

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis)	1A	150	6.5	3.5	39.0	213.7
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			7.3	3.8	60.5	299.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (Tausojantis)	1SR	100	2.6	1.9	7.5	57.7
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Vištienos maltinis (Tausojantis)	2A	70	14.2	2.5	0.5	81.6
Bulvių košė (Tausojantis)	1GA	50	0.9	1.9	8.4	53.7
Morkos su aliejumi (Augalinis)	1S	60	0.6	3.1	6.6	56.1
Obuolių sultys		150	0.1	0.0	10.6	43.0
Iš viso:			20.1	11.1	47.7	371.3

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - ryžių apkepas (Tausojantis)	K1-83/203	100	14.4	11.1	15.1	217.4
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	150	2.2	2.0	11.5	70.7
Iš viso:			16.9	13.1	28.5	291.4
Iš viso (dienos davinio):			44.3	28.0	136.7	962.5

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (Tausojantis)	3A	150	8.0	4.4	35.2	212.3
Sviestas 82%		3	0.0	2.5	0.0	22.5
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.8	7.2	49.7	293.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (Tausojantis)	2SR	100	1.4	2.6	6.9	56.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kopūstų-kiaulienos maltinis (Tausojantis)	4A	80/30	16.7	11.4	6.2	194.3
Grietinės - pomidorų padažas	1P	10	0.3	1.5	1.2	19.4
Virtos bulvės (Tausojantis)	2GA	50	0.9	0.1	10.0	43.9
Agurkai (Augalinis)*		80	0.6	0.1	2.1	11.2
Vanduo su mėtos lapeliais	2G	150	0.6	0.1	2.3	10.5
Iš viso:			22.1	17.5	42.8	415.0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	5A	70/50	5.8	5.8	37.4	225.1
Uogienė		15	0.1	0.0	9.7	39.3
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Iš viso:			5.9	5.8	54.6	294.5
Iš viso (dienos davinio):			36.8	30.6	147.0	1002.8

*švieži arba marinuoti, pagal senojiškumą.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (Tausojantis)	6A	130	5.2	3.5	24.6	150.8
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Kakava su pienu	K2-5/176	150	2.8	2.4	12.4	86.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			9.0	6.2	52.8	296.9

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais (Tausojantis)	3SR	100	3.3	3.0	4.9	59.8
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kalakutienos troškiny (Tausojantis)	7A	50/30	12.7	11.9	1.5	165.6
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	50	1.4	0.5	14.3	66.2
Pomidorai (Augalinis)		70	0.7	0.3	4.1	22.0
Vanduo su citrina	3G	150	0.2	0.1	2.0	9.4
Iš viso:			20.0	17.5	40.9	402.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (Tausojantis)	8A	96/24	12.3	8.0	35.6	264.0
Grietinės - pomidorų padažas	1P	10	0.3	1.5	1.2	19.4
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Iš viso:			12.6	9.5	37.5	286.0
Iš viso (dienos davinio):			41.6	33.3	131.2	985.2

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (Tausojantis)	9A	80	9.1	10.7	4.2	149.7
Marinuoti agurkai (Augalinis)*		30	0.2	0.0	1.8	8.2
Ekologiškas grikių traputis (Augalinis)		20	2.8	0.6	15.3	77.8
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			13.0	11.6	35.8	294.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (Tausojantis)	4SR	100	0.4	1.7	8.0	49.3
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kiaulienos-daržovių troškinys (Tausojantis)	10A	90/50	18.4	11.7	12.6	229.5
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)	2S	60	0.8	3.2	2.6	41.9
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	150	0.6	0.1	2.3	10.5
Iš viso:			21.8	18.5	39.6	410.4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	11A	150	4.8	1.0	35.1	169.0
Grietinė 30%		10	0.2	3.5	0.3	33.8
Pienas 2.5%		150	5.1	3.8	7.4	84.0
Iš viso:			10.1	8.3	42.8	286.8
Iš viso (dienos davinio):			44.9	38.4	118.2	991.6

*švieži arba marinuoti, pagal senojiškumą.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (Tausojantis)	12A	130	6.3	4.3	25.7	166.5
Sviestas 82%		5	0.0	4.2	0.0	37.6
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			7.1	8.7	47.2	290.0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (Tausojantis)	5SR	100	0.8	2.7	7.2	56.0
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Žuvies kotletas (Tausojantis)	13A	50	9.1	3.7	7.2	98.9
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	80	1.2	3.0	7.7	63.2
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	70	1.0	5.7	6.2	79.5
Obuolių sultys		150	0.1	0.0	10.6	43.0
Iš viso:			13.8	16.9	53.0	419.7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	14A	100	10.8	10.5	36.2	282.8
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Iš viso:			11.1	10.5	38.7	288.7
Iš viso (dienos davinio):			32.1	36.1	138.9	998.4

