

PANEVĖŽIO KURČIŲJŲ IR NEPRIGIRDINČIŲJŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
Parko g. 19, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Visą parą (yra mokinių bendrabutis)

Sudarė : maitinimo paslaugų administratorė
Karolina Kuzmickienė

I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.
 Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių arba žirnių sriuba (augalinis)	1046	150	4.03	2.12	15.96	99.01
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0.26	3	0.33	27,68
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Troškinta vištienos file (tausojantis)	876	70/15	26,44	10,21	3,05	209,85
Biri ryžių košė (augalinis)	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Švieži pomidorai	808	40	1.00	0.2	4.1	8.88
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			29.01	18.76	85.79	652,72

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienas (2,5 proc.)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Sausainiai	1025	20	0.9	3.32	8.7	68.28
Iš viso:			7.3	8.32	18.5	178.08

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių blynėliai su bananais	000001	150	8,25	12	24,5	247
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Šviežių kopūstų salotos su obuoliais	317	100	1.25	6.24	8.13	93.71
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			18.05	23.84	40.09	407
Iš viso (dienos davinio):			67.62	69.55	197.12	1280,25

I savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kietojo grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	174	180	16.91	10.9	40.22	326.62
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.9	0.2	3.2	18.2
Jogurtas (2.5 proc.)	34	200	5	7	1.2	87.8
Juoda arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			21.13	17.94	49.47	443.77

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	2.67	3.42	16.57	107.7
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0,23	3	0.33	29,24
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Jautienos- kiaulienos kotletas (tausojantis)		95	22,05	12,42	5,28	221,08
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	321	150	4.9	5.5	37.6	219.5
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.9	0.2	3.2	18.2
vanduo	161	200	-	-	-	-
Iš viso:			32.33	22.76	72.34	645,54

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Javainių batonėlis	1024	20	2.92	0.48	1.28	73.12
Viso :			9.32	5.48	11.08	182.92

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	194	195	5.18	5.62	39.14	227.84
Grietinė (12 proc.)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Daržovių salotos su saulėgrąžų aliejumi	990	110	2.13	11.32	5.51	132.37
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Viso			8.61	20.94	58.91	458.46
Iš viso (dienos davinio):			71.39	67.12	191.8	1708.57

I savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Žali žirneliai	358	50	3.2	0.2	8.5	48.6
Švieži pomidorai	240	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			16.98	18.17	47.26	422.68

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	767	150	2,87	4.36	4.27	59.78
Vištienos kepsnelis su sūriu (tausojantis)	235	100	18.32	9.52	6.63	185.45
Bulvių košė arba virtos bulvės	802	100	2.29	1.3	17.21	89.65
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	598	100	1.13	7.22	8.57	103.76
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Vanduo	000059	0	0	0	0	0
Iš viso:			29.65	24.87	68.69	617.1

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis su medumi	726	20/30	3.16	0.48	36.72	163.84
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			3.16	0.48	41.71	183.81

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai (tausojantis)	174	180	16.91	10.9	40.22	326.62
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			23.31	15.9	50.02	436.42
Iš viso (dienos davinio):			73.64	59.41	207.68	1666.01

4

I savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pakepintomis daržovėmis (su sviestu 82 proc.) (tausojantis)	20	200/5	8.89	7.7	38.61	259.3
Keptas sumuštinis su viso grūdo duona, sūriu	1033	20/5/15	6,14	7,34	24	125,2
Arbata, juoda cukr 5 g	1016	200	-	-	5	19,9
Iš viso:			17.35	14.89	57.7	404

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	769	150	4.48	2.85	11.87	91.08
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Varškės – manų arba varškės- ryžių apkepas (tausojantis)	871	140	21,89	12,36	30,02	318,84
Graikiško jogurto- grietinės, padažas	328	30	2,34	4.80	0,94	56,32
Uogos šaldytos (atitirpintos) su cukrumi	598	35/5	0,33	0,15	6,59	26,8
Vanduo su citrina	1012	200	0.413	0,07	1,6	7,78
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			21	18.44	90.61	616.45

Pavakariai, naktiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Javainių batonėlis	1024	20	2.92	0.48	1.28	73.12
Iš viso:			6.13	11.15	12.08	130.15

