

**I savaitė
Pirmadienis**

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	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 3	250	6,61	2,97	60,25	294,19
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5%rieb.)		150	4,65	3,75	6,90	79,95
Viso			6,61	2,97	60,25	465,89

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	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102 T	100(65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	80/10	1,25	5,15	9,20	88,15
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			31,07	24,09	78,71	655,88

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	
Kaimiški blynai su varške (9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Sezoniniai vaisiai*		80	1,21	0,48	22,31	89,60
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			15,09	17,91	45,71	384,01

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52,77	44,97	184,67	1505,78
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

I 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	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,50	15,66	61,66	396,51

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	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)(tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,5	7,69	7,13	228,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3	80/8	0,89	5,14	3,20	62,60
Švieži agurkai *	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,44	23,40	63,68	631,83

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	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Sviesto-grietinės (30%) padažas	3P	50	0,62	12,85	0,80	182,95
Avižiniai sausainiai	16-8/166	20	1,11	0,62	6,48	35,87
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	5,85	76,35
Iš viso:			13,09	23,15	41,27	487,36

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55,03	62,21	166,61	1515,70
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

I savaitė
Trečiadienis

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	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir kriaušėmis	16-8/160	60(24/24/1 2)	5,79	3,29	14,90	112,34
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	9,11	59,73	385,48

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			44,10	36,96	79,60	645,55

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	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis)	66A	150	10,10	8,30	27,10	223,00
slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	100	1,00	2,43	18,64	100,46
Pienas (2.5% rie.)		200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			17,30	15,73	54,94	430,06

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

77,55	61,80	194,27	1461,09
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

I savaitė
Ketvirtadienis

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	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

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	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30% riebi)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)*		50(20/30)	0,79	0,06	4,22	20,58
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 su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,14	19,87	84,82	633,23

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	
Kepti moliūgų blynai su kefyru (2,5%)	4-6/122	120	6,65	8,22	20,17	181,26
Grietinė (30%)	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Iš viso:			10,12	17,97	28,90	413,16

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,24	56,10	157,22	1452,19
--------------	--------------	---------------	----------------

* **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.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

I 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	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/35T	250	5,47	5,13	41,78	235,16
Trinta varške (9%) su trintomis braškėmis	15-1/8	70(59/11)	9,06	5,08	5,84	108,69
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,68	108,10
Iš viso:			17,71	12,72	64,30	451,95

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	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekų filė) (tausojantis)	9-7/144T	100	18,67	0,35	0,12	78,32
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
(augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,57	30,28	66,48	635,28

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	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos)(tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3/60T	100	5,57	3,23	29,37	168,87
Pomidorų padažas "Vaikiškas"		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,74	20,80	46,70	429,91

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,02	63,80	177,48	1517,14
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.