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopos su daržovėmis (Tausojantis)	15A	120	7.4	4.6	40.3	232.2
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.2	4.9	54.9	290.8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis)	6SR	100	1.0	2.6	7.1	55.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Troškinta vištienos filė (Tausojantis)	16A	50	12.2	9.2	3.0	141.3
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	60	1.7	0.6	17.1	79.5
Morkų salotos su česnakų (Augalinis)	4S	60	0.6	3.0	5.3	50.9
Vanduo su citrina	3G	150	0.2	0.1	2.0	9.4
Iš viso:			17.4	17.2	48.6	415.7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai	17A	120	7.9	8.8	32.6	240.9
Uogienė		10	0.1	0.0	6.4	26.2
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Iš viso:			7.9	8.8	46.5	297.1
Iš viso (dienos davinio):			33.5	30.9	150.0	1003.5

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė (Tausojantis)	18A	130	5.4	4.1	22.3	148.0
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Kakava su pienu	K2-5/176	150	2.8	2.4	12.4	86.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			9.3	6.8	50.6	294.1

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (Tausojantis)	7SR	100	1.5	1.8	11.5	68.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kiaulienos guliašas (Tausojantis)	19A	70/30	13.0	9.9	6.0	164.7
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	K2-4/128	80	1.7	3.0	9.0	69.8
Marinuoti agurkai (Augalinis)*		90	0.7	0.0	5.4	24.7
Vanduo su apelsinu	4G	150	0.2	0.0	2.5	9.9
Iš viso:			18.8	16.5	48.5	416.8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (Tausojantis)	20A	110	15.3	9.0	20.7	224.6
Uogienė		10	0.1	0.0	6.4	26.2
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Iš viso:			15.4	9.0	34.6	280.8
Iš viso (dienos davinio):			43.4	32.3	133.7	991.7

*švieži arba marinuoti, pagal senojiškumą.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis)	1A	150	6.5	3.5	39.0	213.7
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			7.3	3.8	60.5	299.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Tausojantis)	8SR	100	2.4	2.1	8.9	64.4
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Troškinta vištiena su daržovėmis (Tausojantis)	21A	50/20	14.76	7.97	2.24	139.7
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	80	1.2	3.0	7.7	63.2
Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	5S	80	0.9	2.0	3.7	36.5
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	150	0.6	0.1	2.3	10.5
Iš viso:			21.5	17.0	38.8	393.5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (Tausojantis)	22A	120	14.3	6.3	35.7	256.5
Grietinė 30%		10	0.3	3.0	0.3	29.1
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Iš viso:			14.6	9.3	36.5	288.2
Iš viso (dienos davinio):			43.4	30.1	135.8	981.4

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (Tausojantis)	39A	100	12.4	4.2	31.2	212.1
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			13.2	4.5	45.7	270.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis)	9SR	100	0.7	2.6	3.1	36.3
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.5
Žemaičių blynai su kiauliena (Tausojantis)	23A	80/20	6.8	12.9	22.4	233.1
Grietinė 30%		10	0.3	3.0	0.3	29.1
Morkų lazdelės (Augalinis)		60	0.5	0.0	6.0	24.6
Vanduo su apelsinu	4G	150	0.2	0.0	2.5	9.9
Iš viso:			10.1	20.3	48.4	412.0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (Tausojantis)	24A	110	14.9	7.3	29.0	240.9
Grietinė 30%		10	0.3	3.0	0.3	29.1
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Iš viso:			15.1	10.3	36.8	300.0
Iš viso (dienos davinio):			38.4	35.1	130.9	982.8

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (Tausojantis)	25A	80	7.7	10.3	4.4	140.8
Pomidorai (Augalinis)		50	0.5	0.2	2.9	15.7
Ekologiškas ryžių traputis (Augalinis)		20	1.4	0.2	15.8	73.0
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.4	11.0	37.6	288.1

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba (Tausojantis)	10SR	100	0.8	1.7	4.7	37.4
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kiaulienos maltinukas (Tausojantis)	26A	50	9.8	9.4	0.4	125.6
Birūs griekiai (Tausojantis)	4GA	50	2.6	0.9	17.0	86.5
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	50	0.7	4.0	4.4	56.8
Obuolių sulčių gėrimas	5G	150	0.0	0.0	8.2	33.1
Iš viso:			15.7	17.8	48.8	418.5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkeptos bulvės (Tausojantis)	27A	150	4.5	4.6	25.7	161.4
Grietinės - pomidorų padažas	1P	10	0.3	1.5	1.2	19.4
Pienas 2.5%		150	5.1	3.8	7.4	84.0
Iš viso:			9.8	9.8	34.2	264.8
Iš viso (dienos davinio):			36.0	38.7	120.7	971.4

