

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis)	1A	180	7.9	4.2	46.8	256.5
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.6	4.5	70.8	352.5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (Tausojantis)	1SR	150	3.9	2.9	11.3	86.6
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Vištienos maltinis (Tausojantis)	2A	90	18.3	3.2	0.7	104.9
Bulvių košė (Tausojantis)	1GA	90	1.6	3.4	15.1	96.7
Morkos su aliejumi (Augalinis)	1S	90	0.9	4.6	9.8	84.1
Obuolių sultys		200	0.2	0.0	13.3	53.8
Iš viso:			26.8	15.8	66.6	516.0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - ryžių apkepas (Tausojantis)	K1-83/203	120	17.3	13.3	18.1	260.9
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	200	2.8	2.5	14.7	88.5
Iš viso:			20.4	15.8	35.1	353.4
Iš viso (dienos davinio):			55.8	36.1	172.5	1221.9

1 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	180	9.6	5.3	42.2	254.7
Sviestas 82%		5	0.0	4.2	0.0	37.6
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.5	9.7	56.9	351.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (Tausojantis)	2SR	150	2.1	3.9	10.4	84.7
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kopūstų-kiulienos maltinis (Tausojantis)	4A	95/35	19.8	13.5	7.3	229.7
Grietinės - pomidorų padažas	1P	15	0.4	2.3	1.8	29.2
Virtos bulvės (Tausojantis)	2GA	60	1.0	0.1	12.0	52.6
Agurkai (Augalinis)*		90	0.7	0.1	2.3	12.6
Vanduo su mėtos lapeliais	2G	200	0.8	0.2	3.0	14.0
Iš viso:			26.7	21.8	53.3	512.7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	5A	90/60	7.2	7.3	46.8	281.4
Uogienė		20	0.1	0.0	12.9	52.4
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Iš viso:			7.4	7.3	69.6	373.8
Iš viso (dienos davinio):			44.5	38.8	179.9	1237.9

*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	150	6.0	4.1	28.4	174.0
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Kakava su pienu	K2-5/176	200	3.8	3.2	15.8	110.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.8	7.6	60.5	344.7

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	150	4.9	4.5	7.4	89.8
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kalakutienos troškiny (Tausojantis)	7A	65/35	15.9	14.9	1.9	207.0
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	70	2.0	0.7	20.0	92.7
Pomidorai (Augalinis)		90	0.9	0.4	5.2	28.3
Vanduo su citrina	3G	200	0.3	0.1	2.7	12.6
Iš viso:			25.9	22.3	53.6	520.2

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	120/30	15.4	10.0	44.5	330.0
Grietinės - pomidorų padažas	1P	15	0.4	2.3	1.8	29.2
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Iš viso:			15.8	12.3	47.2	362.3
Iš viso (dienos davinio):			52.5	42.2	161.2	1227.2

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	100	11.4	13.4	5.3	187.2
Marinuoti agurkai (Augalinis)*		40	0.3	0.0	2.4	11.0
Ekologiškas grikių traputis (Augalinis)		30	4.2	0.9	22.9	116.7
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			16.7	14.6	45.3	374.0

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	150	0.6	2.6	12.1	74.0
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kiaulienos-daržovių troškinys (Tausojantis)	10A	110/40	23.0	14.7	15.7	286.9
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)	2S	80	1.0	4.2	3.5	55.9
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	200	0.8	0.2	3.0	14.0
Iš viso:			27.3	23.5	50.7	520.7

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	170	5.5	1.2	39.8	191.6
Grietinė 30%		15	0.3	5.3	0.5	50.7
Pienas 2.5%		200	6.8	5.0	9.8	112.0
Iš viso:			12.6	11.4	50.1	354.3
Iš viso (dienos davinio):			56.7	49.4	146.1	1248.9

*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	150	7.3	4.9	29.7	192.1
Sviestas 82%		5	0.0	4.2	0.0	37.6
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.1	9.4	53.6	325.6

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	150	1.2	4.0	10.8	83.95
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Žuvies kotletas (Tausojantis)	13A	60	10.9	4.5	8.7	118.7
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	100	1.4	3.7	9.3	74.4
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	80	1.1	6.5	7.0	90.8
Obuolių sultys		200	0.2	0.0	13.3	53.8
Iš viso:			16.7	20.5	65.6	511.5

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	120	13.0	12.6	43.4	339.4
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Iš viso:			13.3	12.6	46.6	346.5
Iš viso (dienos davinio):			38.2	42.5	165.7	1183.6

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	150	9.2	5.7	50.4	290.2
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.0	6.0	65.2	349.4

