 | 0,26 | 3,00 | 0,27 | 29,12 |
| Agurkas ir pomidoras (augalinis) | 16509 | 80 | 0,68 | 0,16 | 3,44 | 17,92 |
| Morkų lazdelės | 5567 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1778 | 100 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | 2,52 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **13,20** | **11,12** | **54,51** | **370,90** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Makaronai su sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 17232 | 150/15 | 9,73 | 9,16 | 23,57 | 215,64 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 1488 | 150 | 0,04 | 0,01 | 0,38 | 1,78 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,28 | 0,00 | 6,93 | 28,84 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,05** | **9,17** | **30,88** | **246,26** |
| **Iš viso dienai:** | | | **29,94** | **26,57** | **132,76** | **889,91** |