**Kauno raj. Neveronių lopšelis-darželis**

Bijūnų g. 1 Neveronys Kauno raj.

|  |
| --- |
| (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**

**Įstaigos darbo laikas**

**Nuo 7.00 iki 19.00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 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 (tausojantis) | 8476 | 190/5/4 | 10,15 | 9,07 | 36,73 | 269,18 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,71** | **9,23** | **51,13** | **330,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 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) | 19820 | 150 | 1,69 | 4,14 | 14,84 | 103,41 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 8500 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | 17107 | 85 | 15,17 | 14,03 | 5,87 | 210,41 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 14369 | 80 | 3,29 | 3,27 | 18,04 | 114,73 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi | 19697 | 100 | 1,27 | 2,31 | 5,71 | 48,71 |
| Agurkai | 159 | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,96 | 9,80 |
| Vanduo su citrina ir mėta | 11598 | 200 | 0,14 | 0,04 | 0,91 | 4,58 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,18** | **25,29** | **47,47** | **506,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 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) | 12462 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai) | 8427 | 55 | 0,43 | 0,10 | 2,17 | 11,30 |
| Kefyras (2,5 proc. rieb.) | 231 | 200 | 6,40 | 5,00 | 8,00 | 102,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,89** | **13,63** | **56,53** | **392,34** |
| **Iš viso dienai:** | **43,78** | **48,15** | **155,13** | **1229,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ryžių košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis) | 17438 | 180/20 | 4,94 | 6,24 | 31,79 | 203,06 |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis) | 5444 | 29/26/25 | 6,86 | 3,05 | 21,77 | 141,94 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,20** | **9,29** | **63,45** | **386,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) | 19174 | 150 | 3,42 | 1,44 | 15,79 | 89,78 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 8500 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Pilno grūdo duona  | 8180 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Maltas vištienos šnicelis (tausojantis) | 20013 | 80 | 15,39 | 16,14 | 4,84 | 226,14 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 244 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Pomidorų-agurkų salotos su jogurtu (3 proc. rieb.) | 229 | 70 | 1,06 | 0,54 | 3,55 | 23,34 |
| Morkų lazdelės | 8449 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 13347 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,43** | **24,41** | **56,57** | **539,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis) | 5746 | 140 | 20,75 | 12,94 | 26,88 | 306,97 |
| Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)  | 6112 | 20 | 1,80 | 0,78 | 0,84 | 17,58 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,56** | **13,72** | **27,72** | **324,57** |
| **Iš viso dienai:** | **58,19** | **47,42** | **147,75** | **1250,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 445 | 193/7 | 7,94 | 6,77 | 34,52 | 230,77 |
| Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.) | 11083 | 15/17 | 3,01 | 4,60 | 11,96 | 101,29 |
| Nesaldinta juoda arbata su pienu (2,5 proc.) | 10646 | 200 | 1,68 | 1,50 | 2,82 | 31,53 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,04** | **12,87** | **55,40** | **389,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 19921 | 150 | 1,01 | 1,38 | 7,25 | 45,45 |
| Šviesi pilno grūdo duona  | 12459 | 35 | 1,82 | 0,39 | 17,26 | 79,76 |
| Troškintos maltos jautienos - kiaulienos padažas (tausojantis) | 17114 | 80 | 12,60 | 9,46 | 8,13 | 168,09 |
| Virti makaronai | 13683 | 100 | 7,50 | 1,60 | 29,00 | 160,40 |
| Agurkas ir pomidoras | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Avokadai  | 12092 | 25 | 0,43 | 6,60 | 1,28 | 66,20 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir agurkais | 11825 | 200 | 0,11 | 0,01 | 0,93 | 4,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **24,23** | **19,61** | **67,70** | **544,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių blyneliai su bananais | 5568 | 140 | 9,97 | 9,74 | 47,22 | 316,39 |
| Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.) | 4936 | 21/22/3 | 1,17 | 0,87 | 7,04 | 40,63 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,14** | **10,60** | **54,26** | **357,03** |
