

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Švelnus jogurtas "RYTAS" 2,7% rieb. su avietėmis ir melionais		125	2,80	2,70	13,50	98,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	15-3/1	150	0,02	0,01	0,05	0,41
Iš viso:			10,54	10,21	52,78	360,84

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	70	0,97	3,43	3,86	50,16
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	636,75

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% riebi		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Pienas (2.5% riebi.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	403,02

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,72	31,17	96,48	1400,61
--------------	--------------	--------------	----------------

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

III savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smaližių dešra a/r (kalakutienos)	3S	45/5/20	4,84	5,14	22,16	184,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			6,93	8,12	71,27	439,22

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	135,90
Keptas su garais jautienos maltinukas(bifšteksas) (tausojantis)	27A	75	17,31	26,22	0,85	306,17
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Sviežių daržovių tinkinukas (pomidorai, paprika) *		70(40/30)	1,11	0,08	5,91	28,81
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,78	34,44	69,46	655,16

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su varške (9%)	35A	150	11,11	5,87	24,85	195,66
Sviesto-grietinės (30%) padažas	3P	20	0,25	5,14	0,32	73,18
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		28	2,46	0,31	23,42	104,16
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,46	0,31	23,42	373,00

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

38,17	42,87	164,15	1467,38
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), pilno grūdo batonas	14-8/1	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (melisu)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,93	18,50	57,38	467,80

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajtėje vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
(augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,96	34,79	54,43	632,76

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
Trinti bananai su trintomis braškėmis (augalinis)	14D	33/17	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			17,96	12,71	49,54	381,42

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

64,85	66,00	161,35	1481,98
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukuruzų kruopų piurė su fermentinių sūriu (45%) ir grietinėle (30%) (tausojantis)	3-3/44T	220	10,15	11,85	45,49	296,66
braškėmis	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,25	14,95	59,59	398,66

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Orkaitėje keptas maltos žuvies kotletas (menkė) (tausojantis)	9-8/162T	100	19,52	3,57	5,71	133,08
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	4-5/104T	140	2,83	5,44	28,96	237,15
pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			37,22	15,12	158,78	630,45

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 4	130	15,84	10,31	32,13	284,69
Graikiškas jogurtas (2 %)	18-02-06	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Daržovių rinkinukas (rauginti agurkai/ paprikos / cukinijos/ morkos)	18/25 4	60 (20/20/20)	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			19,84	11,56	57,63	410,99

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

71,31	41,63	276,00	1440,10
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5%rieb.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,48	13,00	65,85	428,99

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kietagrūdžių kviečių makaronų plokštainis su varške(9%), špinatais ir sūriu (tausojantis)	69A	100/50	18,42	13,23	22,34	275,84
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	200	0,80	0,80	26,00	114,40
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,84	24,86	76,15	616,70

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
(tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Šviežių agurkų lazdelės *	44Š	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,54	0,56	13,76	443,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47,86	38,42	155,76	1489,30
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

