

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duona su sviestu (82%) ir virta dešra (a.r.)	3	45/10/30	4,52	11,00	28,63	226,55
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			4,92	11,40	41,63	279,55

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	11	150	1,51	4,78	11,03	90,40
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos troškiny su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	2	50/100	21,26	8,17	15,35	207,92
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	80	1,06	7,66	4,91	85,84
Švieži agurkai	43	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			25,47	20,91	42,01	429,76

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	84	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,31	14,4	29,03	341,27
Iš viso (dienos davinio):			53,70	46,71	112,67	1050,58

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	200	8,42	5,52	37,72	220,56
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			12,84	8,77	44,09	293,36

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1	150	1,43	4,71	10,74	87,04
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	0,22	0,20	0,24	3,60
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	120	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	100	2,52	1,51	15,01	81,92
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	80	1,37	0,58	7,00	38,64
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			29,10	24,13	49,08	514,87

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	26	200	5,16	5,86	19,46	152,68
Balta duona su sviestu (82%)	2	20/5	1,23	4,31	12,24	89,18
Kriaušė	405	120	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			6,87	10,53	47,78	304,26
Iš viso (dienos davinio):			48,81	43,43	140,95	1112,49

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92	200	7,97	7,07	37,85	251,6
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	0,14	0,08	2,36	9,28
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			8,51	7,55	53,21	313,88

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta paukštienos file	31	75	17,83	10,79	5,78	190,20
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	6	100	3,24	4,58	24,82	145,92
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	80	0,46	3,86	1,34	39,25
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			26,76	22,79	57,29	513,61

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%)(tausojantis)	82	150	20,36	9,92	40,19	329,55
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,80	10,31	40,66	336,75
Iš viso (dienos davinio):			56,07	40,65	151,16	1164,24

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	21	200	7,89	3,01	47,31	237,33
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			12,13	6,36	54,01	305,93

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	1,94	5,3	9,14	88,46
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (jūros lydeka) maltinis	44	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	80	1,22	11,60	8,77	135,95
Marinuoti agurkai	45	20	0,56	-	0,26	3,20
Iš viso:			18,31	28,57	50,42	510,96

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos aukščiausios rūšies dešrelės	37	60	3,23	11,44	0,57	172,22
Pomidorų padažas	17	30	1,17	0,15	7,11	33,00
Agurkai	43	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Duona (ruginė)	1	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			8,16	12,61	42,35	350,52
Iš viso (dienos davinio):			38,60	47,54	146,78	1167,41

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	16	80	9,84	9,36	0,56	125,60
Majonezas 34%	18	10	0,12	3,25	0,85	33,40
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Pomidorai (augalinis)	44	50	0,5	0,10	2,05	8,5
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	150	0,75	0,56	25,13	97,50
Iš viso:			12,69	13,53	38,85	308,40

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	26	150	1,28	3,17	10,49	71,88
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos plovai (tausojantis)	3	50/100	22,93	12,49	21,30	346,58
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai) (augalinis)	10	100	1,15	6,19	4,98	73,21
Iš viso:			26,84	22,11	47,03	535,07

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%)(tausojantis)	83	120	20,11	10,69	30,06	325,57
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	11,43	31,94	343,21
Iš viso (dienos davinio):			60,48	47,07	117,82	1186,68

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96	200	8,77	9,31	39,63	302,90
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,77	9,31	39,63	302,90

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	1,15	4,75	4,79	61,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos maltinis (tausojantis)	35	75	15,82	10,11	5,38	272,66
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	50	1,41	0,80	9,29	49,99
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	70	0,64	9,98	6,00	108,84
Švieži agurkai	43	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			20,66	25,94	36,18	538,53

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	12	150/45	9,27	4,10	45,33	255,29
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	120	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			9,87	4,55	65,43	333,29
Iš viso (dienos davinio):			39,30	39,80	141,24	1174,72

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	202	200	4,37	4,11	33,43	188,13
Ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru	11	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			10,6	12,01	51,28	350,24