| **Iš viso dienai:** | **48,41** | **43,09** | **177,36** | **1290,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 41 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Pilno grūdo duona  | 8963 | 35 | 1,72 | 0,46 | 17,85 | 82,36 |
| Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (2 proc. rieb.) | 41057 | 95 | 4,49 | 4,33 | 8,49 | 90,88 |
| Agurkai  | 159 | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,96 | 9,80 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 8983 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 90 | 0,27 | 0,36 | 13,59 | 58,68 |
| **Iš viso maitinimui:** | **14,98** | **11,97** | **43,43** | **341,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 29108 | 150 | 3,84 | 0,18 | 12,37 | 66,49 |
| Pilno grūdo duona  | 8180 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Lašišos filė su pomidorais (tausojantis) | 6449 | 104/16 | 17,85 | 14,58 | 1,83 | 209,96 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis)  | 13813 | 100 | 2,50 | 0,16 | 22,78 | 102,55 |
| Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 18711 | 75 | 1,15 | 2,40 | 4,90 | 45,78 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)  | 8421 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Vanduo su braškėmis | 230 | 200 | 0,44 | 0,86 | 1,22 | 14,35 |
| **Iš viso maitinimui:** | **28,15** | **18,65** | **59,36** | **517,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 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) | 4480 | 130 | 20,15 | 14,97 | 20,65 | 297,91 |
| Natūralus graikiškas jogurtas su vyšniomis (2,5 proc. rieb.) | 6271 | 21/22/3 | 2,15 | 0,93 | 4,84 | 36,37 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,31** | **15,90** | **25,49** | **334,29** |
| **Iš viso dienai:** | **65,43** | **46,53** | **128,28** | **1193,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis) | 18203 | 200 | 7,43 | 6,99 | 47,94 | 284,41 |
| Trintos šaldytos braškės | 12833 | 15 | 0,18 | 0,09 | 3,91 | 17,17 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiao |  | 75 | 0,45 | 0,08 | 8,33 | 35,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,13** | **7,16** | **60,99** | **340,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 19934 | 150 | 2,02 | 2,18 | 17,08 | 95,95 |
| Pilno grūdo duona  | 8180 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa | 7081 | 154/66 | 20,94 | 6,60 | 40,18 | 303,88 |
| Grietinė (30 proc. rieb.)  | 12988 | 8 | 0,21 | 2,40 | 0,22 | 23,30 |
| Agurkas ir pomidoras  | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Konservuoti agurkai  | 13814 | 50 | 0,30 | 0,00 | 1,20 | 6,00 |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis | 9037 | 150 | 0,02 | 0,03 | 1,13 | 4,89 |
| **Iš viso maitinimui:** | **25,48** | **11,71** | **76,42** | **513,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) | 19929 | 170 | 4,23 | 6,48 | 16,78 | 142,38 |
| Batonas su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgrąžų sėklomis | 107 | 40/18/8 | 6,53 | 8,68 | 22,87 | 195,68 |
| Sezoniniai vaisiai | 136 | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,00** | **15,48** | **51,74** | **390,22** |
| **Iš viso dienai:** | **44,60** | **34,35** | **189,15** | **1244,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 9:00 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) | 19023 | 200/5/20 | 7,17 | 6,25 | 42,06 | 253,09 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 110 | 0,77 | 0,22 | 19,80 | 84,26 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,00** | **6,47** | **62,68** | **340,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis) | 37929 | 130/20 | 4,87 | 4,65 | 8,85 | 96,68 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 8500 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Pilno grūdo duona  | 11523 | 30 | 1,47 | 0,39 | 15,30 | 70,59 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) | 17309 | 70 | 20,10 | 9,13 | 0,85 | 166,03 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 13817 | 90 | 1,55 | 2,66 | 15,10 | 90,50 |
| Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi | 41114 | 70 | 0,61 | 3,70 | 6,24 | 60,71 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 8468 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Geriamasis vanduo | 13347 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **29,53** | **22,23** | **50,57** | **520,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Kiaušinių omletas (tausojantis) | 2279 | 90 | 12,51 | 13,99 | 5,94 | 199,74 |
| Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 10200 | 20/3/21 | 3,47 | 5,24 | 10,44 | 102,80 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai). | 11322 | 60 | 0,53 | 0,02 | 1,69 | 9,07 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 8983 | 200,00 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| **Iš viso maitinimui:** | **16,90** | **19,54** | **19,07** | **319,79** |
| **Iš viso dienai:** | **54,43** | **48,24** | **132,32** | **1181,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 9:00 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) | 8449 | 200/5 | 7,49 | 6,20 | 41,33 | 251,06 |
| Agurkas ir pomidoras | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,57** | **6,38** | **53,12** | **304,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 19862 | 150 | 4,34 | 2,16 | 15,46 | 98,67 |
| Ryžių plovas su vištienos file ir morkomis (tausojantis) | 20281 | 107/95/18 | 25,73 | 11,23 | 43,17 | 376,65 |
| Raugintų kopūstų salotos | 19689 | 80 | 0,61 | 2,28 | 6,07 | 47,26 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) | 8271 | 130 | 1,11 | 0,26 | 5,59 | 29,12 |
| Vanduo su citrina ir mėta | 11598 | 200 | 0,14 | 0,04 | 0,91 | 4,58 |
| **Iš viso maitinimui:** | **31,93** | **14,98** | **71,19** | **547,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais | 10111 | 80/50 | 6,71 | 8,31 | 41,17 | 266,34 |
| Trintos šaldytos vyšnios | 12833 | 15 | 0,18 | 0,09 | 3,91 | 17,17 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.) | 232 | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 105,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,49** | **13,40** | **54,48** | **388,51** |
| **Iš viso diena:** | **52,99** | **34,76** | **178,79** | **1239,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 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) | 15029 | 180 | 8,94 | 6,96 | 38,52 | 252,48 |
| Šaldytos braškės  | 24204 | 30 | 0,21 | 0,12 | 1,62 | 8,40 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,05** | **7,44** | **61,20** | **351,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) | 18975 | 150 | 1,41 | 3,30 | 11,31 | 80,59 |
| Skrebučiai | 6985 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Troškinta vištienos filė (tausojantis) | 20288 | 65 | 15,18 | 9,59 | 4,48 | 164,92 |
| Virtos bulvės (tausojantis)  | 10832 | 70 | 1,40 | 0,07 | 13,79 | 61,39 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi | 41126 | 90 | 2,53 | 4,75 | 5,31 | 74,10 |
| Keptas obuolys | 12015 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,75 | 39,75 |
| Morkų lazdelės | 12020 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Geriamasis vanduo | 13347 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,56** | **18,30** | **61,77** | **498,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | 37991 | 200 | 6,66 | 8,15 | 17,21 | 168,86 |
| Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.) | 4404 | 50/4/16 | 6,57 | 7,86 | 25,03 | 197,18 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,23** | **16,01** | **42,24** | **366,04** |
| **Iš viso dienai:** | **45,84** | **41,75** | **165,21** | **1216,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 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) | 11407 | 200/15/15 | 7,26 | 1,02 | 52,07 | 246,44 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)  | 6524 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai | 136 | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,67** | **7,64** | **64,70** | **382,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis) | 667 | 150 | 1,68 | 4,09 | 11,98 | 91,45 |
| Pilno grūdo duona | 15806 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis) | 11809 | 80, | 15,85 | 11,47 | 8,55 | 200,84 |
| Birūs grikiai (augalinis) | 13844 | 80 | 4,16 | 1,02 | 22,87 | 117,32 |
| Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis) | 24246 | 105 | 1,09 | 5,45 | 4,88 | 72,92 |
| Agurkai  | 159 | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,96 | 9,80 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais  | 8989 | 200 | 0,12 | 0,02 | 1,16 | 5,32 |
| **Iš viso maitinimui:** | **24,37** | **22,32** | **61,60** | **544,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 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) | 113 | 170 | 18,28 | 15,24 | 35,35 | 351,64 |
| Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)  | 6112 | 20 | 1,80 | 0,78 | 0,84 | 17,58 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **20,08** | **16,02** | **36,19** | **369,23** |
| **Iš viso dienai:** | **58,12** | **45,97** | **162,48** | **1296,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 10255 | 200 | 10,70 | 12,17 | 34,23 | 289,28 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 8983 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 70 | 0,63 | 0,07 | 8,19 | 35,91 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,72** | **12,53** | **43,42** | **333,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 19857 | 150 | 0,94 | 1,39 | 8,53 | 50,40 |
| Pilno grūdo duona | 11523 | 30 | 1,47 | 0,39 | 15,30 | 70,59 |
| Kiaulienos - daržovių (morkos, bulvės, svogūnai) troškinys (tausojantis) | 8859 | 150 | 22,17 | 15,41 | 21,63 | 313,90 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis). | 27993 | 100 | 0,72 | 6,02 | 2,84 | 68,43 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)  | 8421 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Vanduo su uogomis | 11598 | 200 | 0,14 | 0,04 | 0,91 | 4,58 |
| **Iš viso maitinimui:** | **26,58** | **23,40** | **52,72** | **527,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 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) | 11423 | 165 | 11,95 | 12,22 | 43,26 | 330,84 |
| Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.) | 6112 | 20,00 | 1,80 | 0,78 | 0,84 | 17,58 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **14,15** | **13,00** | **54,00** | **389,63** |
| **Iš viso dienai:** | **52,46** | **48,94** | **150,14** | **1250,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis) | 11401 | 196/1/3 | 7,30 | 5,96 | 37,41 | 232,46 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 6524 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai | 139 | 75 | 0,45 | 0,08 | 8,33 | 35,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,99** | **12,34** | **47,11** | **355,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 15579 | 150 | 2,88 | 2,03 | 11,39 | 75,36 |
| Pilno grūdo duona  | 8180 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis) | 20301 | 90 | 19,22 | 7,50 | 4,45 | 162,21 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)  | 8170 | 100 | 3,64 | 0,48 | 28,91 | 134,48 |
| Morkų salotos su česnaku | 19641 | 70 | 0,67 | 3,63 | 7,00 | 63,34 |
| Agurkas ir pomidoras  | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Stalo vanduo paskanintas kiviais ir mėtomis | 12705 | 200 | 0,17 | 0,07 | 2,30 | 10,49 |
| **Iš viso maitinimui:** | **28,56** | **14,22** | **70,67** | **524,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškė 9 % paskaninta braškėmis | 5460 | 150 | 16,56 | 8,65 | 14,41 | 198,38 |
| Mini bandelė | 13050 | 65 | 4,35 | 5 | 21,58 | 169,95 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **20,97** | **13,66** | **36,81** | **371,93** |
| **Iš viso dienai:** | **63,52** | **40,22** | **154,59** | **1252,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) | 10225 | 200 | 6,71 | 7,97 | 33,87 | 234,01 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.)  | 7299 | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,75 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,47** | **11,88** | **55,32** | **374,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Lęšių sriuba su bolivine balanda (augalinis, tausojantis) | 15518 | 150 | 6,20 | 3,11 | 17,89 | 117,03 |
| Duona | 6985 | 25 | 1,98 | 0,40 | 11,08 | 54,25 |
| Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis) | 17364 | 90 | 14,58 | 8,57 | 6,72 | 160,27 |
| Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) | 168 | 100 | 2,06 | 0,10 | 18,85 | 83,43 |
| Grietinės 30 proc. rieb - pomidorų padažas | 19637 | 20 | 0,47 | 3,47 | 1,90 | 40,56 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprika) | 11322 | 70 | 0,79 | 0,19 | 3,62 | 15,10 |
| Agurkai | 12092 | 40 | 0,20 | 0,04 | 1,40 | 6,64 |
| Geriamasis vanduo | 13347 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| **Iš viso maitinimui:** | **26,28** | **15,88** | **61,46** | **477,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Mieliniai blynai | 5379 | 100 | 7,41 | 13,60 | 36,42 | 297,74 |
| Uogienė  | 6231 | 15 | 0,03 | 0,00 | 9,33 | 37,44 |
| Šalta arbata su citrina | 11623 | 150 | 0,07 | 0,02 | 2,58 | 10,74 |
| **Iš viso maitinimui:** | **7,51** | **13,62** | **48,33** | **345,92** |
