

1 savaitē – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistīnē vertē, g		Enerģinē vertē, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	
Daržovju sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokolīi, žīrmelīi, paprikos) (tausoģantīs) (augalinīs)	Sr010	150	1,7	1,6	54
Pīno grūdo rugīnē duona		40	2,2	0,4	81
Virtu bulviu cepelinai su kīauliēna	D009	115/65	19,9	7,9	291
Grietīnē 30 %		40	1,0	12,0	117
Morku lazdelēs	D000	120	1,2	0,2	49
Kefīras 2,5 %		200	6,8	5,0	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	57
Iš viso:		33,1	27,5	95,0	760
Iš viso (dienos daavinio):		33,1	27,5	95,0	760

1 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištenos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	75/225	30,6	23,7	29,7	454
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	80	1,8	5,9	5,1	81
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	0,8	0,1	2,6	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
		Iš viso:	38,5	32,5	76,7	754
	Iš viso (dienos davinio):		38,5	32,5	76,7	754

1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maitinis (tausojantis)	K003	120	22,7	8,4	21,7	253
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100	1,4	4,0	6,2	66
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Natūralus jogurtas 2,5 %		200	6,6	5,0	8,4	105
		Iš viso:	39,4	20,6	101,7	750
		Iš viso (dienes davinio):	39,4	20,6	101,7	750

I savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	187/93	39,4	15,7	55,5	521
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	140	1,5	9,2	5,0	109
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	44,0	26,9	96,0	803
		Iš viso (dienos davinio):	44,0	26,9	96,0	803

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		11 m. ir vyr.	150	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94	
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75	
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	16,1	13,8	6,6	215	
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165	
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	70	0,7	3,6	6,5	62	
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57	
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1	
		Iš viso:	29,9	19,9	96,3	684	
		Iš viso (dienos davinio):	29,9	19,9	96,3	684	

2 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Varškės apkepas (tausojantis)	P007	280	31,9	22,9	37,0	481
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	38,6	25,6	84,5	723
		Iš viso (dienos davinio):	38,6	25,6	84,5	723

2 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išauga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	66/34	22,2	12,6	7,7	233
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		Iš viso:	32,1	20,4	89,1	668
		Iš viso (dėenos davinio):	32,1	20,4	89,1	668

2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	59/41	23,0	22,9	1,6	304
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	150	9,3	1,8	50,4	255
Plešyti pekino kopūstų lapai	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	45/45	1,0	0,3	6,9	35
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			36,4	27,8	91,3	761
Iš viso (dienos davinio):			36,4	27,8	91,3	761

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojančis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Šviežių daržovių rinkinukas (dvių rūšių daržovės)	D000	70/70	1,5	0,5	6,2	35
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			38,1	26,0	95,3	768
Iš viso (dienos davinio):			38,1	26,0	95,3	768

2 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/12/12	21,8	3,0	1,8	122
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	143/7	6,3	7,4	34,7	231
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	140	1,1	7,3	3,2	83
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			33,8	20,7	76,7	628
Iš viso (dienos davinio):			33,8	20,7	76,7	628

3 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Grietinė 30 %		15	0,4	4,5	0,5	44
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	77/48/55	22,6	11,5	17,0	262
Virtos grikių kuopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
		Iš viso:	34,6	20,0	93,9	694
		Iš viso (dienos davinio):	34,6	20,0	93,9	694

3 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	25,5	23,6	91,8	682
		Iš viso (dienos davinio):	25,5	23,6	91,8	682

3 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (dvejų rūšių daržovės)	D006	35/35	1,4	0,2	4,3	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	35,0	23,0		681
	Iš viso (dienos davinio):		35,0	23,0		681

3 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		11 m. ir vyr.	150	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	St019	150	1,2	2,1	5,2	44	
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75	
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222	
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	180	4,1	5,3	30,4	185	
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28	
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57	
		Iš viso:	35,3	19,2	102,6	724	
		Iš viso (dienos davinio):	35,3	19,2	102,6	724	

3 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti laišų (arba kitos riebios žuvis) - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	50/50	21,1	11,3	10,3	227
Virti miežiniai perflukai (tausojantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
Iš viso:			33,0	22,7	102,5	746
Iš viso (dienos davinio):			33,0	22,7	102,5	746