

VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV J. BOSKO GIMNAZIJA

Egliškių g. 1, Egliškių k., LT-13108 Vilniaus r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus grupė

Gimnazijos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.00 val.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/35 T 2	200	4,38	4,10	33,42	188,13
Viso grūdo rūginė duona su sviestu ir pomidoru	16-1/31	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	50	0,20	0,20	6,5	28,60
Kakava su pienu	5	100	2,42	1,84	9,61	59,3
Iš viso:			8,99	10,69	60,68	369,54

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis		150	3,01	3,46	24,20	139,99
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (tausojantis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,9
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	70	0,73	1,54	4,70	35,59
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,61	18,54	64,65	642,89

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Pomidoras	18/232	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,97	15,38	33,77	337,35
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			54,57	44,61	159,10	1249,74

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT 1	200	5,66	3,80	29,06	172,92
Pienas 2,5%		200	6,36	4,70	9,20	105
Iš viso:			12,62	9,10	57,76	363,72

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/100T	120	19,01	4,01	0,26	124,39
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	43/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Morkų obuolių salotos	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Šviežias agurkas	18/222	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,79	17,05	49,94	462,64

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 2	120(95/25)	16,66	11,47	24,55	268,06
Nesaldintas jogurtas	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,97	12,45	44,73	362,76
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			56,03	39,85	152,14	1147,84

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT5	110	6,51	3,24	35,83	198,57
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldyta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			8,9	8,2	58,7	343,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,59	11,39	94,38
Duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kukuliai su morkomis	10-3/61T	90	18,21	3,52	1,15	109,08
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T 2	80	2,02	0,94	18,22	89,37
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Švieži agurkai(šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,63	17,5	50,60	466,19

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojančiai)	7-3/60T 4	120	15,51	7,51	28,83	244,99
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	210	0,84	0,84	27,3	120,12
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17- 1/2015	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,06	8,73	56,81	374,01
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			52,59	34,43	166,11	1183,80

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) (tausoįantis)	3-3/31AT2	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Sezoniniai vaisiai	18/204	50	0,20	0,20	6,5	28,6
Kakava su pienu	5	200	4,84	3,68	19,21	118,6
Iš viso:			0,76	11,71	58,72	372,55

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausoįantis)	1-3/24AT	150	3,89	3,3	14,99	105,17
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausoįantis)	10-5/101T 3	140(50/90)	15,05	6,66	16,18	184,86
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,61	19,71	55,48	493,73

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2,11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Iš viso:			14,06	23,43	20,68	348,70
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			38,43	54,85	134,88	1214,98

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Šviežios uogos		20	0,06	-	14,18	54,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	160	0,64	0,64	20,80	91,52
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	7,710	72,830	397,30

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%	18/22	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/703	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T2	120(75/45)	21,11	13,25	5,14	224,29
Morkų ir obuolių salotos	2-1/10A	100	1,01	5,15	8,03	83,08
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,63	23,68	41,13	484,82

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė	4-3/64T	200	4,5	7,58	32,38	213,51
Pienas		100	3,18	2,35	4,60	52,50
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			8,24	10,49	55,18	346,09
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			43,54	41,88	168,61	1228,21



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Kakava su pienu	5	200	4,84	3,68	19,21	118,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			10,78	7,21	66,76	364,31

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T 6	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su sviestu (tausojanti)	43/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,20	24,15	52,50	540,05

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		50	6,15	5,85	0,35	78,64
Viso grūdo rūginė duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	160	0,64	0,64	20,80	91,52
Šviežias pomidoras		60	0,60	0,12	2,46	13,32
Iš viso:			9,68	15,34	36,53	322,45
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			48,66	46,70	155,79	1226,81

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 2	200	4,38	4,10	33,42	188,13
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	20/20/10	4,83	2,74	12,61	94,44
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/2011	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			9,81	7,45	65,53	368,37

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1-3/34AT	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	80	16,21	10,60	2,80	171,44
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT 3	75	4,16	2,51	23,22	132,12
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Šv. kopūstų, morkų ir obuoliais salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/20A	100	0,87	6,12	5,24	79,48
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,05	22,17	46,12	483,58



Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	3-6/120 4	150	9,35	12,97	40,90	317,75
Nesaldintas jogurtas	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/207	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2015	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,30	13,59	49,37	360,97
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,16	43,21	161,02	1212,92

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5,07	4,35	54,84	278,69
Pienas (2,5%)	18/32	60	2,04	1,50	2,94	33,42
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/205	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,51	6,24	70,78	369,31

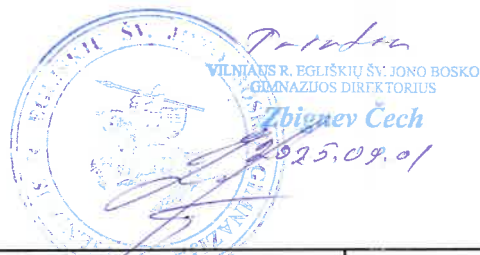
Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su ryžiais (tausojanti)	1-3/33AT	150	1,5	3,38	14,72	95,22
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/100T	120 (58/62)	19,01	4,01	0,26	124,39
Bulvių košė (tausojanti)	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,9
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	2-3/61A	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Viso grūdo rūginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,04	20,36	55,71	533,43

