

Radviliškio r. Šeduvos gimnazija

Pilies g. 17, Šeduva 82224, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11+ m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	250.00	12.18	10.19	49.49	338
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	5.71	5.28	12.12	119
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.9	15.47	61.62	457

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.48	4.94	8.74	97
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	24.75	6.11	3.83	169
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.33	20.07	74.29	623

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.44	7.99	14.79	149
Sausainiai	14	20.00	0.14	2.6	14.2	81
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			4.59	10.59	29	230

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	220.00	26.22	20.22	41.6	453
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			27.56	23.02	50.46	519
Iš viso dienos davinio :			86.38	69.15	215.37	1829

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	280.00	11.56	13.96	57.5	402
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.05	14.26	65.31	438

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	150.00	9.14	12.62	23.2	243
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	100.00	15.32	9.34	11.33	191
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	90.00	1.8	4.68	14.85	109
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	1	3.82	2.83	50
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.42	31.35	79.22	721

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų traputis su varškės užtepu	Už-3	105.00	12.72	11.37	22.17	242
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.73	11.37	22.18	242

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelė		120.00	13.2	28.8	1.44	318
Virti griekiai	Gar-5	110.00	5.54	1.36	30.49	156
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	70.00	1.04	6.69	5.22	85
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.94	36.96	38.31	566
Iš viso dienos davinio :			75.14	93.94	205.02	1966

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	300.00	14.28	12.87	47.07	361
Trintos uogos	P-1	65.00	0.52	0.33	8.45	39
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			14.81	13.2	55.53	400

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	150.00	1.75	5.71	10.68	101
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškinta lašiša (tausojojantis)	A-17	80.00	17.61	14.43	0.97	204
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.6	3.45	22.2	134
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.97	33.14	70.78	693

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	110.00	9.76	15.64	31.52	306
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			9.77	15.64	31.53	306

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	200.00	22	24.84	39.14	468
Graikiškas jogurtas 2%		40.00	3.6	0.8	0.92	25
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	135.00	1.65	0.47	15.38	72
Iš viso:			27.25	26.11	55.44	566
Iš viso dienos davinio :			79.8	88.09	213.28	1965

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	250.00	9.5	13.08	38.61	310
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.14	12.32	15.14	212
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.65	25.4	53.76	522

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	150.00	3.67	5.56	12.21	114
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis)	A-31	100.00	20.54	7.64	6.03	175
Virti griekiai	Gar-5	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	5.72	4.33	72
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.8	2.55	6.05	50
Bananas (-ai)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.87	23.41	93.37	724

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virta dešra	3Š	90.00	6.66	11.99	22.18	223
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			6.67	11.99	22.19	223

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškinta vištiena	A-6.2	220.00	22.39	17.12	33.85	379
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	1	3.82	2.83	50
Marinuoti agurkai	38S	40.00	0.12	0.09	0.92	5
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.76	3.5	6.86	78
Iš viso:			28.27	24.53	44.46	512
Iš viso dienos davinio :			89.46	85.33	213.78	1981

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	250.00	9.03	10.7	49.94	332
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			9.96	10.93	60.19	379

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.06	6.99	23.01	167
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	100.00	16.91	13.54	0.74	192
Bulvių košė	Gar-4	110.00	2.85	9.04	15.88	156
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.81	34.65	78.3	728

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.8	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.81	13.46	15.66	235

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	220.00	25.37	12.48	43.47	388
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	40.00	0.96	12	1.28	117
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			26.34	24.48	44.76	505
Iš viso dienos davinio :			74.92	83.52	198.91	1847

2 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	250.00	12.18	10.19	49.49	338
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	10.07	15.47	16.47	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			22.26	25.66	65.97	584

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	150.00	2.96	1.74	18.84	103
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	100.00	20.77	9.96	5.99	197
Virti makaronai	Gar-6	80.00	5.2	3.8	29.88	175
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.91	4.15	3.49	55
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
Apelsinas (-ai)	9D	120.00	0.96	0.24	13.2	59
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			34.88	25.81	86.06	716

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis uogomis	D-2	100.00	11.05	10.1	9.31	172
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.8	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.92	10.36	26.12	249

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelė		120.00	13.2	28.8	1.44	318
Bulvių košė	Gar-4	100.00	2.59	8.22	14.44	142
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	80.00	1.07	3.4	8.07	67
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.87	40.42	23.96	527
Iš viso dienos davinio :			86.93	102.25	202.11	2076

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	200.00	24.43	26.04	11.27	377
Ruginė duona	1ŠL	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Arbata be cukraus	1G	180.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			27.68	26.81	29.41	470

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine	Sr-2	150.00	2.32	7.8	11.58	126
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena kreminame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	15.95	14.78	3.37	210
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.63	0.14	22.64	102
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.89	5.73	4.47	73
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.81	31.54	72.7	674

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausainiai	14	50.00	0.35	6.5	35.5	202
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	120.00	1.22	0.49	17.8	80
Iš viso:			1.57	6.99	53.3	282

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	190.00	24.39	16.67	50.87	451
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			26.97	17.26	59.87	503
Iš viso dienos davinio :			81.03	82.6	215.28	1929

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	250.00	10.1	8.53	48.14	310
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	50.00	4.44	7.11	14.33	139
Šv. pomidorai	37S	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			18.82	18.68	69.17	520

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.43	6.71	7.5	96
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	25.01	14.43	11.79	277
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.46	8.63	99
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	60.00	1.73	3.04	6.33	60
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			35.57	33.3	81.99	770

