

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.	Išeiiga, 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	5.07	5.28	18.66	142
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			17.26	15.47	68.16	481

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	150.00	4.47	4.90	9.33	99
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	110.00	24.74	6.11	3.34	167
Virti ryžiai	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.33	14.44	74.39	573

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.19	8.16	15.97	154
Sausainiai	14	20.00	0.14	2.60	14.20	81
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			4.34	10.76	30.18	235

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	200.00	23.85	18.38	37.82	412
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.50	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			25.19	21.18	46.68	478
Iš viso (dienos davinio):			83.12	61.85	219.41	1767

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	14.03	50.64	375
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			12.05	14.33	58.45	411

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	9.13	12.59	23.71	245
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	100.00	5.92	8.91	8.32	137
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	70.00	1.40	3.58	12.80	89
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.83	5.16	2.36	59
Kriaušė (-s)	8D	150.00	0.60	19.50	0.60	180
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			19.10	50.01	54.04	743

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	100.00	11.18	7.96	39.16	273
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			11.19	7.96	39.17	273

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	200.00	18.15	13.90	51.58	404
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.58	14.45	58.87	448
Iš viso (dienos davinio):			62.92	86.75	210.53	1875

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	0.00	0.01	0
Iš viso:			14.81	13.20	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	1.79	5.67	11.59	105
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Troškinta laiša (tausojojantis)	A-17	80.00	18.63	14.16	0.13	202
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	100.00	3.60	3.45	22.20	134
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	0.12	3.50	18
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			29.05	24.07	71.52	619

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	120.00	11.00	16.82	31.60	322
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			11.01	16.82	31.61	322

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	180.00	18.57	21.16	35.14	405
Graikiškas jogurtas 2%		40.00	3.60	0.80	0.92	25
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	150.00	1.12	0.17	12.71	57
Iš viso:			23.29	22.13	48.77	487
Iš viso (dienos davinio):			78.16	76.22	207.43	1828

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	10.20	12.93	43.81	332
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.13	12.32	11.44	197
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.34	25.25	55.26	530

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	5.54	12.75	116
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis)	A-31	100.00	18.25	10.39	2.39	176
Virti griekiai	Gar-5	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	60.00	0.85	0.13	4.33	22
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	60.00	0.79	2.55	6.09	50
Bananas (-ai)	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			32.58	20.54	90.31	676

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	4.19	8.16	15.97	154
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			7.59	10.66	20.87	210

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	170.00	23.43	16.37	37.15	390
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Pienas 2,5 proc.	00	110.00	3.74	2.75	5.39	61
Iš viso:			27.56	19.42	50.12	486
Iš viso (dienos davinio):			88.07	75.87	216.56	1901

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	250.00	9.01	9.16	49.91	318
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.94	9.39	60.16	365

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	150.00	3.05	6.95	23.68	169
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	13.49	10.83	0.25	152
Virta bolivinė balanda	Gar-8	60.00	2.52	1.10	10.75	63
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.58	0.12	6.14	28
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.00	20.02	72.61	559

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.80	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			12.81	13.46	15.66	235

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	180.00	20.76	10.21	35.58	317
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	30.00	0.72	9.00	0.93	88
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.49	19.21	36.52	405
Iš viso (dienos davinio):			66.24	62.08	184.95	1563

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	9.17	14.60	16.41	234
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.36	24.79	65.91	572

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	2.95	1.71	19.14	104
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	100.00	18.26	12.59	1.57	193
Virti makaronai	Gar-6	80.00	4.31	3.30	30.31	168
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	60.00	0.92	0.16	4.16	22
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	60.00	2.55	4.47	5.53	73
Apelsinas (-ai)	9D	120.00	0.96	0.00	13.20	57
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			31.49	22.55	83.21	662

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	10.10	9.30	172
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.80	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			12.92	10.36	26.11	249

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	180.00	23.11	15.78	48.92	430
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			24.12	17.98	54.97	478
Iš viso (dienos davinio):			89.89	75.68	230.20	1961

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	24.36	26.04	11.84	379
Ruginė duona	1ŠL	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.08	0.05	0.58	3
Arbata be cukraus	1G	180.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			27.54	26.75	29.41	469

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	2.31	7.76	12.27	128
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	120.00	15.94	14.77	3.19	209
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	60.00	0.90	0.14	4.47	23
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			24.42	25.80	71.06	614

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	6.50	35.50	202
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	120.00	1.21	0.49	15.84	73
Iš viso:			1.56	6.99	51.34	275

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	160.00	19.35	18.95	63.32	501
Trinti bananai su uogomis	P-3	40.00	0.62	0.15	6.82	31
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			21.78	19.50	70.61	545
Iš viso (dienos davinio):			75.30	79.04	222.42	1902

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	250.00	10.10	8.53	48.14	310
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	50.00	4.58	7.01	13.17	134
Šv. pomidorai	37S	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			18.96	18.58	68.01	515

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	150.00	1.42	6.68	7.76	97
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	100.00	4.48	14.07	8.55	179
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	80.00	1.69	6.43	9.30	102
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	1.81	3.04	7.11	63
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			15.11	32.87	80.46	678

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.17	14.60	16.41	234
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.18	14.60	16.42	234

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.97	19.77	53.63	444
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			13.37	20.07	61.22	479
Iš viso (dienos davinio):			56.62	86.12	226.11	1906

