

**BIRŽŲ R. VABALNINKO BALIO SRUOGOS  
KRATIŠKIŲ  
DAUGIAFUNKCIS CENTRAS**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82% paskaninta	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,0	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>11,8</b>	<b>6,4</b>	<b>66,5</b>	<b>342</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių salotos	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Salo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,6</b>	<b>10,7</b>	<b>71,6</b>	<b>486</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su grietine 30% ir trintomis braškėmis (tausojantis)	M009	120/0/15	7,3	8,5	40,7	269
Natūralus jogurtas 3.5% su kriaušėmis (tausojantis)	U036	100/45	3,7	2,8	11,1	84
<b>Iš viso:</b>			<b>11,0</b>	<b>11,3</b>	<b>51,8</b>	<b>353</b>
			<b>47,4</b>	<b>28,4</b>	<b>189,9</b>	<b>1184</b>



1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė.(tausojantis)(augalinis)	Kr027	200	11,4	16,51	53,5	348
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>7,6</b>	<b>6,7</b>	<b>62,9</b>	<b>402</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	86
Kepta žuvies filė su sezamo sėklomis	Ž002	95/5	17,8	10,0	7,0	190
Biri ryžių kruopų košė(tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	180
Konserv. Žirneliai, kukurūzai, morkytės	S010	50/50/50	0,7	3,7	4,6	55
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,00	0,00	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,8</b>	<b>16,6</b>	<b>54,9</b>	<b>522</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru(tausojantis)	M013	150/48/15	16,8	7,74	42,33	306,41
Pienas2.5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>22,0</b>	<b>17,2</b>	<b>50,2</b>	<b>390</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,0</b>	<b>48,7</b>	<b>126,3</b>	<b>1270</b>





1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	Kr001	200/5/15	10,2	6,2	40,1	324,24
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,3	0,4	13	57
<b>Iš viso:</b>			<b>10,5</b>	<b>6,6</b>	<b>53,1</b>	<b>381,24</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	283
Brinkinti griekiai(tausojantis)	Gr018	120	5,3	1,3	29,1	149
Šviežių daržovių rinkinukas(Nr.4;agrakai,paprikos)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,1</b>	<b>19,8</b>	<b>50,5</b>	<b>547</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine	46A;17P	150/20	5,83	14,4	37,7	306
Kefyras		150	5,1	3,75	7,35	80
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,91</b>	<b>18,1</b>	<b>47,9</b>	<b>386</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,2</b>	<b>45,8</b>	<b>163,1</b>	<b>1280</b>



I savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis(tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>11,9</b>	<b>48,6</b>	<b>334</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr0005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos troškinys su ryžiais.(tausojantis)	3A	100/100	30	16,0	27,55	384
Morkų lazdelės	D006	50	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
<b>Iš viso:</b>			<b>36,7</b>	<b>18,2</b>	<b>52,0</b>	<b>541</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu3.5%(tausojantis)	V013	104/36/30	17,3	17,8	23,2	322
Kivi kokteilis su jogurtu	G13	90/60	3,00	1,58	19,58	104,54
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,3</b>	<b>18,64</b>	<b>53,2</b>	<b>422,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,3</b>	<b>47,9</b>	<b>123,8</b>	<b>1,297</b>



I savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	72/8/1	9,9	11,7	4,5	163
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000.4	40	0,3	0,1	0,9	6
Juoda duona		30	2,4	2,7	12,3	83
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		<b>Iš viso:</b>	<b>13,1</b>	<b>14,9</b>	<b>34,9</b>	<b>326</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (au)	Sr17	150	3,5	1,9	10,5	94,18
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17	6,3	16,3	190
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Kopūstų-morkų salotos. Agurkai	S001	65	0,9	2,6	4	48
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,7</b>	<b>17,8</b>	<b>38,2</b>	<b>510,18</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	128/32	5,0	6,0	17,9	146
Sumuštinis su sūriu	O32	20	4,5	4,1	14,4	110
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,9</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>405</b>
		<b>Iš viso (dienos davinių):</b>	<b>51,2</b>	<b>50,4</b>	<b>103,3</b>	<b>1220</b>