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Netikras zuikis (tausojantis)	230	75	9,54	14,76	4,78	168,77
Daržovių salotos su graikiško jogurto- majonezo padažu	230	100	2,04	5,03	5,60	110,68
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			13.29	15.89	61.72	442.13
Iš viso (dienos davinio):			58.76	60.34	222.12	1666.57

I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (sviestu 82 proc.) (tausojantis)	205	200/10	6.62	10.69	51.14	327.16
Sumuštinis su duona ir fermentiniu sūriu	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Kakava su pienu	15	200	6	2,5	32	117,80
Iš viso:			13.02	15.69	60.94	436.96

Pietūs val. 11.00-11.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė		60	6,66	13,31	24,92	245,21
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	04	75	11.1	4.69	8.54	165,13
Virti viso grūdo makaronai	802	100	2,92	3,02	29,16	145,59
Pekino kopūstų salotos (saulėgrąžų aliejus) (augalinis)	485	50	0,88	2,44	2,29	34,25
Švieži pomidorai	240	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Vanduo su apelsiniais	1014	200	0.32	0.12	2.16	10.98
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			20.92	22.03	78.52	626,12
Iš viso (dienos davinio):			33.94	37.72	139.46	1063,08

6

2 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių su žirneliais sriuba	1051	150	11,2	3.11	7	60.46
Kepta smulkinta vištienos file (tausojantis)	707	75	15.56	24.58	13.69	338.25
Biri ryžių košė	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Morkų ir pekino kopūstų salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	477	100	1.54	4.9	5.71	73.09
Švieži pomidorai	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			21.48	37.63	48.75	619.51

Pavakariai , naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis medumi	734	20/40	5,12	4.24	25,8	161,48
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			5.12	4,24	25,8	162,48

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	225	180	13.53	2.94	82.45	310,37
Grietinė (30 proc.)	1032	30	0.9	27	1.26	41.04
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1036	200	-	-	-	0.01
Viso			14.43	6.54	83.71	351.41
Iš viso (dienos davinio):			41,03	48,41	158,02	1233,4

7

2 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su mesa (jautiena)	298	160/40	14	9.4	38	292,2
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.9	0.2	3.2	18.2
Jogurtas (2.5 proc.)	34	125	12	7	1.2	117,20
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			13.37	27.27	35.68	428,01

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių arba špinatų sriuba (augalinis)	1052	150	3.26	5.22	13.35	113.43
Grietinė (30 proc)	611	10	0.2	3	0.35	33,6
viso grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	858	75	16.83	10.99	2.27	225,2
Bulvių košė	801	150	2.99	0.14	26.01	117.23
burokėlių salotos su aliejumi (alyvuogių)	239	55	0.46	4.7	1.69	50.9
Švž arba šald atitirpintos daržovės	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo su apelsinai	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.8
Iš viso:			27.97	25.97	63.42	599.23

Pavakariai (naktpečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Pienas (2.5 proc)	82	150	6.4	5	9.8	109.8
Javainių batonėlis	1024	20	2.92	0.48	1.28	73.12
Iš viso:			5.55	5.4	26.25	175.8

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švilpikai	225	165	13.53	2.94	82.45	370
Grietinė (30 proc.)	1032	20	0.9	18	1.26	19
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1036	200	-	-	-	0.01
Viso			14.24	10.96	65.79	389,01
Iš viso (dienos davinio):			68,25	69.6	224	1715,25

2 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu	216	200/10	6,5	8	27,5	212
Keptas sumuštinis su viso grūdo duona, sūriu	000055	60	8	9	22	201
Arbata su cukrumi 5 g	1016	200	-	-	4,8-	19,2
Iš viso:			14,5	17	49,5	422,2

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (kietagrūdžių) sriuba	1040	150	4.15	0.31	19.32	96.73
Troškinta jautiena arba kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	966	75/25	2.38	0.39	18.55	287,25
Biri grikių arba miežių košė	1029	100	6.3	1.55	34.65	177.75
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	598	100	1.13	7.22	8.57	103.76
Šviežios daržovės (natūralios)	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.98
Iš viso:			26.83	19.17	86.79	706