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9% su aguonomis ir kukurūzų kruopomis) (tausojantis)	7-8/160T2	110	21,88	14,67	19,96	299,38
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/23	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			22,94	15,41	32,33	359,76
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			58,49	42,01	158,82	1262,50

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojanti)	3-3/53T 6	200	5,05	2,34	45,33	223,42
Šviežios uogos		20	0,06	-	14,18	54,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/207	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			50,71	2,94	79,01	363,42

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	80	2,0	4,71	5,06	142,85
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 6	140	2,21	0,92	3,84	32,51
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,47	14,75	71,04	551,08

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės+	18/207	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,01	15,42	35,07	343,07
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			37,19	33,11	185,12	1257,57



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 2	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 1	10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,60	7,25	64,72	374,53

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojanti)	1-3/29AT	150	1,08	1,71	0,05	55,94
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/30)	15,95	9,23	4,24	163,88
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 2	100	1,5	6,10	8,94	96,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,64	21,15	46,03	508,91s

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/23	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,96	18,94	39,04	352,54
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			45,20	47,34	149,79	1235,98

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.50 val.

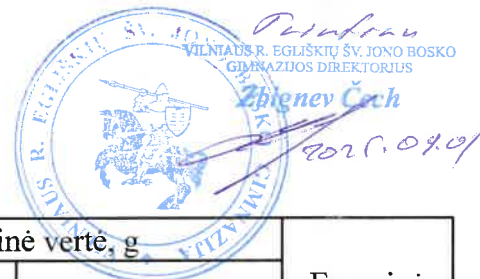
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su moliūgais ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 2	200	5,29	2,38	48,20	235,35
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,93	2,99	80,60	373,07

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1- 3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo rūginė duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Maltas žuvies kotletas	9- 8/162T	100	19,52	3,57	5,71	133,08
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T 4	120	2,08	1,52	14,84	81,40
Virti burokėliai su svogūnais	4- 3/69AT	100	1,5	6,10	8,94	96,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,16	14,96	57,18	479,94

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	24	250	4,25	3,13	6,13	193,95
Batonas	-	20	1,58	0,90	10,58	43,4
Sezoniniai vaisiai	18/205	200	0,80	0,80	26,00	114,40
Iš viso:			6,63	4,83	42,71	351,75
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			41,72	25,69	180,49	1204,76



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Viso grūdo rūginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	25/5/2 0	5,91	7,13	11,46	133,63
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (čiobrelų)	17-1/2 15	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,44	12,70	52,24	373,01

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40 AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo rūginė duona	18/70 3	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovai su kalakutienos mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	120(66/54)	18,07	11,59	17,84	248,03
Morkų obuolių salotos su majonezu	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,19	23,63	58,34	533,88

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkeptas su razinomis	7-8/168 T	140	17,99	11,9	12,11	228,2
Nesaldintas jogurtas	18-2/1	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/209	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			13,26	12,84	30,99	317,18
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			54,89	49,17	141,57	1224,07

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė	3-3/32T	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė	-	20	0,06	-	14,18	54,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	54,48
Nesaldinta arbata (nesaldinta)	17-1/2 11		200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,39	7,43	63,73	357,28

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstu sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41 AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70 1	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulenos išpjovos ir daržovių troškinys (tausojantis)	11-5/104 T	170 (47,6/1 52,4)	14,60	0,31	16,66	171,99
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61 A	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,05	14,45	58,47	500,31

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų apkepas su varškė (9 %)	7-8/165 T2	120 (6 7/53)	14,43	8,73	28,78	251,42
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata (čiobrelų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/2011	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			15,31	15,13	42,40	367,23
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,75	37,01	164,60	1224,82

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/34 AT	200	5,65	3,80	29,05	172,99
Viso grūdo rūginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	16-1/4 1	25/5/2 0	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18-20 5	50	0,20	0,20	0,50	28,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,94	14,13	46,69	361,66

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29 AT 1	100	0,72	1,14	6,03	37,29
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta paukštienos filė	34	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36 AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Morkų, obuolių salotos	110	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,49	26,46	57,34	560,14

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	21	250	7,01	7,92	24,76	195,05
Batonas	-	20	1,58	0,90	10,58	43,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			9,15	9,38	53,54	318,53
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			45,58	49,94	167,57	1240,33



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40 T 2	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Viso grūdo rūginė duona su sviestu ir varškės sūriu	16-1/1	25/5/2 0	5,91	7,13	11,46	133,63
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,73	12,26	48,29	358,37

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Virtų bulvių cepelinai su jautienos mėsa	54	150	14,27	10,22	31,98	272,03
Sviesto-grietinės padažas	25	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tūrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7 A 5	50	0,52	2,64	2,67	36,48
Vanduo	17- 100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,67	34,81	48,70	572,21

Pavakariai 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169 T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/205	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/23	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,61	12,77	42,82	360,56
Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)			50,95	59,84	139,81	1291,14