|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **4 - 7 METŲ**  **Be glitimo, avižų, ryžių, kukurūzų** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **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.)** |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 21087 | 200 | 6,30 | 5,19 | 34,65 | 210,51 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Vynuogės | 40525 | 110 | 0,77 | 0,22 | 19,80 | 84,26 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,07** | **5,41** | **54,45** | **294,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) | 66789 | 150 | 0,95 | 4,05 | 9,00 | 76,24 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 13624 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis) | 23379 | 85 | 14,87 | 13,99 | 3,80 | 200,59 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 14387 | 80 | 3,29 | 3,27 | 18,04 | 114,73 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 10363 | 100 | 1,27 | 2,31 | 5,71 | 48,71 |
| Agurkai | 6248 | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,96 | 9,80 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **21,09** | **25,14** | **39,45** | **468,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 12597 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai) | 1652 | 55 | 0,43 | 0,10 | 2,17 | 11,30 |
| Kefyras (2,5 proc. rieb.) | 16737 | 200 | 6,40 | 5,00 | 8,00 | 102,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,65** | **13,31** | **44,45** | **340,18** |
| **Iš viso dienai:** | | | **38,82** | **43,85** | **138,35** | **1 103,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis) | 17440 | 180/20 | 4,94 | 6,24 | 31,79 | 203,06 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 1856 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Obuoliai | 10851 | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **11,44** | **12,54** | **40,26** | **319,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 3848 | 150 | 3,64 | 1,44 | 13,48 | 81,48 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Maltas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinis (tausojantis) | 27667 | 80 | 14,88 | 15,97 | 1,37 | 208,72 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14336 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | 10376 | 80 | 0,61 | 2,28 | 6,07 | 47,26 |
| Morkų lazdelės | 6798 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **22,38** | **24,46** | **47,02** | **497,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su bananais (9 proc. rieb.) | 14981 | 165 | 14,48 | 13,44 | 19,17 | 255,54 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Vynuogės | 10713 | 50 | 0,35 | 0,10 | 9,00 | 38,30 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **14,83** | **13,54** | **28,17** | **293,85** |
| **Iš viso dienai:** | | | **48,64** | **50,54** | **115,44** | **1 111,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 20511 | 200/7 | 6,83 | 8,14 | 33,12 | 233,00 |
| Grikių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.) | 1881 | 15/17 | 3,21 | 4,21 | 10,97 | 94,60 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Melionai | 40323 | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,43** | **12,34** | **50,20** | **353,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 3344 | 150 | 1,01 | 1,38 | 7,25 | 45,45 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Troškintos maltos kiaulienos kumpio padažas (tausojantis) | 27031 | 90 | 10,53 | 11,25 | 8,13 | 175,91 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14340 | 90 | 1,83 | 2,91 | 15,57 | 95,75 |
| Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31858 | 70 | 0,54 | 7,40 | 2,84 | 80,15 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| Iš viso maitinimui: | | | **15,05** | **23,26** | **41,17** | **434,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su bananais (9 proc. rieb.) | 14981 | 165 | 14,48 | 13,44 | 19,17 | 255,54 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Obuoliai | 707 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **14,88** | **13,44** | **29,07** | **296,75** |
| **Iš viso dienai:** | | | **40,37** | **49,04** | **120,43** | **1 084,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 sorų košė (tausojantis) | 4791 | 200 | 7,63 | 7,76 | 32,46 | 230,18 |
| Trintos šaldytos braškės | 13699 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Kriaušės | 28770 | 90 | 0,27 | 0,36 | 13,59 | 58,68 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **8,40** | **8,47** | **49,85** | **309,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 2478 | 150 | 3,84 | 0,18 | 12,37 | 66,49 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Lašišų file - jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17444 | 80 | 16,73 | 12,57 | 4,76 | 199,07 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14336 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | 62765 | 80 | 2,33 | 4,16 | 3,64 | 61,34 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos) | 5156 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Vanduo su chia sėklomis | 5470 | 200 | 0,44 | 0,86 | 1,22 | 14,35 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **27,23** | **22,63** | **46,39** | **498,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) | 2057 | 180 | 8,59 | 6,16 | 47,26 | 278,83 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Apelsinai | 1798 | 100 | 0,90 | 0,10 | 11,70 | 51,30 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,49** | **6,26** | **58,96** | **330,14** |