Pavakariai (naktiepiečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas (2,5 proc)	764	150	5,75	5,25	1,95	117,80
Keptas obuolys	183	125	0.7	0.7	15,6	67,25
Iš viso:			4.45	5.95	26.5	184,05

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai (tausojantis)	174	180	16.91	10.9	40.22	326.62
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Duona, sviestas, virta dešra, daržovės	102	20/5/20/10	7,5	5,2	12	124,8
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			10.14	13.86	69.43	554,25
Iš viso (dienos davinio):			66.03	64.67	211.32	1691.44

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 - 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.63	14.05	6.28	198.11
Švž arba raugintos daržovės	1042	50	0,1	0,5	2,75	14
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
viso grūdo duona		20	1.36	0.22	10.6	49.82
Arbata su cukrumi 5 g	1016	200	-	-	4,8-	19,2
Iš viso:			16.13	18.65	49.48	433.01

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	769	150	4.48	2.85	11.87	91.08
Grietinė (30 proc)	611	10	0.2	3	0.35	29,25
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
“Karališki balandėliai” (tausojantis)	710	150	14.14	18,4	8,5	255.87
Virtos bulvės	1029	105	2,33	0,7	24,5	115,2
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	598	100	1.13	7.22	8.57	103.76
Šviežios daržovės (natūralios)	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			23.43	29.79	79.87	610.15

Pavakariai 15.30 – 16.00 val. Priešnakčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausainiai arba javainių batonėlis	734	20-25	5,12	4,24	25,8	161,48
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			5.12	4,24	25,8	270,25

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė (a. r., virta) (tausojantis)	91	70	5.04	19.93	0.66	182,30
Daržovių salotos su graik jogurtu, majonezu	993	150	1.23	4.67	7.53	77.02
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			24.4	16.42	49.05	441.58
Iš viso (dienos davinio):			65.57	63.95	203.63	1752,25

2 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kr košė sviestu (82 proc.) (tausojantis)	52	200/5	7.45	7.1	44.13	240.24
Trintos uogos su cukrumi	82	50	1,4	0,05	9.8	45
Sumuštinis su viso grūdo duona, fermentiniu sūriu (tausojantis)	124	20/5/15	7,5	8	11,5	136
Kakava su pienu	798	200	8,3	2,2	10	96,2
Iš viso:			17.33	28.5	23.51	538

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė	kalk	60	6,66	13,31	24,92	215,92
Žuvies kepinukai (jūros lydekos filė) (tausojantis)	394	75	13.37	11	7.85	183,25
Virti kietagrūdžiai makaronai su alyv aliejumi	1029	100	6.3	1.55	34.65	177.75
Paprika	361	50	0.15	0.25	3.3	16.05
Švieži agurkai	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Vanduo su apelsinai	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.98
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			17.25	16.2	72.49	663,88
Iš viso (dienos davinio):			34.58	44.19	96.01	1181,85

3 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba arba špinatų sriuba (augalinis)	1053	150	0.81	4.13	5.71	63.25
Grietinė (30 proc)	611	10	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Kiauliena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	629	100/150	31.11	14.75	10.61	299.6
Biri ryžių košė (augalinis)	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Pekino kopūstų salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	485	100	1.76	4.88	4.59	69.27
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo	1012	200	-	-	-	-
Iš viso:			40.26	24.83	61.92	632.28

Pavakariai (priešnakčiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	338	100	0.84	0.37	15.81	69.93
Traputis	1024	20	2.92	0.48	14.28	73.12
Vaisinė arbata	745	100	-	-	4.99	19.97
Iš viso:			3.76	0.85	35.08	163.02

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švilpikai (tausojantis)	225	180	13.53	2.94	82.45	310
Grietinė (30 proc)	1032	30	0.9	9	1.26	28,14
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1036	200	-	-	-	0.01
Viso			14.43	6.54	83.71	451.41
Iš viso (dienos davinio):			58,30	32,20	180,69	1246,71

3 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	52	200/5	7.45	7.1	44.13	270.24
Užkeptas sumuštinis su pilno grūdo duona, virta dešra ir sūriu (tausojantis)		65	7,53	11,93	13,3	136,27
Juodan arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	5	20
Iš viso:			14.55	14.52	57.03	416.97