| **Iš viso dienai:** | **36,26** | **41,38** | **155,11** | **1197,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 41 | 60, | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 9811 | 20/3/10 | 3,47 | 5,24 | 10,44 | 102,80 |
| Agurkas ir pomidoras  | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Avokadas (augalinis) | 12523 | 35 | 0,60 | 9,24 | 1,79 | 92,68 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,72 | 0,08 | 9,36 | 41,04 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,17** | **21,28** | **26,00** | **348,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 19925 | 150 | 0,89 | 2,05 | 6,41 | 47,67 |
| Pilno grūdo duona  | 8180 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis) | 15884 | 135/65 | 13,56 | 13,69 | 9,60 | 215,85 |
| Virtos bulvės (augalinis)  | 13897 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6743 | 110 | 0,95 | 0,22 | 5,45 | 27,58 |
| Stalo vanduo su uogomis | 11140 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | **18,69** | **16,40** | **54,53** | **440,50** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 11461 | 130 | 18,13 | 8,53 | 32,75 | 280,26 |
| Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)  | 6112 | 20 | 1,80 | 0,78 | 0,84 | 17,58 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **20,33** | **9,31** | **43,49** | **339,06** |
| **Iš viso dienai:** | **52,19** | **46,99** | **124,02** | **1127,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 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) | 10193 | 197/3 | 8,45 | 8,24 | 34,72 | 246,88 |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis) | 5444 | 30/26/25 | 6,86 | 3,05 | 21,77 | 141,94 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150,00 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **15,37** | **11,30** | **57,31** | **392,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 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) | 24228 | 150 | 2,12 | 2,15 | 13,08 | 80,17 |
| Skrebučiai | 6985 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Jūrinių lydekų - lašišų file kotletai (tausojantis) | 11851 | 49/29 | 18,11 | 12,86 | 8,88 | 223,73 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 13817 | 90 | 1,55 | 2,66 | 15,10 | 90,50 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 8468 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais  | 11825 | 200 | 0,11 | 0,01 | 0,93 | 4,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,73** | **18,10** | **51,95** | **465,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 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) | 5777 | 155,00 | 18,45 | 18,44 | 22,95 | 331,60 |
| Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.) | 4938 | 21/14 | 1,04 | 0,79 | 4,33 | 28,54 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 8985 | 150,00 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **19,55** | **19,24** | **28,10** | **363,74** |
| **Iš viso dienai:** | **58,65** | **48,63** | **137,35** | **1221,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 09:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis) | 10257 | 189/4/7 | 7,38 | 6,50 | 36,40 | 233,58 |
| Šaldytos braškės  | 24204 | 30 | 0,21 | 0,12 | 1,62 | 8,40 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 11600 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,49** | **6,98** | **59,08** | **333,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:30 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) | 15575 | 150 | 2,42 | 2,22 | 20,45 | 111,42 |
| Pilno grūdo duona  | 15806 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis) | 17410 | 90/45 | 12,49 | 7,54 | 36,70 | 264,62 |
| Sviesto (82 proc.) - grietinės (30 proc.) padažas | 5942 | 15 | 0,26 | 7,62 | 0,29 | 70,80 |
| Agurkas ir pomidoras  | 195 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Morkų lazdelės  | 12020 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 11140 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | **17,68** | **17,91** | **79,40** | **549,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 16:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Cukinijų blyneliai | 10160 | 120 | 11,57 | 14,23 | 29,79 | 293,55 |
| Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais | 13050 | 25 | 1,14 | 2,60 | 1,73 | 34,91 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina  | 7303 | 200 | 0,06 | 0,02 | 0,56 | 2,67 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,18** | **16,85** | **38,19** | **357,13** |
| **Iš viso dienai:** | **39,35** | **41,73** | **176,67** | **1239,68** |