

Utenos r. Užpalių gimnazijos Vyžuonų skyrius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 16.00 val.

Rimantas Žvirblis

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su pienu (tausojantis)	39	210	2,48	3,37	24,14	131,89
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			9.28	8.57	57.16	300.64

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)		150	3.62	2.21	13.34	78.77
Duona		30	1.59	0.27	16.83	70.80
Tefteliai (kiaulienos kukuliai) (tausojantis)	19	60	9,60	11,44	11,89	186,96
Bulvių košė(tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,52	71,28
Burokėlių salotos su svogūnais(augalinis)	51	100	1.4	6.1	8.94	96.61
Vanduo				200		
Iš viso:			18.52	20.64	65.52	504.42

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	10	200	3.51	4.89	6.56	82.08
Sezoniniai vaisiai		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			4.11	4.89	21.41	142.83
Iš viso (dienos davinio):			31.91	34.1	144.09	947.89

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košės su sviestu 82%(tausojantis)	44	200/5	6,24	5,76	24,41	177,12
Pienas 2,5%		100	3,1	2,6	4,8	54
Sezoniniai vaisiai		200	0.8		19.8	81
Iš viso:			10.14	8.36	49.01	312.12

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1	150	1.37	4.94	12.53	96.88
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Vištienos kukuliai su morkomis(tausojantis)	32	70	14.17	2.73	0.89	84.84
Bulvių košė(tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,52	71,28
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais(augalinis)	80	90	3.11	6.52	11.76	118.21
Vanduo		200				
Iš viso:			20.25	15.41	40.94	438.81

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis)	40	100/5	3,56	4,55	14,32	111,1
Arbata (be cukraus)	63	100				
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,4		9,9	40,5
Iš viso:			3.96	4.55	24.22	151.6
Iš viso (dienos davinio):			34.35	28.32	114.17	902.53

Rimantas Žvirblis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	43	150	5,27	4,73	21,23	147,35
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai, uogos		200	0.8		19.8	81
Iš viso:			12.27	9.93	50.63	336.35

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	4	150	3.10	3.47	24.34	141
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Natūralus kiaulienos kotletas(tausojantis)	14	70	13,23	4,41		93,1
Makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	65	100/2	5.60	3.24	29.37	168.87
Agurkų pomidorų salotos su aliejum (augalinis)	81	90	0.67	7.33	2.38	78.01
Vanduo		200				
Iš viso:			25	19.05	69.09	548.58

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% su kefiru 2.5% ir trintais vasiais	103	67/36/1 2	13.3	7	10.32	157.56
Arbata (be cukraus)	63	100				
Iš viso:			13.3	7	10.32	157.56
Iš viso (dienos davinio):			50.57	35.98	130.04	1042.49

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	42	150	5.84	8.67	28.56	207.75
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		100	0,4		9,9	40,5
Iš viso:			12.44	13.87	48.06	356.25

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	2	150	11.91	4.58	11.38	94.38
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	0.8		19.8	81
Virti varškėčiai (tausojantis)	37	200	11.35	3.84	30.19	193.75
Nesaldintas jogurtas 2.5%		50	2.2	1.25	2.35	29.45
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	93	130	2,15	0,94	11,42	62,69
Vanduo		200				
Iš viso:			28.61	10.71	75.34	464.27

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	67	100	2.06	0.1	18.85	83.43
Kefyras 2.5%		100	3.2	2.5	4.8	54
Sezoniniai vaisiai		50	0.2		4.95	20.25
Iš viso:			2.46	2.6	28.6	157.68
Iš viso (dienos davinio):			43.51	27.18	152	978.2

Rimantas Žvirblis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai virti (tausojantis)	38	90	6,25	3,74	33,48	184,71
Nesaldintas jogurtas 2.5%		25	1.1	0.63	1.16	14.73
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0.4		9.9	52
Iš viso:			13.95	9.84	54.14	347.94

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinis tausojantis)	5	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Orkaitėje kepti maltos žuvies(jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	89	80	15.61	2.86	4.57	106.47
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	85	100	2.99	2.55	22.9	126.52
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	95	90	1.08	4.73	3.38	60.35
Vanduo		200				
Iš viso:			26.11	13.97	62.12	478.68

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	104	26,5 /3,5 /20	7.19	8.92	11.97	156.86
Arbata(be cukraus)	63					
Iš viso:			7.19	8.92	11.97	156.86
Iš viso (dienos davinio):			47.25	32.73	128.23	983.48