| **Iš viso dienai:** | | | **45,12** | **37,36** | **155,20** | **1 137,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 858 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (3,8 proc. rieb.) | 9620 | 95 | 3,30 | 4,23 | 8,92 | 86,93 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Kriaušės | 53823 | 130 | 0,39 | 0,52 | 19,63 | 84,76 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **12,42** | **11,58** | **36,50** | **299,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) | 66789 | 150 | 0,95 | 4,05 | 9,00 | 76,24 |
| Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa | 1318 | 154/66 | 17,51 | 11,88 | 40,25 | 337,94 |
| Natūralus jogurtas (3.8 proc. rieb.) | 1649 | 20 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 16517 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Morkų lazdelės | 4493 | 120 | 1,20 | 0,12 | 12,48 | 55,80 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **21,32** | **16,95** | **67,01** | **505,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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.) grikių sriuba (tausojantis) | 54348 | 150 | 4,05 | 5,57 | 13,88 | 121,89 |
| Grikių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.) | 1881 | 15/17 | 3,21 | 4,21 | 10,97 | 94,60 |
| Kriaušės | 53825 | 110 | 0,33 | 0,44 | 16,61 | 71,72 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,59** | **10,22** | **41,47** | **288,21** |
| **Iš viso dienai:** | | | **41,33** | **38,76** | **144,98** | **1 094,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis) | 17440 | 180/20 | 4,94 | 6,24 | 31,79 | 203,06 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Vynuogės | 40525 | 110 | 0,77 | 0,22 | 19,80 | 84,26 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **5,77** | **6,47** | **52,41** | **290,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis) | 39568 | 130/20 | 4,87 | 4,65 | 8,85 | 96,68 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 13624 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kumpis -jautienos kumpis kukuliai (tausojantis) | 23467 | 70 | 20,04 | 9,12 | 0,61 | 164,64 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14336 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Raugintų kopūstų salotos | 10376 | 80 | 0,61 | 2,28 | 6,07 | 47,26 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **28,40** | **22,26** | **36,55** | **460,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 858 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 1856 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai). | 4937 | 60 | 0,53 | 0,02 | 1,69 | 9,07 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Vynuogės | 40525 | 110 | 0,77 | 0,22 | 19,80 | 84,26 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **16,54** | **13,66** | **30,17** | **309,79** |
| **Iš viso dienai:** | | | **50,72** | **42,38** | **119,13** | **1 060,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 21087 | 200 | 6,30 | 5,19 | 34,65 | 210,51 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Obuoliai | 2249 | 160 | 0,64 | 0,00 | 15,84 | 65,92 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,99** | **5,48** | **57,08** | **309,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 3726 | 150 | 4,34 | 2,16 | 15,46 | 98,67 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Vištienos šlaunelių/kumelių mėsa ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) | 737 | 81/159 | 17,92 | 11,50 | 23,29 | 268,34 |
| Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31859 | 70 | 0,61 | 6,43 | 6,24 | 85,28 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 16517 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **24,81** | **20,61** | **56,48** | **510,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 12597 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Kefyras (2,5 proc. rieb.) | 2369 | 200 | 6,40 | 5,00 | 8,00 | 102,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,22** | **13,21** | **42,28** | **328,88** |
| **Iš viso dienai:** | | | **43,03** | **39,29** | **155,84** | **1 149,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis) | 17440 | 180/20 | 4,94 | 6,24 | 31,79 | 203,06 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Bananai | 5763 | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **5,84** | **6,60** | **52,85** | **294,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 3493 | 150 | 1,41 | 3,30 | 11,31 | 80,59 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis) | 29490 | 100 | 18,87 | 14,81 | 0,49 | 210,71 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 780 | 70 | 1,40 | 0,07 | 13,79 | 61,39 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 42912 | 90 | 2,53 | 4,75 | 5,31 | 74,10 |
