

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 3	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250	7.03	4.01	46.44	249.93
15-1/1 1	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	80	10.69	5.99	3.38	110.18
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.11	10.40	62.82	417.32

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių (morkos, žirneliai, bulvės) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
10-5/111T 4	Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	180 (72/108)	23.15	10.47	28.94	302.63
2-1/7A 3	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.02	5.27	5.33	72.77
18/25 3	Sezoninės daržovės	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.42	21.25	64.32	562.19

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/169T 5	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	180	22.50	15.41	37.47	378.59
18/19 3	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	25	0.23	0.10	2.43	11.50
18/2 5	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	25	1.18	0.63	1.13	14.83
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			23.90	16.14	41.02	404.91
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			70.44	47.78	168.16	1384.42

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/34AT 4	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	7.06	4.74	36.31	216.14
18/13 1	Saldintas jogurtas (2.5%)	125	4.00	2.50	16.25	108.75
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			11.54	7.72	68.16	393.53

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
11-7/140T 2	Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	100	22.19	10.25	5.15	201.56
5-3/61T 3	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	90	10.24	3.21	27.34	179.25
2-1/2A 2	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.17	3.25	7.62	64.37
18/25 3	Sezoninės daržovės	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			35.78	20.38	60.34	567.88

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/162T 3	Omletas (tausojantis)	130	14.81	14.70	13.11	243.95
16-1/3 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1.99	4.55	11.15	93.51
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 6	Sezoniniai vaisiai, uogos	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Viso			17.24	19.69	38.56	400.37
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			64.55	47.78	167.06	1361.78

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/47T 3	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	10.36	5.82	44.83	273.14
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-1/6 2	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	120	3.11	0.39	8.97	51.87
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			13.83	6.57	65.50	376.49

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
10-5/101T 2	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	130 (50/80)	13.97	6.19	15.02	171.66
3-3/43AT 3	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	5.33	4.00	29.31	174.56
2-1/25A 2	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	100	1.19	1.01	15.83	77.18
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			22.87	16.20	71.99	525.20

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/168T 5	Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis (tausojantis)	180	15.68	12.99	29.79	298.75
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.57	14.06	39.70	359.58
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			55.27	36.83	177.19	1261.28

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.21	5.25	30.38	193.62
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.52	12.78	54.84	384.45

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
12-7/141T 2	Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	16.21	10.60	2.80	171.44
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
2-3/61A 2	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	90	1.70	6.42	7.94	96.33
18/25 1	Sezoninės daržovės	50	0.20	0.20	6.50	28.60
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			26.30	19.64	63.76	537.01

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/60T 7	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	160	20.68	10.02	38.45	326.65
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			22.49	11.17	52.80	401.64
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			61.30	43.59	171.39	1323.11

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/41AT 3	Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	6.29	3.35	56.91	282.93
18/19 4	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	30	0.27	0.12	2.91	13.80
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/4 5	Kefyras (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			10.96	6.79	76.10	409.33

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/42AT 1	Troškintų burokėlių sriuba su morkomis ir porais (tausojantis, augalinis)	150	1.76	4.71	9.87	88.91
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
9-7/144T 4	Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	130	26.39	0.48	0.02	109.96
4-5/107T 3	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis)	125	3.95	2.23	31.11	160.31
2-1/19A 4	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	120	1.53	11.69	6.73	138.27
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			36.33	19.84	61.02	567.95

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/164T 6	Grikių apkepas (tausojantis)	150	11.41	13.23	35.91	308.33
18/2 5	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	25	1.18	0.63	1.13	14.83
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
2-1/12 3	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	100	1.71	0.72	8.75	48.30
Viso			14.29	14.58	45.78	371.45
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			61.58	41.20	182.89	1348.73

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/42AT 3	Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	6.81	4.43	36.75	214.08
15-1/2 5	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	150	15.12	8.76	14.12	195.78
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.93	13.19	50.87	409.86

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/20AT 1	Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis)	150	1.13	2.43	11.53	72.52
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-7/141T 3	Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	100	24.63	5.91	5.71	174.57
4-8/159AT 2	Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	100	1.96	3.08	17.94	107.34
2-3/63A 2	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	90	0.88	8.79	9.07	118.91
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			30.56	20.90	60.82	553.66

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/166T 3	Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	180	8.07	9.37	37.50	266.60
2-1/14 4	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	110	1.74	0.73	3.01	25.54
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.21	10.49	53.52	349.34
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			62.70	44.58	165.21	1312.85

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	4.89	35.83	213.35
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos	80	0.32	0.32	10.40	45.76
16-8/160 2	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	60 (24/24/12)	5.79	3.29	14.90	112.34
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.62	8.49	61.13	371.44

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/44AT 1	Nešlifuoatų ryžių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	2.01	4.19	17.29	114.93
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
11-5/102T 3	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100(65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
3-5/112AT 2	Kuskusas su daržovėmis (paprika, porai, žiediniai kopūstai) (tausojantis) (auaglinis)	100	4.22	2.51	22.18	170.21
2-1/17A 1	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	0.62	4.98	4.34	64.62
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			26.06	22.26	57.08	574.90

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 7	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	230	12.62	13.80	52.04	382.84
18/22 5	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	100	0.80	0.20	2.30	14.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.42	14.00	54.34	397.04
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			52.10	44.75	172.55	1343.39

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	200	5.98	5.09	45.80	252.94
8-3/60T 2	Virtas kiaušinis (tausojantis)	70	8.61	8.19	0.49	110.11
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.87	13.56	55.39	403.09

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 1	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	8.48	4.33	23.72	167.77
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
12-5/102T 2	Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	150(96/54)	25.92	6.05	7.27	187.18
2-3/60A 2	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	90	3.12	6.53	11.84	118.54
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	110	1.90	3.27	17.14	105.62
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			39.65	20.30	60.19	582.07