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	41	200	5.9	5.9	25.06	178.94
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		200	0.8		19.8	81
Iš viso:			12.9	11.1	54.46	367.94

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba(augalinis tausojantis)	6	150	3.62	2.21	13.34	78.77
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Žemaičių blynai (su mėsa (kiauliena))	47	25/75	9,72	11,44	28,06	287,24
Nesaldintas jogurtas 2,5%		50	2.2	1.25	2.35	29.45
Kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejum (augalinis)	92	100	1.18	3.26	7.62	64.49
Vanduo		200				
Iš viso:			18.92	18.66	64.17	524.55

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	8	200	4.85	5.02	21.1	145.84
Iš viso:			4.85	5.02	21.1	145.84
Iš viso (dienos davinio):			36.67	34.78	139.73	1038.33

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	86	150	3.78	1.75	34.15	167.5
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			10.58	6.95	58.6	336.25

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su perlinėm kruopom, (augalinis tausojantis)	3	150	1.68	5.02	11.51	94.39
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Vištienos maltinukas (vištienos filė)(tausojantis)	31	70	12.50	9.93	8.09	166.99
Bulvių košė(tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,52	71,28
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejum(augalinis)	80	130	1.04	9.42	3.92	170.74
Vanduo		200				
Iš viso:			17.73	25.09	38.24	506.4

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	43	150	5.27	4.73	21.23	147.35
Arbata (be cukraus)	63	100				
Iš viso:			5.27	4.73	21.23	147.35
Iš viso (dienos davinio):			33.58	36.77	118.07	990

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su aliejum (augalinis, tausojantis)	94	200	5.33	3.55	36.75	171.33
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		200	0.8		19.8	81
Iš viso:			12.33	8.75	66.15	360.33

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinis tausojantis)	99	150	2.63	3.24	14.86	99.10
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Plovas kiaulienos(plikyti ryžiai) (tausojantis)	27	100/25	6,74	12,57	27,43	253,32
Virti burokėliai su svogūnai(augalinis)	51	100	1.5	6.1	8.95	96.63
Vanduo		200				
Iš viso:			13.27	16.41	55.29	516.65

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė 9% su sezoninėmis uogomis ar vaisiais	108	88/22	14.28	8	5.21	150.04
Arbata (be cukraus)	63	100				
Iš viso:			14.28	8	5.21	150.04
Iš viso (dienos davinio):			39.78	33.16	126.65	1027.02

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aukštaičių blynai su nesaldintu jogurtu 2,5%	35	75/15	6.4	17.36	32.6	262.76
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		50	0.2		4.95	20.25
Iš viso:			12.4	22.56	47.15	391.01

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba(augalinis tausojantis)	7	150	1.07	1.7	9.05	55.82
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Varškės kukuliai (virti)(tausojantis)	36	150	18.96	12.39	29.49	324.41
Nesaldintas jogurtas 2.5%		50	2.2	1.25	2.35	29.45
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	93	130	2,15	0,94	11,42	62,69
Vanduo		200				
Iš viso:			26.78	16.88	65.31	539.97

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba(tausojantis)	84	150	3.54	4.46	10.69	97.04
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			4.04	4.46	25.54	157.79
Iš viso (dienos davinio):			43.22	43.9	138	1088.77

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	43	200	7.03	6.31	28.31	196.47
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai uogos		100	0.4		9.9	40.5
Iš viso:			13.63	11.51	47.81	344.97

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1	150	1.38	4.95	12.53	96.88
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Žuvies šnicelis(šaldyta jūros lydeka)(tausojantis)	29	60	8.15	17.74	6.62	217.04
Bulvių košė(tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,52	71,28
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su aliejum(auglinis)	96	90	0.09	4.75	2.41	65.66
Vanduo		200				
Iš viso:			14.33	28.66	49.08	518.46

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje sumuštiniai (batonas) su varške ir obuoliais	107	32/ 28/2 0	7.11	4.05	20.62	147.4
Arbata (be cukraus)	63	100				
Iš viso:			7.11	4.05	20.62	147.4
Iš viso (dienos davinio):			35.07	44.22	117.51	1010.83

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Abriedukai (tausojantis)	34	90	4.52	6.07	32.47	201.4
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai		100	0,4		9,9	40,5
Iš viso:			11.12	11.27	51.97	349.9

