



Aušta
Direktorė
Aušra Krugelienė

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)

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	0	0	0
Iš viso:			16.57	19.61	64.32	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	2.98	3.29	5.78	65
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojojantis)	A-1	90.00	25.08	5.17	2.64	157
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.8	0.2	2.3	14
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			37.06	16.99	78.07	613

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	22.45	15.52	20.83	313
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.5	18.1	29.24	374
Iš viso (dienos davinio):			77.13	54.7	171.63	1487

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	12.8	13.49	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.77	23.11	29.1	391

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	13.23	151
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	5.1	6.96	8.34	116
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.2	3.12	9.78	72
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.39	2.03	1.43	26
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			17.87	21.47	82.88	596

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	150.00	16.18	11.32	43.85	342
Trinti bananai su uogomis	P-3	25.00	0.53	0.17	6.05	28
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.71	11.49	49.9	370
Iš viso (dienos davinio):			51.35	56.07	161.88	1358

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	11.52	15.59	15.67	249
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.61	25.68	60.36	563

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	1.02	3.78	7.27	67
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.21	10.82	0.65	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.29	20.78	64.02	528

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.93	8.96	25.75	247
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	120.00	1.59	0.39	15.15	70
Iš viso:			17.88	19.87	41.37	416
Iš viso (dienos davinio):			61.78	66.33	165.75	1507

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	14.87	212
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.09	25.02	57.28	535

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 (pilno grūdo)		15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojojantis)	A-31	100.00	18.78	10.62	3.96	187
Virti griekiai	Gar-5	60.00	3.02	0.74	16.63	85
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			29.18	17.97	75.35	580

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	120.00	11.35	9.57	26.92	239
Trinti persikai	P-2	20.00	0.1	0.04	3.68	15
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.45	9.61	30.6	255
Iš viso (dienos davinio):			60.72	52.6	163.23	1369

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	1.27	0.41	14.52	67
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.93	15.74	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.41	23.51	72.71	596

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	2.03	4.66	15.25	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	13.57	10.86	0.5	154
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Agurkų lazdelės	Už-1	60.00	0.5	0.13	1.45	9
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			22.12	23.53	72.99	592

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	21.82	10.66	36.26	328
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.8	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.42	18.16	37.06	401
Iš viso (dienos davinio):			67.95	65.2	182.76	1590

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	14.16	13	10.02	214
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.9	21.18	49.61	485

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	1.15	1.13	11.07	59
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	80.00	13.79	9.83	3.74	159
Virti makaronai	Gar-6	70.00	5.25	3.93	20.3	138
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			25.8	17.47	85.43	602

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	150.00	25.67	16.01	25.17	347
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.08	16.42	31.95	380
Iš viso (dienos davinio):			75.78	55.07	166.99	1467

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	9.44	339
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.3	1.12	27.65	126
Iš viso:			26.64	25.14	52.27	542

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	100.00	1.63	3.83	6.09	65
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	11.96	11.09	2.38	157
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.8	0.2	2.3	14
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.68	17.86	83.31	581

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	0.64	0.2	7.26	33
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.37	17.22	34.84	372
Iš viso (dienos davinio):			67.69	60.22	170.42	1494

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	7.55	10.24	16.36	188
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			19.71	20.09	60.75	503

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	5.15	64
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos - kiaulienos maltinis	16A	70.00	9.37	9.46	7.31	152
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.86	4.84	67
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			14.93	22.31	52	469

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	Ap-54	160.00	15.59	13.66	23.06	278
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Graikiškas jogurtas 2%		40.00	3.6	0.8	0.92	25
Arbata be cukraus	1G	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.39	14.54	31.34	334
Iš viso (dienos davinio):			54.03	56.94	144.09	1305

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	0.3	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	5.1	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	2.53	4.55	11.37	97
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	90.00	20.8	6.4	6.78	168
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	70.00	1.92	1.75	14.74	82
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			30.15	16.81	75.67	575

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	22.45	15.52	20.83	313
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.81	18.53	30.36	383
Iš viso (dienos davinio):			73.07	56.01	171.77	1483

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	5.5	8.44	15.8	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	6.8	5	9.8	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	3.7	4.61	12.81	108
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos kukulis (tausojojantis)	A-6	70.00	13.05	12.15	2.51	172
Virti ryžiai	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	40.00	0.54	1.7	4.04	34
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.6	0.4	22	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			21.57	19.26	64.27	517

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	140.00	13.25	11.16	31.41	279
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Konservuoti persikai		20.00	0.1	0.04	3.68	15
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.05	11.8	35.78	314
Iš viso (dienos davinio):			58.89	53.31	169.03	1391

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
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	7.55	10.24	16.36	188
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.27	18.11	64.77	483

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	100.00	2.92	3.16	7.1	69
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	80.00	14.4	12.69	3.77	187
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Šviežūs agurkai	36S	60.00	0.96	0.24	2.76	17
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.11	21.78	80.66	619

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	Ap-54	120.00	11.69	10.25	17.29	208
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Arbata be cukraus	1G	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.2	10.76	25.77	249
Iš viso (dienos davinio):			52.58	50.65	171.2	1351

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	1.06	0.34	12.1	56
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.01	10.99	13.12	187
Iš viso:			13.88	21.35	30.69	370

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	11.57	93
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.55	10.22	3.91	162
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.14	7.22	71
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Persikai		140.00	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			20.04	21.79	33.62	411

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai	A-93	150.00	10.4	10.53	62.06	385
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.1	11.13	62.75	404
Iš viso (dienos davinio):			47.02	54.27	127.06	1185

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	9.44	339
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.08	0.93	23.04	105
Iš viso:			26.67	24.95	49.55	529

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	1.35	4.57	9.93	86
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	75.00	22.17	6.45	1.45	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Pekino salotos su pomidorais, paprika, kukurūzais ir aliejumi	Sal-3	50.00	0.67	4.75	3.45	59
Bananas (-ai)	7D	140.00	3.98	0.6	45.29	202
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			31.91	18.82	81.69	624

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	140.00	23.96	14.95	23.49	324
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.9	0.2	0.23	6
Šaldytos braškės		30.00	0.12	0.03	2.73	12
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.98	15.18	26.45	342
Iš viso (dienos davinio):			83.56	58.95	157.69	1496

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	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	P-1	60.00	0.62	0.62	10.17	49
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	17	15.27	21.2	290
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.47	25.72	66.5	607

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	1.02	3.78	7.27	67
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	70.00	11.61	4.1	3.23	96
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	70.00	1.62	0.15	18.03	80
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.11	0.03	1.54	7
Iš viso:			19.86	11.46	79.13	499

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Am-92	140.00	8.47	9.35	42.22	287
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.76	3.5	6.86	78
Iš viso:			15.93	13.45	49.77	384
Iš viso (dienos davinio):			63.26	50.63	195.4	1490

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	6.59	6.98	48.99	285
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	7.55	10.24	16.36	188
Arbata be cukraus	1G	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.34	17.3	72.71	504

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	6.12	4.86	18.38	142
Ruginė duona (pilno grūdo)		0.00	0	0	0	0
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.43	4.53	19.86	150
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Persikai		150.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			13.96	19.94	39.35	393

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	Ap-44	120.00	16.36	8	27.19	246
Sviesto ir grietinės padažas	5P	40.00	0.72	21.04	0.94	196
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.42	3.25	6.37	72
Iš viso:			21.5	32.29	34.5	515
Iš viso (dienos davinio):			49.8	69.53	146.56	1411