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	2	150	2,65	4,80	13,66	101,64
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	203	120(76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Iš viso:			28,64	20,72	56,04	511,35

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	54	140/60	12,02	6,11	47,99	289,36
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			13,38	7,25	65,01	366,16
Iš viso (dienos davinio):			52,62	39,98	172,33	1227,75

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	104	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	0,14	0,08	2,36	9,28
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			8,38	8,34	47,36	296,28

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	2,92	2,69	11,71	77,20
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	30	50/20	12,31	12,51	1,57	175,70
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Iš viso:			19,23	27,38	42,56	478,99

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	87	180	21,60	11,05	37,92	347,56
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,48	11,83	38,86	361,96
Iš viso (dienos davinio):			50,09	47,55	128,78	1137,23

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	92a	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			8,37	7,47	50,85	304,60

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)	205	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies file (jūros lydeka) kepinukai	42	60	9,89	8,32	10,12	153,70
Bulvių košė (tausojantis)	4	50	0,87	1,70	7,80	49,31
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	60	1,52	8,72	7,44	105,76
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			17,69	24,14	57,17	499,36

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	13	150/45	4,23	4,71	35,88	196,71
Balta duona su sviestu (82%)	2	20/5	1,23	4,31	12,24	89,18
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,46	9,02	48,12	285,89
Iš viso (dienos davinio):			31,52	40,63	156,14	1089,85

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	107	200	8,06	4,45	34,59	209,40
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	0,14	0,08	2,36	9,28
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			12,62	7,78	43,32	291,48

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	2,99	5,57	18,51	129,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės (9%) skryliukai (tausojantis)	77	140	16,80	9,37	29,49	270,32
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Morkos (smulkintos lazdelėmis)	51	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Iš viso:			22,65	16,08	63,55	473,30

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, bulvių, morkų ir vištienos troškinys (tausojantis)	10	112/38	11,11	6,99	22,39	187,91
Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas	3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			11,86	17,90	35,84	338,43
Iš viso (dienos davinio):			47,13	41,76	142,71	1103,21

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	98	200	7,85	8,83	35,13	259,40
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	0,14	0,08	2,36	9,28
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			8,47	9,27	53,57	331,08

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	12	150	1,49	4,73	9,11	80,88
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	206	160(95/65)	21,44	9,56	23,49	265,72
Morkų- obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	80	1,32	0,80	7,03	35,68
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			25,93	15,39	50,71	429,08

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	207	120	23,86	16,01	21,77	326,60
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,7	16,75	23,65	344,24
Iš viso (dienos davinio):			59,10	41,41	127,93	1104,40

3 savaitė Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir majonezu (tausojantis)	15	100	8,16	8,94	6,21	150,28
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			14,28	12,95	36,17	315,28

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis)	3	150	2,29	3,19	9,74	68,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8	75	16,47	10,70	5,16	247,26
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	1,73	3,39	15,59	98,61
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Iš viso:			22,99	22,81	46,08	530,72

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	135/15	11,95	10,15	39,87	312,38
Pomidorų padažas	17	20	0,78	0,10	4,74	22,00
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,73	10,25	44,61	334,38
Iš viso (dienos davinio):			50,00	46,01	126,86	1180,38

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	116	200	7,84	6,21	33,54	229,60
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,32	6,57	49,62	292,00

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	15	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos kepinukai	33	60	13,23	10,02	6,85	169,14
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7	50	3,03	2,74	16,64	101,44
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	80	1,04	7,69	5,04	88,28
Marinuoti agurkai	45	20	0,56	-	0,26	3,20
Iš viso:			22,97	24,04	53,25	498,93

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	210	120	16,66	11,47	24,55	268,06
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	0,14	0,08	2,36	9,28
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			21,22	14,80	33,28	350,14
Iš viso (dienos davinio):			52,51	45,41	136,15	1141,07

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96	200	8,77	8,31	39,63	302,90
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			9,17	8,71	52,63	355,90