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	5	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Duona		15	1.1	0.25	6.4	32.3
Kiaulienos suktinukas (kiaulienos kotletas su kiaušinio ir svogūno įdaru)(tausojantis)	18	60/10	9,36	8,05	10,81	150,82
Makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	65	100/2	5,6	3,24	29,37	168,87
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	77	80	0.43	1.63	2.02	24.48
Vanduo		200				
Iš viso:			20.72	20.07	70.49	550.77

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (plikyti)(tausojantis)	9	200	4,38	5,14	18,83	136,31
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0.2		4.95	20.25
Iš viso:			4.58	5.14	23.78	156.56
Iš viso (dienos davinio):			36.42	36.48	146.24	1057.23

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	41	200	5.9	5.9	25.06	178.94
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			12.7	11.1	49.51	347.69

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su perlinėm kruopom, (augalinis tausojantis)	3	150	1.68	5.02	11.51	94.39
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	15	75	15.87	14.66	6.36	229.34
Bulvių košė (tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,2	71,28
Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejum (augalinis)	97	90	1.05	4.67	4.26	63.22
Vanduo		200				
Iš viso:			23.31	20.9	49.33	525.83

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių morkų ir varškės kukulaičiai (tausojantis)	101	120	6.14	2.29	20.18	125.86
Nesaldintu jogurtu 2,5%		20	0.8	0.4	0.8	12
Arbata (be cukraus)	63	200				
Sezoniniai vaisiai		50	0.2		4.95	20.25
Iš viso:			6.94	2.69	25.93	158.11
Iš viso (dienos davinio):			42.95	34.69	124.77	1031.63

TVIRTINU
Direktorius

Rimantas Žvirblis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išig a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košės su sviestu 82% (tausojantis)	46	150/10	5.84	8.66	28.55	208.35
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			12.64	13.86	53	377.1

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išig a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	6	150	3.62	2.21	13.34	78.77
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Malta vištienos šnicelis (tausojantis)	25	50	10.55	14.07	3.58	181.78
Makaronai su aliejum (tausojantis)	66	100	4.62	1.99	24.56	134.60
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su aliejum (augalinis)	95	90	1.08	4.73	3.38	60.35
Vanduo		200				
Iš viso:			22.07	23.5	57.66	520.1

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išig a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	67	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Kefyras 2,5%		100	3.2	2.5	4.8	54
Sezoniniai vaisiai		50	0.2		4.95	20.25
Iš viso:			5.46	2.6	28.6	157.68
Iš viso (dienos davinio):			40.17	39.96	139.26	1054.88

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	43	200	7.03	6.31	28.31	196.47
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai uogos		100	0.4		9.9	40.5
Iš viso:			13.63	11.51	47.81	344.97

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	4	150	3.10	3.47	24.34	141
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Kepti orkaitėje varškėčiai 9%(tausojantis)	98	110	16.58	8.3	29.17	258.12
Nesaldintas jogurtas 2.5%		30	1.32	0.75	1.41	17.67
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	93	130	2,15	0,94	11,42	62,69
Vanduo		200				
Iš viso:			25.55	14.06	79.34	547.03

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų (tausojantis)	44	150	4.68	4.32	18.31	132.84
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0.2		4.95	20.25
Arbata (be cukraus)	63	200				
Iš viso:			4.88	4.32	23.26	153.09
Iš viso (dienos davinio):			44.06	29.89	150.41	1045.09

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	86	150	3.78	1.75	34.15	167.5
Pienas 2,5%		200	6.2	5.2	9.6	108
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0.6		14.85	60.75
Iš viso:			10.58	6.95	58.6	336.25

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1	150	1.38	4.95	12.53	96.88
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Duona		30	2.2	0.5	12.8	64.6
Žuvies kepinukai (jūros lydeka)(tausojantis)	73	75	13.09	13.59	8.38	206.66
Bulvių košė(tausojantis)	33	100	2,31	0,62	14,52	71,28
Virti burokėliai su svogūnai(augalinis)	51	100	1.5	6.1	8.96	96.64
Vanduo		200				
Iš viso:			21.43	25.86	57.39	539.06

Pavakariai 15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% su kefiru 2.5% ir trintais vasiais	10 3	67/ 36/12	13.3	7	10.32	157.56
Arbata (be cukraus)	63	100				
Iš viso:			13.3	7	10.32	157.56
Iš viso (dienos davinio):			45.31	39.81	126.31	1032.87