B





2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	96A	200/10	5,0	8,9	35,5	242
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>5,4</b>	<b>9,3</b>	<b>52,7</b>	<b>316</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena(tausojantis)	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,5	3,1	1,4	36
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>21,82</b>	<b>33,6</b>	<b>59,4</b>	<b>517</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu 3.5%paskanintu trintomis braškėmis	M003	140/15/15	9,7	15,8	47,6	371
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,7</b>	<b>15,8</b>	<b>47,6</b>	<b>371</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,80</b>	<b>50,36</b>	<b>193,33</b>	<b>1204</b>



2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	4,2	310
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57
<b>Iš viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>6,00</b>	<b>17,2</b>	<b>367</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	114
Žuvies filė kotletai(tausojantis)	Ž013	100	14,2	2,1	12,5	156
Virtos bulvės(tausojantis)	Gr001	100	11,3	1,5	24,7	157
Daržovių salotos su paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>31,4</b>	<b>9,6</b>	<b>59,2</b>	<b>503</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės idaru ir natūraliu jogurtu	64A;36A;36S	100//50/20	10,16	19,7	44,0	330,39
Arbata	G003	150	0	0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,7</b>	<b>12,2</b>	<b>51,4</b>	<b>330,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,17</b>	<b>43,19</b>	<b>184,77</b>	<b>1228</b>





2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinis varškės pudingas su kriaušėmis(tausojantis)	Kr02	200/5	7,6	9,8	36,4	320
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>8,0</b>	<b>10,2</b>	<b>53,6</b>	<b>394</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	102
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis(tausojantis)	K002	90/9	23,3	9,3	7,1	205
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012.2	120	2,7	3,5	19,4	140
Baltagūžių kopūstų salotos su pupelėmis ir burokėliais	S006	60	1,8	1,7	8,7	67
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0,0	0,0	0,8	5
<b>Iš viso:</b>			<b>29,9</b>	<b>16,2</b>	<b>52,4</b>	<b>519</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai. Dešrelės. Agurkai	74A	80/40/15	11,5	10,06	26,3	341,71
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,5</b>	<b>15,8</b>	<b>29,7</b>	<b>341,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,6</b>	<b>38,7</b>	<b>157,40</b>	<b>1236</b>



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su vaniliniu padažu(tausojantis)	53/89	200/25	8,8	8,40	36,4	286
Nesaldinta kmyņu arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>9,2</b>	<b>8,8</b>	<b>49,4</b>	<b>343</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu(tausojantis)	J003	49/61	17,2	12,5	4,1	198
Pilno grūdo makaronai(tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Morkų salotos su obuoliais		25/35	0,4	0,2	6,1	37
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,5</b>	<b>18,3</b>	<b>75,1</b>	<b>512</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu3.5%	V003	100/20	16,4	10,1	24,4	284
Pienas2.5%		150	5,1	3,80	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>21,5</b>	<b>13,9</b>	<b>31,8</b>	<b>368</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,2</b>	<b>41,02</b>	<b>156,3</b>	<b>1223</b>



2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su su dešrele. (tausojantis)	92A	100/20	15,2	15,6	11,4	241,58
Duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Pjaustyti pomidorai(augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,5</b>	<b>14,8</b>	<b>34,4</b>	<b>363</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	90
Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(tausojantis)	P015	56/35/49	19,8	12,0	7,8	219
Virti pilno gr. makaronai(tausojantis)	Gr004	120	11,7	0,5	25,7	154
Šviežių daržovių salotos	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>34,8</b>	<b>17,1</b>	<b>51,9</b>	<b>512</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūziniai varškės kukuliai su krapų padažu	UO19	20/3/30/15	8,6	7,3	12,4	150
Arbaržolių arbata	G00	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,3</b>	<b>14,4</b>	<b>21,4</b>	<b>301</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,20</b>	<b>40,0</b>	<b>118,5</b>	<b>1238</b>