| Morkų lazdelės | 6798 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **25,76** | **23,27** | **42,68** | **483,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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.) grikių sriuba (tausojantis) | 54348 | 150 | 4,05 | 5,57 | 13,88 | 121,89 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 2036 | 30 | 7,41 | 7,56 | 0,66 | 100,32 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Kriaušės | 10715 | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **12,75** | **13,74** | **33,21** | **307,54** |
| **Iš viso dienai:** | | | **44,35** | **43,61** | **128,74** | **1 084,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (2,5 proc. rieb.) sorų kruopų košė su braškėmis (tausojantis) | 6169 | 190/10 | 9,53 | 4,97 | 38,54 | 237,01 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Kriaušės | 10715 | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **9,77** | **5,29** | **50,62** | **289,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 10233 | 150 | 1,65 | 3,08 | 11,78 | 81,45 |
| Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis) | 12340 | 80 | 15,85 | 11,47 | 8,55 | 200,84 |
| Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis) | 14341 | 80 | 4,16 | 1,02 | 22,87 | 117,32 |
| Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis) | 9948 | 105 | 1,09 | 5,45 | 4,88 | 72,92 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis | 5382 | 200 | 0,12 | 0,02 | 1,16 | 5,32 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **22,86** | **21,05** | **49,23** | **477,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su uogomis (9 proc. rieb.) | 14862 | 165 | 14,43 | 14,94 | 8,50 | 226,18 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Bananai | 53824 | 60 | 0,60 | 0,24 | 14,04 | 60,72 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **15,03** | **15,18** | **22,54** | **286,91** |
| **Iš viso dienai:** | | | **47,67** | **41,52** | **122,39** | **1 053,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 21087 | 200 | 6,30 | 5,19 | 34,65 | 210,51 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Bananai | 3143 | 80 | 0,80 | 0,32 | 18,72 | 80,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,50** | **5,80** | **54,37** | **299,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 4881 | 150 | 0,94 | 1,39 | 8,53 | 50,40 |
| Kiaulienos kumpio - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškinys (tausojantis) | 23507 | 111/39 | 21,88 | 15,38 | 19,65 | 304,53 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) | 2631 | 100 | 0,72 | 6,02 | 2,84 | 68,43 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos) | 5156 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **24,77** | **22,96** | **35,34** | **447,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 12597 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31858 | 70 | 0,54 | 7,40 | 2,84 | 80,15 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **4,37** | **15,61** | **37,12** | **306,44** |
| **Iš viso dienai:** | | | **36,64** | **44,37** | **126,82** | **1 053,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis) | 17440 | 180/20 | 4,94 | 6,24 | 31,79 | 203,06 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Bananai | 5763 | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **5,90** | **6,61** | **53,67** | **297,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 9089 | 150 | 2,88 | 2,03 | 11,39 | 75,36 |
| Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis) | 29490 | 100 | 18,87 | 14,81 | 0,49 | 210,71 |
| Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis) | 956 | 90 | 5,67 | 2,31 | 31,19 | 168,17 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis) | 9781 | 80 | 1,30 | 3,72 | 7,60 | 69,06 |
| Šviežios paprikos | 7609 | 20 | 0,18 | 0,04 | 1,34 | 6,44 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **28,90** | **22,90** | **52,00** | **529,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su uogomis (9 proc. rieb.) | 14862 | 165 | 14,43 | 14,94 | 8,50 | 226,18 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Bananai | 12495 | 55 | 0,55 | 0,22 | 12,87 | 55,66 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **15,04** | **15,17** | **22,19** | **285,44** |
| **Iš viso dienai:** | | | **49,85** | **44,68** | **127,86** | **1 112,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) sorų kruopų košė su braškėmis (tausojantis) | 6169 | 190/10 | 9,53 | 4,97 | 38,54 | 237,01 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.) | 2312 | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,75 |
| Vynuogės | 3347 | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **14,29** | **8,88** | **59,99** | **377,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 11300 | 150 | 0,90 | 4,62 | 3,97 | 61,03 |