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	10.07	15.47	16.47	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.08	15.47	16.48	245

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	200.00	14.4	21.96	59.57	494
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			14.66	22.06	68.78	532
Iš viso dienos davinio :			79.13	89.51	236.42	2068

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	250.00	11.9	10.73	39.23	301
Trinti persikai	P-2	60.00	0.3	0.12	11.04	46
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			17.3	14.6	57.62	431

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	150.00	4.02	6.86	16.83	145
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kapotos žuvies kepsneliai	A-18	110.00	17.93	9.55	21.49	244
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	3.02	2.65	23.16	129
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	4.59	3.5	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.72	27.83	91.43	731

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.8	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.81	13.46	15.66	235

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su dešrelėmis (tausojantis)	A-86	280.00	24.54	28.27	53.26	566
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Šv. pomidorai	37S	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			25.33	28.52	57.11	586
Iš viso dienos davinio :			84.16	84.41	221.82	1984

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	250.00	10.06	10.09	39.2	288
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.8	5	9.8	111
Iš viso:			17.34	15.39	56.8	435

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	150.00	5.56	6.91	19.29	162
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kalakutienos kukulis (tausojojantis)	A-9	100.00	20.53	7.04	6.15	170
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.58	11.55	114
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.64	4.06	6.88	67
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.9	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.99	30.13	71.49	681

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	140.00	8.35	10.15	12.47	175
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.8	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.22	10.41	29.28	252

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsa (paukštiena) (tausojojantis)	A-93	220.00	22.61	10.4	50.92	388
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P-1	40.00	0.96	16	1.18	153
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.58	26.4	52.11	540
Iš viso dienos davinio :			82.13	82.33	209.68	1908

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	250.00	9.03	10.7	49.94	332
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			9.29	10.8	59.15	371

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.43	6.71	7.5	96
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	100.00	19.9	7.72	3.65	164
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.84	5.72	4.33	72
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.29	21.35	70.01	581

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	10.07	15.47	16.47	245
Agurkų lazdelės	Už-1	30.00	0.25	0.06	0.73	4
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.33	15.53	17.21	250

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	220.00	26.22	20.22	41.6	453
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			27.56	23.02	50.46	519
Iš viso dienos davinio :			74.47	70.7	196.83	1722

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	250.00	10.33	12.46	51.34	359
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			15.18	15.65	65.75	465

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.76	5.65	17.43	140
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.34	8.65	5.84	179
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.58	11.55	114
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.83	3.18	2.36	41
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			32.01	27.23	74.87	673

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis uogomis	D-2	80.00	8.84	8.08	7.45	138
Kukurūzų traputis	Už-4	40.00	3.72	0.52	33.6	154
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.57	8.6	41.06	292

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mėsos padažas (tausojantis)	P-6	100.00	17.1	14.24	4.96	216
Bulvių košė	Gar-4	150.00	3.89	12.33	21.66	213
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Kefyras 2,5 proc.	6	200.00	6.8	5	9.8	111
Iš viso:			27.94	31.68	37.57	547
Iš viso dienos davinio :			87.7	83.16	219.25	1976

3 Savaitė, Treėiadienis**Pusryėiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	21.98	23.44	10.14	339
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Agurkų lazdelės	Uė-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Uė-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.53	0.62	22.25	101
Iė viso:			26.37	24.7	48.79	523

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.06	6.87	15.07	130
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Įdaryta viėtėnos filė su darėžovėmis ir sūriu (tausojojantis)	A-43	100.00	27.72	10.64	1.9	214
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgrąėų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.66	4.47	68
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.13	2.5	5.59	49
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iė viso:			38.26	28	68.33	678

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausainiai	14	40.00	0.28	5.2	28.4	162
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.8	5	9.8	111
Iė viso:			7.08	10.2	38.2	273

Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varėėkėčiai su obuoliais	Ap-51	180.00	23.11	15.79	48.19	427
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Graikiėėkas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iė viso:			25.24	16.39	53.86	464
Iė viso dienos davinio :			96.95	79.29	209.18	1938

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	250.00	12.31	12.25	43.91	335
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			12.8	12.55	51.72	371

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	150.00	1.16	5.71	7.93	88
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta lašiša (tausojojantis)	A-17	100.00	22.01	18.04	1.21	255
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	100.00	2.92	0.15	25.15	114
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.54	5.59	5.36	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.83	3.18	2.36	41
Kriaušė (-s)	8D	150.00	1.2	0.45	16.5	75
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			32.2	33.45	67.81	701

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.41	240
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.8	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.11	12.91	34.22	318

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelė tešloje	A-88	240.00	26.98	38.22	48.38	645
Česnakinis padažas	Pad-1	40.00	2.96	0.58	3.25	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			29.95	38.8	51.64	676
Iš viso dienos davinio :			91.06	97.71	205.39	2065

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelė		120.00	13.2	28.8	1.44	318
Virti griikiai	Gar-5	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Agurkų lazdelės	Už-1	60.00	0.5	0.13	1.45	9
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.25	30.27	32.67	480

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.07	4.88	18.49	142
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	16.13	7.07	41.35	294
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.54	15.71	1.01	148
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.94	28.4	102.56	774

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	10.07	15.47	16.47	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.08	15.47	16.48	245

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.96	19.76	53.61	444
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			18.38	23.71	66.16	552
Iš viso dienos davinio :			74.65	97.85	217.87	2051