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	150	1.5	3.8	10.7	83.2
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Troškinta vištienos filė (Tausojantis)	16A	60	14.6	11.1	3.6	169.5
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	70	2.0	0.7	20.0	92.7
Morkų salotos su česnaku (Augalinis)	4S	70	0.7	3.5	6.2	59.4
Vanduo su citrina	3G	200	0.3	0.1	2.7	12.6
Iš viso:			21.0	21.0	59.5	507.3

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	140	9.2	10.2	38.0	281.0
Uogienė		15	0.1	0.0	9.7	39.3
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Iš viso:			9.3	10.3	57.7	360.3
Iš viso (dienos davinio):			40.3	37.3	182.4	1217.0

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	150	6.3	4.7	25.8	170.8
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Kakava su pienu	K2-5/176	200	3.8	3.2	15.8	110.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			11.1	8.2	57.9	341.5

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	150	2.3	2.8	17.2	102.8
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kiaulienos guliašas (Tausojantis)	19A	80/30	15.6	11.8	7.2	197.7
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	K2-4/128	100	2.0	3.7	11.2	83.9
Marinuoti agurkai (Augalinis)*		110	0.9	0.0	6.6	30.1
Vanduo su apelsinu	4G	200	0.3	0.0	3.4	13.2
Iš viso:			23.0	20.1	62.0	517.6

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	140	19.5	11.4	26.3	285.8
Uogienė		15	0.1	0.0	9.7	39.3
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Iš viso:			19.6	11.4	46.0	365.1
Iš viso (dienos davinio):			53.7	39.8	165.8	1224.3

*švieži arba marinuoti, pagal senojiškumą.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis)	1A	180	7.9	4.2	46.8	256.5
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.6	4.5	70.8	352.5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Tausojantis)	8SR	150	3.7	3.2	13.3	96.6
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Troškinta vištiena su daržovėmis (Tausojantis)	21A	70/30	21.08	11.39	3.20	199.6
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	100	1.4	3.7	9.3	74.4
Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	5S	100	1.1	2.6	4.6	45.7
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	200	0.8	0.2	3.0	14.0
Iš viso:			30.0	22.8	49.9	520.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (Tausojantis)	22A	150	17.9	7.9	44.6	320.6
Grietinė 30%		15	0.4	4.5	0.4	43.7
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Iš viso:			18.3	12.4	45.8	367.4
Iš viso (dienos davinio):			56.9	39.7	166.5	1240.0

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	130	16.1	5.5	40.5	275.8
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			16.9	5.8	55.3	334.9

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	150	1.0	3.8	4.7	54.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.3
Žemaičių blynai su kiauliena (Tausojantis)	23A	100/20	8.1	15.5	26.8	279.7
Grietinė 30%		15	0.4	4.5	0.4	43.7
Morkų lazdelės (Augalinis)		80	0.7	0.0	8.0	32.8
Vanduo su apelsinu	4G	200	0.3	0.0	3.4	13.2
Iš viso:			12.4	25.7	59.7	513.6

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	130	17.6	8.6	34.3	284.7
Grietinė 30%		15	0.4	4.5	0.4	43.7
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Iš viso:			18.0	13.1	44.7	368.4
Iš viso (dienos davinio):			47.3	44.5	159.7	1216.9

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (Tausojantis)	25A	100	9.7	12.8	5.5	175.9
Pomidorai (Augalinis)		50	0.5	0.2	2.9	15.7
Ekologiškas ryžių traputis (Augalinis)		30	2.1	0.3	23.7	109.5
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			13.1	13.6	46.8	360.3

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba (Tausojantis)	10SR	150	1.2	2.6	7.0	56.1
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kiaulienos maltinukas (Tausojantis)	26A	60	11.8	11.3	0.4	150.7
Birūs griekiai (Tausojantis)	4GA	60	3.2	1.0	20.4	103.8
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	60	0.8	4.9	5.3	68.1
Obuolių sulčių gėrimas	5G	200	0.0	0.0	11.0	44.2
Iš viso:			19.0	21.6	60.6	512.8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkeptos bulvės (Tausojantis)	27A	200	6.0	6.1	34.2	215.2
Grietinės - pomidorų padažas	1P	15	0.4	2.3	1.8	29.2
Pienas 2.5%		200	6.8	5.0	9.8	112.0
Iš viso:			13.2	13.4	45.9	356.3
Iš viso (dienos davinio):			45.2	48.6	153.2	1229.5

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	150	6.4	2.9	47.8	242.7
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			7.4	3.2	74.1	342.6

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	150	0.9	2.6	7.2	55.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Vištienos maltinukas (Tausojantis)	29A	75	13.4	13.1	7.6	202.2
Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	K2-3/127	100	1.4	3.7	9.3	74.4
Morkos su aliejumi (Augalinis)	1S	90	0.9	4.6	9.8	84.1
Vanduo su citrina	3G	200	0.3	0.1	2.7	12.6
Iš viso:			18.9	25.9	53.0	518.6