3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82% ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>9,0</b>	<b>45,6</b>	<b>302</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr013	150	1,9	1,5	9,3	84
Duona		20	1,3	0,2	8,7	50
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	50/30/40	15,8	12,2	4,2	190
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,0	0,2	27,5	125
Baltagažių kopūstų salotos su paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>22,7</b>	<b>17,8</b>	<b>55,3</b>	<b>508</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu 3.5% paskanintu avietėmis (tausojantis)	V001	120/15/15	5,16	2,51	32,16	310
Nesaldinta kmynų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,16</b>	<b>2,51</b>	<b>32,16</b>	<b>310</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,46</b>	<b>27,81</b>	<b>135,26</b>	<b>1138</b>



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su šald. uogomis(auglinis)(tausojantis)	110A	200/20	7,1	5,3	44,6	263,3
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>7,5</b>	<b>5,7</b>	<b>57,6</b>	<b>363,5</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr026	150	6,3	2,3	19,4	121
Žuvies filė kepsnys(tausojantis)	38A	75	21,8	3,0	1,8	130,27
Virtos bulvės (tausojantis)	Gr002	100	4,5	0,3	39,3	178
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,9	6,2	2,8	71
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	15S	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,4	0,00	0,4	4
<b>Iš viso:</b>			<b>36,5</b>	<b>11,9</b>	<b>84,0</b>	<b>554,9</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė grikių blynėliai su petražolėmis. Agurkai	14A;36A	120/20	12,4	10,8	28,3	372,22
Kakava su pienu		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>14,6</b>	<b>35,6</b>	<b>452,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,00</b>	<b>32,2</b>	<b>177,2</b>	<b>1252</b>



3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai viso grūdo blynai	UO25	140,00	18,69	16,71	36,3	345,43
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>9,1</b>	<b>7,1</b>	<b>58,6</b>	<b>349,43</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	98
Orkaitėje kepta kalakutienos filė (tausojantis)	30A	80	24,0	2,7	0,4	147,79
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	151
Pomidorų - agurkų salotos		50	0,6	1,9	2,2	58
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,0	0,0	0,4	5
<b>Iš viso:</b>			<b>30,4</b>	<b>6,9</b>	<b>41,1</b>	<b>534,79</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba. Duona su sviestu	Sr024	140/25	15,0	17,9	35,8	365
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,0</b>	<b>17,9</b>	<b>35,8</b>	<b>365</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,60</b>	<b>38,50</b>	<b>151,20</b>	<b>1158</b>





3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė pagardinta kriaušėmis ir avietėmis(augalinis)(tausojanti)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>9,5</b>	<b>2,7</b>	<b>70,8</b>	<b>346</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	Sr021	150	3,2	2,3	23,2	108
Vištienos kukuliai (tausojantis)	P004	59/121	21,5	13,9	18,8	286
Virtos grikių kruopos(tausojantis)	Gr013	120	5,3	1,3	29,1	149
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D00.2	20	0,24	0,07	0,65	6,83
Agurkų - pomidorų salotos		25/25	0,08	0,1	1,97	9,1
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,0	0,00	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>30,6</b>	<b>17,6</b>	<b>73,2</b>	<b>547</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - bulvių kukulaičiai su sviesto ir grietinės padažu	90A	150/15	16,28	13,82	34,12	308,24
Pieniškasis braškių kokteilis	14D	100	3,0	0,2	27,5	95
Nesaldinta kmenų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,4</b>	<b>13,4</b>	<b>50,1</b>	<b>380,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,5</b>	<b>33,7</b>	<b>194,1</b>	<b>1215</b>



3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų troškinyš(tausojantis)	M008	200	6,9	5,2	45,3	295
Kmynų arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
<b>Iš viso:</b>			<b>7,3</b>	<b>5,6</b>	<b>58,3</b>	<b>352</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr006	150	2,1	1,6	14,4	81
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)	K004	55/75	21,3	14,1	7,9	244
Virti ryžiai(tausojantis)	Gr004	120	11,7	0,5	25,7	154
Daržovių salotos	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,00	0,00	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>37,1</b>	<b>19,7</b>	<b>62,6</b>	<b>528</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė pagardinta sviestu82%	Gr012.1	200	4,8	5,1	28,9	221
Kefyras2.5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>9,9</b>	<b>8,9</b>	<b>36,3</b>	<b>305</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,3</b>	<b>34,2</b>	<b>156,9</b>	<b>1185</b>

