

Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 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	150.00	7.31	6.14	29.69	203
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.19	8.19	15.97	154
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:			16.58	19.61	64.33	500

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	100.00	2.99	3.29	5.81	65
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojojantis)	A-1	90.00	20.25	5.00	3.13	139
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	2.26	0.10	19.58	88
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.90	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
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:			29.65	16.34	65.02	526

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	17.89	13.79	28.37	309
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
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:			19.16	16.70	36.21	372
Iš viso (dienos davinio):			65.39	52.65	165.56	1398

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	200.00	3.46	9.11	4.97	116
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.80	13.49	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.78	23.11	29.11	392

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	100.00	5.76	8.38	13.30	152
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	5.10	6.96	8.53	117
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.20	3.12	9.90	72
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.53	0.11	2.16	12
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.60	3.43	1.54	39
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			15.21	22.69	59.49	503

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	180.00	16.34	12.51	46.42	364
Trinti bananai su uogomis	P-3	35.00	0.11	0.04	3.86	16
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.46	12.55	50.29	380
Iš viso (dienos davinio):			48.45	58.35	138.89	1275

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	220.00	10.47	9.47	34.52	265
Trintos uogos	P-1	60.00	0.62	0.62	10.17	49
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	9.70	14.19	15.67	229
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.80	24.28	60.37	543

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	100.00	1.03	3.78	7.30	67
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojojantis)	A-17	60.00	13.21	10.82	0.73	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.80	1.73	11.10	67
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.57	3.83	3.22	50
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	2.40	2.40	33.00	163
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.68	26.38	70.12	605

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	120.00	16.60	24.88	17.95	362
Graikiškas jogurtas 2%		40.00	3.60	0.80	0.92	25
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	140.00	1.86	0.46	17.68	82
Iš viso:			22.06	26.14	36.55	470
Iš viso (dienos davinio):			64.54	76.80	167.04	1618

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	220.00	9.88	12.56	42.41	322
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.21	12.46	16.17	218
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			20.10	25.02	58.59	540

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	100.00	2.15	3.68	7.37	71
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojojantis)	A-31	75.00	14.09	7.97	3.05	140
Virti griekiai	Gar-5	60.00	3.02	0.74	16.63	85
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	100.00	4.06	0.62	46.22	207
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.87	20.16	89.10	641

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	19.02	13.24	31.37	321
Trinti persikai	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.23	13.32	38.74	352
Iš viso (dienos davinio):			65.20	58.50	186.43	1533

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	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.18	0.07	6.62	28
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.93	15.74	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			22.33	23.17	64.82	557

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	100.00	2.04	4.67	15.30	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	13.53	10.84	0.60	154
Virta bolivinė balanda	Gar-8	60.00	2.52	1.10	10.75	63
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
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:			20.99	21.01	64.17	530

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	160.00	18.39	9.03	31.77	282
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.60	7.50	0.80	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.00	16.53	32.58	355
Iš viso (dienos davinio):			62.32	60.71	161.57	1442

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	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Varškė su trintomis uogomis	D-2	130.00	14.26	13.03	12.39	224
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			24.01	21.21	51.99	495

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	100.00	1.97	1.16	12.54	68
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	60.00	11.48	7.75	2.82	127
Virti makaronai	Gar-6	60.00	3.23	2.48	22.73	126
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Pomidorai		50.00	0.50	0.10	2.05	11
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	2.08	2.08	28.60	141
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			21.20	17.21	79.38	557

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	150.00	19.26	13.15	40.16	356
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.68	13.56	46.95	389
Iš viso (dienos davinio):			64.89	51.98	178.32	1441

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	180.00	22.67	23.38	9.80	340
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.30	1.12	27.65	126
Iš viso:			26.89	25.14	52.63	544

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	100.00	1.55	5.20	7.72	84
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.96	11.09	2.53	158
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
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:			18.53	23.93	59.75	528

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	16.62	27.12	326
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.09	0.04	3.31	14
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:			18.83	17.06	30.90	352
Iš viso (dienos davinio):			64.25	66.13	143.28	1425

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	200.00	8.08	6.85	38.51	248
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			21.22	26.06	60.95	563

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	100.00	0.81	4.45	5.18	64
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Maltas jautienos kepsnys (tausojojantis)	A-24	70.00	3.68	10.06	8.27	138
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.86	4.84	67
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananas (-ai)	7D	140.00	5.68	0.87	64.71	289
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			14.91	24.88	99.22	680