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	150	11.0	6.7	54.5	322.8
Uogienė		15	0.1	0.0	9.7	39.3
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Iš viso:			11.2	6.7	65.0	365.3
Iš viso (dienos davinio):			37.5	35.8	192.1	1226.5

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	180	9.6	5.3	42.2	254.7
Sviestas 82%		5	0.0	4.2	0.0	37.6
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			10.5	9.7	56.9	351.4

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	150	1.5	3.8	10.7	83.2
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (Tausojantis)	31A	50	11.0	6.3	24.4	198.1
Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)	3GA	50	1.4	0.5	14.3	66.2
Šv. Kopūstų ir morkų salotos (Augalinis)	6S	60	0.8	5.9	3.6	70.7
Vanduo su apelsinu	4G	200	0.3	0.0	3.4	13.2
Iš viso:			16.9	18.3	72.8	521.2

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	140	6.67	3.61	44.59	237.6
Grietinė 30%		15	0.4	4.5	0.4	43.7
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	200	2.8	2.5	14.7	88.5
Iš viso:			9.9	10.6	59.7	369.8
Iš viso (dienos davinio):			37.2	38.7	189.4	1242.5

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)		50	0.5	0.2	2.9	15.7
Ekologiškas grikių traputis (Augalinis)		30	4.2	0.9	22.9	116.7
Lydytas tepamas sūrelis		15	1.5	4.1	0.5	44.3
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			12.6	10.0	50.7	338.4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (Tausojantis)	2SR	150	2.1	3.9	10.4	84.7
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kiaulienos plovos (Tausojantis)	34A	75/30	17.1	13.7	14.9	251.4
Agurkai (Augalinis)*		60	0.5	0.1	1.6	8.4
Šaldytų uogų kompotas	6G	200	0.4	0.2	19.5	81.8
Iš viso:			22.0	19.7	62.8	516.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (Tausojantis)	35A	130	19.4	11.8	23.2	276.8
Grietinė 30%		15	0.3	5.3	0.5	50.7
Arbatžolių arbata	1G	200	0.0	0.0	10.0	40.0
Iš viso:			19.8	17.1	33.6	367.5
Iš viso (dienos davinio):			54.4	46.8	147.2	1222.2

*švieži arba marinuoti, pagal senojiškumą.

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	150	7.5	7.0	45.0	273.2
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	K2-2/175	200	0.0	0.0	0.8	3.2
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			8.3	7.3	59.7	332.4

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	150	0.8	4.6	4.7	63.0
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Ruginė duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Troškintas žuvies maltinukas (Tausojantis)	37A	95	17.1	15.2	0.7	207.9
Virtos bulvės (Tausojantis)	2GA	60	1.0	0.1	12.0	52.6
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)	2S	80	1.0	4.2	3.5	55.9
Obuolių sultys		200	0.2	0.0	13.3	53.8
Iš viso:			22.1	25.8	50.6	523.1

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	130	7.5	10.5	18.9	199.7
Ekologiškas ryžių traputis (Augalinis)		20	1.4	0.2	15.8	73.0
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	200	2.8	2.5	14.7	88.5
Iš viso:			11.7	13.2	49.4	361.3
Iš viso (dienos davinio):			42.1	46.4	159.6	1216.8

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė (Tausojantis)	18A	150	6.3	4.7	25.8	170.8
Uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0.3	0.0	2.3	3.9
Kakava su pienu	K2-5/176	200	3.8	3.2	15.8	110.8
Vaisiai		100	0.8	0.3	13.9	56.0
Iš viso:			11.1	8.2	57.9	341.5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (Tausojantis)	13SR	150	2.1	3.2	17.1	105.5
Grietinė 30%		5	0.1	1.5	0.1	14.6
Juoda duona		35	1.8	0.3	16.3	75.4
Kiaulienos kotletai (Tausojantis)	38A	50	10.4	10.7	0.8	141.1
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	K2-4/128	100	2.0	3.7	11.2	83.9
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)	3S	80	1.1	6.5	7.0	90.8
Vanduo su mėtų lapeliais	2G	200	0.8	0.2	3.0	14.0
Iš viso:			18.4	26.1	55.6	525.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (Tausojantis)	14SR	200	5.9	6.7	19.2	160.7
Ekologiškas kukurūzų traputis (Augalinis)		30	2.8	1.7	19.7	109.2
Arbatžolių arbata su pienu	K2-3/175	200	2.8	2.5	14.7	88.5
Iš viso:			11.4	10.9	53.6	358.4
Iš viso (dienos davinio):			40.9	45.2	167.0	1225.2