

4 savaitė

Pirmadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	3,94	28,49	162,99

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)		86A	150g	22,41	15,32	28,69	342,34
Trinti bananai su trintomis braškėmis		14D	65/35g	1,64	0,34	18,41	77,40
Sezoninių daržovių rinkinys			80g.	2,98	0,20	12,85	65,38
Iš viso:				24,05	15,66	47,10	419,74

Stalo vanduo su citrina			200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai			100g	0,40	0,40	13,00	53,00

4 savaitė

Antradienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,04	5,22	25,42	178,40

Pietūs *

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmykais (tausojantis)		17A	75g	15,98	10,53	8,71	191,16
Bilvių košė su morkomi		12Gar	50g	1,11	1,92	7,65	51,08
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu		21S	75g	2,39	9,10	9,68	120,90
Iš viso:			19,48	21,55	26,04	363,14	

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

4 savaitė

Trečiadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,60	3,94	31,67	179,65

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ pietus	Dienos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)		42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifuoti ryžių košė		5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu		10Gar	100g	3,33	2,06	8,30	86,45
Iš viso:			20,09	13,32	30,97	342,38	

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

4 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,02	3,91	26,39	152,92

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75g	19,07	4,58	3,05	126,73
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	10,04	59,07
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	1S	100g	1,60	9,88	6,60	112,06
Iš viso:			22,00	16,31	19,69	297,86

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00

4 savaitė

Penktadienis

Sriuba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs*

Pietų patiekalo pavadinimas/ Dienos pietus	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	87,5	16,86	9,86	8,63	186,67
Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu	11S	100g	1,06	9,54	8,96	115,85
Iš viso:			17,92	19,40	17,59	302,52

Stalo vanduo su citrina		200g/2g	0,10	0,06	1,29	4,34
Sezoniniai vaisiai		100g	0,40	0,40	13,00	53,00