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	9.99	15.32	41.97	346
Trinti persikai	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus	1G	100.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			10.20	15.40	49.34	377
Iš viso (dienos davinio):			46.33	66.34	209.51	1620

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	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trinti persikai	P-2	60.00	0.30	0.12	11.04	46
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.19	8.19	15.97	154
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			19.11	20.67	65.74	525

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	100.00	2.54	4.55	11.40	97
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kapotos žuvies kepsneliai	A-18	90.00	14.67	7.81	17.59	199
Virta bolivinė balanda	Gar-8	60.00	2.52	1.10	10.75	63
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.57	3.83	3.22	50
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.26	21.17	63.64	534

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	17.89	13.79	28.37	309
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
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:			19.26	16.80	37.91	380
Iš viso (dienos davinio):			60.63	58.64	167.29	1439

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	200.00	8.35	8.19	33.21	240
Trintos uogos	P-1	60.00	0.62	0.62	10.17	49
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.50	8.44	15.80	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.80	5.00	9.80	111
Iš viso:			21.27	22.25	68.98	561

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	100.00	3.71	4.61	12.84	108
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojojantis)	A-9	75.00	15.51	5.21	4.66	128
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.55	4.97	8.66	86
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.50	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			23.54	23.75	60.81	551

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	140.00	16.82	12.24	32.85	309
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:			19.53	12.84	33.55	328
Iš viso (dienos davinio):			64.34	58.84	163.34	1440

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	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.10	9.20	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.53	23.67	65.70	542

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	100.00	6.47	10.15	5.69	140
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištienos kukulis (tausojojantis)	A-6	75.00	14.98	5.76	2.76	123
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.97	0.08	17.14	77
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.48	0.12	1.38	9
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.20	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.33	21.71	55.82	524

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	120.00	14.51	14.25	23.25	279
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			18.42	17.26	36.63	376
Iš viso (dienos davinio):			61.28	62.64	158.15	1441

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	220.00	3.81	10.02	5.47	127
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.15	0.06	5.52	23
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.01	10.99	14.27	192
Iš viso:			12.97	21.07	25.26	343

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	100.00	3.17	3.77	11.60	93
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.55	10.22	4.09	163
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.30	4.14	7.22	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.60	3.43	1.54	39
Bananas (-ai)	7D	100.00	4.06	0.62	46.22	207
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			24.92	24.88	80.99	648

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	150.00	16.42	13.84	40.84	354
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:			19.13	14.44	41.54	373
Iš viso (dienos davinio):			57.02	60.39	147.79	1363

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	22.67	23.38	9.80	340
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.42	0.08	1.72	9
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.30	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.08	0.93	23.04	105
Iš viso:			26.69	24.95	49.99	531

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	100.00	1.37	4.58	10.00	87
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	19.40	7.45	1.33	150
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Pomidorai		50.00	0.50	0.10	2.05	11
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	2.08	2.08	28.60	141
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.99	18.71	69.13	557

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	140.00	17.97	12.27	37.48	332
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.90	0.20	0.23	6
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			19.19	12.78	42.81	363
Iš viso (dienos davinio):			73.87	56.44	161.93	1451

3 Savaitė, Ketvirtadienis

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	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trintos uogos	P-1	60.00	0.62	0.62	10.17	49
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.16	12.65	17.66	241
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			22.00	20.63	67.77	545

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	100.00	0.83	3.79	5.22	58
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	60.00	9.95	3.52	2.89	83
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.13	6.06	4.61	82
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	4.28	1.93	49
Kriaušė (-s)	8D	110.00	0.44	0.33	13.53	59
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			16.66	18.36	50.81	435

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	140.00	8.01	10.11	42.80	294
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.70	0.60	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.76	3.50	6.86	78
Iš viso:			15.47	14.21	50.35	391
Iš viso (dienos davinio):			54.13	53.20	168.93	1371

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	200.00	7.32	6.90	48.27	284
Trinti persikai	P-2	40.00	0.20	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.06	16.21	16.56	248
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0.00	0.01	0
Iš viso:			16.59	23.19	72.20	564

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	4.09	3.24	12.28	95
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.44	4.53	20.00	151
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.67	99
Bananas (-ai)	7D	150.00	6.09	0.93	69.33	310
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.51	19.57	111.45	700

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	8.57	13.13	35.97	296
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.42	3.25	6.37	72
Iš viso:			13.40	16.79	49.12	401
Iš viso (dienos davinio):			49.50	59.55	232.77	1665