| Orkaitėje kepti kalakutienos kumpelių/šlaunelių kukuliai (tausojantis) | 27705 | 80 | 16,27 | 7,38 | 0,07 | 131,80 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 14337 | 80 | 3,30 | 4,09 | 18,05 | 122,16 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis) | 2624 | 65 | 0,79 | 3,28 | 4,02 | 48,77 |
| Pjaustyti avokadai | 5691 | 25 | 0,43 | 6,60 | 1,28 | 66,20 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **21,68** | **25,96** | **27,39** | **429,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 12597 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31858 | 70 | 0,54 | 7,40 | 2,84 | 80,15 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.) | 2315 | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,50 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **7,17** | **18,11** | **41,82** | **358,93** |
| **Iš viso dienai:** | | | **43,14** | **52,96** | **129,19** | **1 165,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 858 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 2036 | 30 | 7,41 | 7,56 | 0,66 | 100,32 |
| Agurkas ir pomidoras | 16514 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Bananai | 12495 | 55 | 0,55 | 0,22 | 12,87 | 55,66 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **17,40** | **14,79** | **24,53** | **300,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 3750 | 150 | 1,02 | 1,43 | 7,89 | 48,53 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Virtos kiaulienos dešrelės (tausojantis) | 18185 | 80 | 10,40 | 14,40 | 2,40 | 180,80 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 14342 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| Troškinti rauginti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | 18230 | 80 | 1,05 | 5,09 | 6,10 | 74,38 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6833 | 110 | 0,95 | 0,22 | 5,45 | 27,58 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4027 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **16,54** | **21,55** | **48,74** | **455,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su bananais (9 proc. rieb.) | 14981 | 165 | 14,48 | 13,44 | 19,17 | 255,54 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Obuoliai | 707 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **14,88** | **13,44** | **29,07** | **296,75** |
| **Iš viso dienai:** | | | **48,82** | **49,78** | **102,34** | **1 052,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (2,5 proc. rieb.) sorų kruopų košė su braškėmis (tausojantis) | 6169 | 190/10 | 9,53 | 4,97 | 38,54 | 237,01 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Obuoliai | 707 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **11,04** | **5,27** | **55,85** | **314,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 10442 | 150 | 2,12 | 2,15 | 13,08 | 80,17 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17443 | 80 | 16,64 | 9,06 | 4,54 | 166,25 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14340 | 90 | 1,83 | 2,91 | 15,57 | 95,75 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 16517 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Morkų lazdelės | 5568 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **23,13** | **14,68** | **51,16** | **429,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškytė su uogomis (9 proc. rieb.) | 14862 | 165 | 14,43 | 14,94 | 8,50 | 226,18 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Melionai | 4480 | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **15,88** | **15,23** | **21,19** | **285,36** |
| **Iš viso dienai:** | | | **50,06** | **35,18** | **128,20** | **1 029,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 858 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31858 | 70 | 0,54 | 7,40 | 2,84 | 80,15 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Bananai | 4332 | 100 | 1,00 | 0,40 | 23,40 | 101,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **10,21** | **14,63** | **33,37** | **306,03** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** | | | |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 10401 | 150 | 2,42 | 2,22 | 20,45 | 111,42 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis) | 18180 | 90/45 | 12,49 | 7,54 | 36,70 | 264,62 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 1874 | 15 | 0,39 | 4,50 | 0,41 | 43,68 |
| Agurkas ir pomidoras (augalinis) | 16514 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Morkų lazdelės | 5568 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4027 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **16,83** | **14,53** | **69,31** | **475,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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.) grikių sriuba (tausojantis) | 54348 | 150 | 4,05 | 5,57 | 13,88 | 121,89 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 1856 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Grikių traputis | 5084 | 10 | 1,05 | 0,29 | 6,59 | 33,17 |
| Obuoliai | 2249 | 160 | 0,64 | 0,00 | 15,84 | 65,92 |
| **Iš viso maitinimui:** | | | **11,91** | **12,16** | **36,86** | **304,58** |
| **Iš viso dienai:** | | | **38,96** | **41,32** | **139,54** | **1 085,92** |