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	28A	130	5.5	2.5	41.4	210.3
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			6.5	2.8	64.8	299.6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (Tausojantis)	11SR	100	0.6	1.7	4.8	37.0
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Vištienos maltinukas (Tausojantis)	29A	60	10.7	10.5	6.0	161.7
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	80	1.2	3.0	7.7	63.2
Morkos su aliejumi (Augalinis)	1S	70	0.7	3.6	7.6	65.4
Vanduo su citrina	3G	150	0.2	0.1	2.0	9.4
Iš viso:			15.1	20.6	42.3	415.9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	30A	120	8.8	5.4	43.6	258.2
Uogienė		10	0.1	0.0	6.4	26.2
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Iš viso:			8.9	5.4	50.7	287.1
Iš viso (dienos davinio):			30.6	28.8	157.8	1002.5

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (Tausojantis)	3A	150	8.0	4.4	35.2	212.3
Sviestas 82%		3	0.0	2.5	0.0	22.5
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.8	7.2	49.7	293.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis)	6SR	100	1.0	2.6	7.1	55.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (Tausojantis)	31A	40	8.8	5.0	19.5	158.5
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	40	1.1	0.4	11.4	53.0
Šv. Kopūstų ir morkų salotos (Augalinis)	6S	50	0.7	4.9	3.0	58.9
Vanduo su apelsinu	4G	150	0.2	0.0	2.5	9.9
Iš viso:			13.4	14.7	57.7	414.8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su bulvėmis (Tausojantis)	32A	110	5.2	2.8	35.0	186.7
Grietinė 30%		10	0.3	3.0	0.3	29.1
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	150	2.2	2.0	11.5	70.7
Iš viso:			7.7	7.8	46.8	286.5
Iš viso (dienos davinio):			30.0	29.7	154.2	994.7

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (Tausojantis)	33A	45	5.6	4.6	0.5	65.8
Pomidorai (Augalinis)		40	0.4	0.2	2.3	12.6
Ekologiškas grikių traputis (Augalinis)		20	2.8	0.6	15.3	77.8
Lydytas tepamas sūrelis		10	1.0	2.7	0.3	29.5
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.6	8.4	39.9	271.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (Tausojantis)	2SR	100	1.4	2.6	6.9	56.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kiaulienos plovos (Tausojantis)	34A	65/25	14.7	11.7	12.8	215.5
Agurkai (Augalinis)*		50	0.4	0.1	1.3	7.0
Šaldytų uogų kompotas	6G	150	0.3	0.2	14.6	61.4
Iš viso:			18.4	16.3	49.7	419.4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (Tausojantis)	35A	110	16.4	10.0	19.6	234.2
Grietinė 30%		10	0.2	3.5	0.3	33.8
Arbatžolių arbata	1G	150	0.0	0.0	7.5	30.0
Iš viso:			16.7	13.5	27.4	298.0
Iš viso (dienos davinio):			45.7	38.2	117.0	989.1

*švieži arba marinuoti, pagal senožiškumą.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (Tausojantis)	36A	130	6.5	6.1	39.0	236.8
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	150	0.0	0.0	0.6	2.6
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			7.3	6.4	53.5	295.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (Tausojantis)	12SR	100	0.5	3.0	3.1	42.0
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Troškintas žuvies maltinukas (Tausojantis)	37A	75	13.5	12.0	0.6	164.2
Virtos bulvės (Tausojantis)	2GA	50	0.9	0.1	10.0	43.9
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)	2S	70	0.9	3.7	3.0	48.9
Obuolių sultys		150	0.1	0.0	10.6	43.0
Iš viso:			17.6	20.5	41.4	421.1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptos daržovės (Tausojantis)	K1-51/173	100	5.7	8.1	14.5	153.6
Ekologiškas ryžių traputis (Augalinis)		20	1.4	0.2	15.8	73.0
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	150	2.2	2.0	11.5	70.7
Iš viso:			9.4	10.3	41.8	297.4
Iš viso (dienos davinio):			34.3	37.2	136.8	1013.8

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė (Tausojantis)	18A	130	5.4	4.1	22.3	148.0
Uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0.3	0.0	2.0	3.3
Kakava su pienu	K2-5/176	150	2.8	2.4	12.4	86.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			9.3	6.8	50.6	294.1

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 su bulvėmis (Tausojantis)	13SR	100	1.4	2.1	11.4	70.3
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		30	1.6	0.3	14.0	64.6
Kiaulienos kotletai (Tausojantis)	38A	45	9.4	9.6	0.7	127.0
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	K2-4/128	80	1.7	3.0	9.0	69.8
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	60	0.8	4.9	5.3	68.1
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	150	0.6	0.1	2.3	10.5
Iš viso:			15.6	21.5	42.7	424.9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (Tausojantis)	14SR	150	4.4	5.0	14.4	120.5
Ekologiškas kukurūzų traputis (Augalinis)		20	1.8	1.1	13.1	72.8
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	150	2.2	2.0	11.5	70.7
Iš viso:			8.5	8.1	39.0	264.0
Iš viso (dienos davinio):			33.3	36.4	132.3	983.1