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/102 3	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	160	10.04	14.29	39.96	328.60
18/19 4	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	30	0.27	0.12	2.91	13.80
18/3 4	Pienas (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.39	17.41	48.75	409.24
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			68.91	51.27	164.33	1394.39

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/58T 2	Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	200	8.38	5.45	32.99	214.55
18/20 1	Sezoniniai vaisiai, uogos	60	0.24	0.24	7.80	34.32
18/78 1	Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	50	3.85	4.10	6.50	175.00
17-1/2 14	Nesaldinta arbata (melisų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.47	9.79	47.29	423.87

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/30AT 1	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.23	3.33	18.47	120.74
10-5/115T 2	Troškinta vištienos filė su česnakais (tausojantis)	100	24.57	5.95	4.69	170.53
4-7/143AT 2	Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	100	4.92	8.48	12.22	144.83
3-3/43AT 2	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75	4.44	3.33	24.43	145.46
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			38.16	21.08	59.81	581.57

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 3	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	140	17.06	11.11	34.60	306.59
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/25 5	Sezoninės daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/4 3	Kefyras (2,5%)	80	2.72	2.00	3.92	44.56
Viso			21.55	14.22	51.57	420.42
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			72.18	45.09	158.66	1425.85

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/54T 2	Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	6.65	5.69	32.42	207.52
16-1/3 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso			10.06	12.51	62.37	402.35

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.10	4.82	17.28	120.89
9-8/165T 4	Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)	110	19.72	6.86	11.23	185.55
3-3/36AT 1	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	2.28	1.95	24.68	125.41
2-1/20A 3	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.15	7.45	9.80	110.82
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.49	21.32	70.79	576.99

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/120 5	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	160	9.98	13.84	43.62	338.94
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/3 3	Pienas (2,5%)	80	2.72	2.00	3.92	44.56
Viso			14.39	16.87	57.99	441.33
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			49.93	50.70	191.15	1420.68

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 2	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	250	4.63	11.59	59.85	362.24
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			5.03	11.99	72.85	419.44

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-5/105T 2	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	140	16.61	5.32	8.67	148.95
3-3/43AT 3	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	5.33	4.00	29.31	174.56
2-1/21A 2	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	2.05	8.95	8.72	123.62
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.35	21.85	68.44	579.78

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/167T 3	Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	140	24.04	12.44	37.30	357.29
18/2 5	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	25	1.18	0.63	1.13	14.83
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso			25.50	13.34	47.52	412.16
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			57.87	47.18	188.81	1411.38

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 4	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	10.35	8.76	50.63	322.71
15-1/6 5	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	200	5.18	0.65	14.96	86.45
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			15.53	9.41	65.58	409.16

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-3/62T 4	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100	20.00	3.99	1.12	120.32
5-3/60AT 2	Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	7.55	2.18	29.60	168.23
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
2-1/8A 3	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	1.21	5.68	4.32	73.24
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			35.54	14.43	74.28	569.11

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/163 3	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	115/55	15.61	12.48	31.79	301.88
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.38	13.59	44.84	371.15
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			68.45	37.42	184.70	1349.42

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-3/60T 4	Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	160	8.90	5.18	46.99	270.19
18/5 3	Kietasis fermentinis sūris (45%)	20	5.76	5.60	0.02	73.52
18/20 6	Sezoniniai vaisiai, uogos	110	0.44	0.44	14.30	62.92
17-1/2 10	Nesaldinta arbata	1000	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			15.10	11.22	61.31	406.63

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	3.37	16.11	104.02
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-8/160T 4	Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	100	19.29	7.00	5.68	162.87
4-3/65AT 7	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	120	2.47	0.12	22.62	101.48
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.23	19.07	63.32	533.81

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-7/141T 3	Kepti su garais avižinių dribsnių kepsneliai su morkų ir porų padažu (tausojantis, augalinis)	150/70	10.71	12.00	56.13	375.39
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.12	12.75	57.48	393.18
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			54.45	43.04	182.11	1333.62

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 2	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	200	7.82	5.13	36.83	224.74
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
16-1/3 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1.99	4.55	11.15	93.51
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso			10.20	10.08	60.98	375.45

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 1	Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	4.34	4.15	14.98	114.68
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-8/162T 1	Orkaitėje kepta kiaulienos mentė su kmylių padažu (tausojantis)	80/30	21.33	8.54	2.78	173.27
3-3/53T 3	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	2.52	1.17	22.77	111.71
2-3/64A 3	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	3.18	4.68	12.44	104.61
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			33.60	19.02	65.81	568.84

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-9/180 2	Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus	150	13.10	12.74	49.75	366.05
18/2 4	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	0.94	0.50	0.90	11.86
18/3 4	Pienas (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Viso			18.12	16.24	56.53	444.75
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			61.92	45.34	183.32	1389.03

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/39T 2	Višo grūdo aviųų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	200	6.45	4.79	33.43	202.67
16-1/1 1	Višo grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 6	Nesaldinta arbata (metų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Višo			12.83	12.40	60.49	404.94

Pietūs 12:00- 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
9-7/146T 1	Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	100	22.08	5.30	7.46	165.85
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	110	1.90	3.27	17.14	105.62
2-1/6A 3	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	1.31	5.76	4.12	73.54
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Višo			28.54	18.03	60.72	519.31

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/161T 4	Omletas su pomidorais (tausojantis)	160	13.68	14.72	4.15	203.86
2-1/22A 4	Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	3.61	10.65	9.86	149.76
18/70 2	Višo grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Višo			19.51	25.86	26.86	418.18
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			60.88	56.29	148.07	1342.44