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	11.90	10.73	39.23	301
Trinti persikai	P-2	60.00	0.47	0.36	9.10	42
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			17.47	14.84	55.68	426

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	4.05	6.82	17.78	149
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kapotos žuvies kepsneliai	A-18	110.00	18.41	9.49	25.52	261
Virta bolivinė balanda	Gar-8	70.00	2.94	1.28	12.54	73
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	60.00	0.64	0.12	3.50	18
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	0.13	3.47	18
Kriaušė (-s)	8D	150.00	0.60	19.50	0.60	180
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.57	37.61	70.45	735

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	12.80	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	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	
Varškės apkepas	Ap-45	180.00	21.47	16.54	34.04	371
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2.00	0.84	24
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			22.64	18.84	42.69	431
Iš viso (dienos davinio):			81.49	84.75	184.48	1827

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	39.20	288
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.30	7.80	36
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			17.34	15.39	56.80	435

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	150.00	5.55	6.87	19.87	164
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-9	100.00	19.30	6.43	1.04	139
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.51	12.82	118
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	60.00	0.69	0.14	7.37	34
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	0.11	3.55	17
Obuolys (-iai)	8A	130.00	0.52	0.52	16.90	74
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			29.80	20.82	68.72	581

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	8.34	10.15	9.42	162
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.80	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			10.21	10.41	26.23	239

Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	180.00	21.61	15.74	42.09	396
Graikiškąs jogurtas 2%		35.00	3.15	0.70	0.81	22
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			24.77	16.44	42.91	419
Iš viso (dienos davinio):			82.12	63.06	194.66	1675

3 Savaitė, Pirmadienis**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	9.01	9.16	49.91	318
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.41	9.46	57.50	353

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba	Sr-11	150.00	9.70	15.17	9.00	211
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojantis)	A-6	100.00	19.31	7.43	1.31	149
Virti ryžiai	Gar-2	90.00	2.54	0.11	22.03	99
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	0.11	3.61	18
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.09	0.06	0.69	4
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			34.85	23.91	67.44	624

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	9.17	14.60	16.41	234
Agurkų lazdelės	Už-1	30.00	0.25	0.06	0.73	4
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.43	14.66	17.15	238

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	140.00	16.93	16.58	55.40	439
Trintos uogos	P-1	50.00	0.40	0.25	6.50	30
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			20.73	19.33	66.80	524
Iš viso (dienos davinio):			74.42	67.36	208.89	1739

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	250.00	10.33	12.53	45.21	335
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			15.18	15.72	59.62	441

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	150.00	4.75	5.61	18.01	142
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	100.00	19.46	14.58	6.66	236
Bulvių košė	Gar-4	80.00	2.07	6.51	12.82	118
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.51	2.53	5.93	53
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			32.05	34.16	77.80	747

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	7.44	138
Kukurūzų traputis	Už-4	40.00	3.72	0.52	33.60	154
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			12.57	8.60	41.05	292

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	180.00	19.70	16.61	49.01	424
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			22.41	17.21	49.71	443
Iš viso (dienos davinio):			82.21	75.69	228.18	1923

3 Savaitė, Trečiadienis**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	180.00	21.92	23.44	10.66	341
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.30	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.52	0.62	19.80	91
Iš viso:			26.30	24.70	46.86	515

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	150.00	2.05	6.83	15.53	132
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	100.00	27.69	10.64	1.72	213
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	3.73	4.61	61
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	60.00	1.19	2.50	6.13	52
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.20	0.00	16.50	71
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			38.30	26.73	69.29	671

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausainiai	14	40.00	0.28	5.20	28.40	162
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			7.08	10.20	38.20	273

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	180.00	23.11	15.78	48.92	430
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.80	0.40	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			25.24	16.38	54.59	467
Iš viso (dienos davinio):			96.92	78.01	208.94	1926

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	0.30	7.80	36
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			12.80	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	1.19	5.68	8.56	90
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	100.00	19.32	15.49	4.63	235
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	90.00	2.61	0.12	22.62	102
Moliūgų salotos su saulėgražų branduoliais	Sal-5	60.00	2.55	4.47	5.53	73
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.69	4.30	1.97	49
Kriaušė (-s)	8D	150.00	0.60	19.50	0.60	180
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.00	0.77	3
Iš viso:			28.50	49.88	53.21	776

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	14.16	15.00	15.41	253
Kukurūzų traputis	Už-4	20.00	1.86	0.26	16.80	77
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.03	15.26	32.22	330

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	180.00	10.30	13.00	55.03	378
Graikiškas jogurtas 2%		35.00	3.15	0.70	0.81	22
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			20.25	18.70	65.64	512
Iš viso (dienos davinio):			77.58	96.39	202.79	1989

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	250.00	9.15	8.59	60.34	355
Trinti persikai	P-2	50.00	0.39	0.30	7.58	35
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.55	8.89	67.93	390

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.06	4.84	19.02	144
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.)	A-12	200.00	14.97	9.01	31.67	268
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30.00	0.54	15.71	0.68	146
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.78	30.30	93.08	748

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	9.17	14.60	16.41	234
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			9.18	14.60	16.42	234

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	180.00	12.97	19.77	53.63	444
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.20	5.20	24
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			18.39	23.72	66.18	552
Iš viso (dienos davinio):			62.90	77.51	243.61	1924