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	2.67	3.42	16.57	107.7
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0,23	3	0.33	29,24
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Varškės apkepas (tausojantis)	216	140	22.53	14.04	26.85	323.9
Graikiško jogurto- grietinės padažas	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vanduo	1010	200	-	-	-	-
Vaisiai (obuoliai)	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			26.14	32.29	57.65	625.75

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis su medumi	000059	20/30	0.6	0.6	19.5	85.8
Pienas (2,5 proc)	89	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			0.6	0.8	39.5	167.6

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kukuliai (tausojantis)	864	75	11.18	6.75	0.57	129,25
Virtų burokėlių salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	993	75	1.23	4.67	7.53	77.02
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Arbata su citrina	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso			20.62	23.94	34.21	434.75
Iš viso (dienos davinio):			76.03	64.09	192.66	1651.6

3 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc) apkepti su sviestu (82 proc) (tausojantis)	137	180	13.9	14.42	53.36	398.82
Šviežios daržovės (natūralios)	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Arbata be cukraus su citrina	1016	200	-	-	0,5	0.04
Iš viso:			14.25	12.5	66.93	437.24

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (kietagrūdžių) sriuba	1040	150	4.15	0.31	19.32	96.73
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Karališki balandėliai (tausojantis)	852	130	9.18	6.83	3.46	222,25
Pomidorų padažas	403	30	0.24	-	2.52	11.04
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	328	100	3.23	4.27	24.82	150.67
Švieži pomidorai, marinuoti agurkai	241	50/50	1	0.2	4.1	22.2
Žali žirneliai	358	50	3.2	0.2	8.5	48.6
Vaisiai	338	100	0.84	0.37	15.81	69.93
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			28.35	19.59	84.19	626.38

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	0007	40	10,5	8,8	2,4	130
Vaisiai	338	100	0.84	0.37	15.81	69.93
Iš viso:			7.44	6.77	24.81	199,93

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglivandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	225	180	13.53	2.94	82.45	310,37
Grietinė (30 proc.)	1032	30	0.9	27	1.26	41.04
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	0.00	0.01
Iš viso			12.48	14.46	50.15	380.81
Iš viso (dienos davinio):			62.52	53.32	226.08	1634.36

14

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.63	14.05	6.28	198.11
Švieži agurkai arba pomidorai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc.)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Arbata su cukrumi 5 g	1016	200	-	-	4,9	19,6
Iš viso:			13.81	33.94	21.08	444.99

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	769	150	4.48	2.85	11.87	91.08
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0,23	3	0.33	29,24
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Bulvių plokštainis	852	200	9.18	12,8	33,46	285,20
Grietinė (30 proc.)	1048	30	0,69	9	0,99	87
Pekino kopūstų salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	485	100	1.76	4.88	4.59	69.27
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			23.83	16.53	93.94	703,60

Pavakariai (naktiepiečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis su medumi	725	10/15	1.58	0.24	18.36	81.92
Vaistažolių arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			2.18	0.84	37.86	167.73

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su lašiša	213	150/30	7.7	5.45	52.18	308,25
Švž daržovės	1032	50	0.9	0,6	3,36	27
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			8	14.05	63.24	335
Iš viso (dienos davinio):			58.82	60,37	216.11	1652,25

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų košė su sviestu	265	200/10	7,7	9,3	48	303,25
Trintos šaldytos uogos su cukrumi	1020	35/3	0,2	0	10	40,8
Sumuštinis su viso grūdo duona ir sūriu	550	20/5/15	1,2	6	12	106
Kakava su pienu	798	200	8,3	2,2	10	96,2
Iš viso:			14.03	29.82	28.59	543,25

Pietūs 11,40 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė	kalk	60	6,66	13,31	24,92	215,92
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	000047	95	22.04	7.42	3.71	169.72
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	328	100	3.23	4.27	24.82	150.67
Šviežių agurkų, morkų ir obuolių salotos (su alyvuogių aliejumi) (augalinis)	829	40	1.13	6.06	3.65	73.63
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			32.6	23.51	72.4	711,49
Iš viso (dienos davinio):			46.63	53.33	100.99	1257,74