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	14	150	1,12	3,17	10,58	72,00
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (lašiša) šnicelis (tausojantis)	43	75	11,01	20,06	6,35	346,73
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	11	50	1,31	2,14	0,94	25,50
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	100	1,78	0,97	10,13	50,97
Iš viso:			16,7	26,6	38,26	538,60

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	69	120	8,84	6,37	43,64	306,79
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			10,16	7,47	61,60	386,83
Iš viso (dienos davinio):			36,03	42,78	152,49	1281,33

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	93	200	7,71	3,29	37,99	203,40
Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas	3	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			8,46	11,54	54,41	338,94

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	8	150	0,76	3,07	4,66	47,18
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltinis su svogūnų ir morkų įdaru (tausojantis)	18	44/11	11,85	11,57	1,37	155,15
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	100	2,82	1,60	18,58	99,98
Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	100	6,29	1,26	17,73	93,16
Švieži agurkai	43	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			23,36	17,80	53,06	441,07

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu (2,5%)	26	60/190	11,75	5,88	60,38	345,00
Iš viso:			11,75	5,88	60,38	345,00
Iš viso (dienos davinio):			43,57	35,22	167,85	1125,01

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	212	200	8,29	4,66	35,86	218,51
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			13,11	8,31	55,23	344,31

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	1,15	4,75	4,79	61,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos guliašas (tausojantis)	1	120	25,50	10,78	5,32	217,66
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7	50	3,03	2,74	16,64	101,44
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Iš viso:			32,18	23,8	42,34	496,71

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	26	150	8,78	4,92	44,24	246,14
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			14,04	8,91	52,49	336,58
Iš viso (dienos davinio):			59,33	41,02	150,06	1177,60

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	214	200	6,45	4,79	33,43	202,67
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			12,17	8,40	50,39	314,67

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis)(augalinis)	54	150	0,88	2,98	5,91	49,31
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos troškiny su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	6	75/125	27,05	16,42	18,92	314,68
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	80	1,32	0,80	7,03	35,68
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			31,41	20,86	59,02	508,87

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis)	14	100/80	17,46	12,58	43,51	358,20
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,46	12,58	43,51	358,20
Iš viso (dienos davinio):			61,04	41,84	152,92	1181,74

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	89	120	11,60	13,07	6,58	235,15
Konservuoti žalieji žirnėliai	48	60	2,94	0,12	9,48	38,4
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,02	13,45	26,32	316,95

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	2,92	2,69	11,71	77,20
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	23	100	15,32	8,62	13,49	204,61
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	80	1,04	7,69	5,04	88,28
Švieži pomidorai	44	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			22,24	21,64	55,15	495,23

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	107	200	8,06	3,45	34,59	209,40
Pienas (2,5%)	25	200	6,40	5,00	9,60	110,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			14,86	8,85	57,19	372,40
Iš viso (dienos davinio):			53,12	43,94	138,66	1184,58

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	135/15	11,95	10,15	39,87	312,38
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,95	10,15	39,87	312,38

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	2,99	5,57	18,51	129,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (jūros lydeka) – pupelių kukulis su ciberžole (tausojantis)	28	100	17,23	4,01	23,97	199,65
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	100	2,52	1,51	15,01	81,92
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	80	1,07	0,46	7,73	35,02
Marinuoti agurkai	45	20	0,56	-	0,26	3,20
Iš viso:			25,85	11,81	75,74	492,87

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės(9%)blynas	6	140	11,91	10,55	42,69	307,02
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			13,15	11,69	57,57	377,66
Iš viso (dienos davinio):			50,95	33,65	173,18	1182,91

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	101	200	6,39	4,17	48,82	259,02
Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas	3	10	0,18	5,26	0,23	48,76
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,97	9,83	62,05	360,78

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	1,94	5,3	9,14	88,46
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	0,22	0,20	0,24	3,60
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	25	75	12,36	10,19	12,65	210,43
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	100	2,82	1,60	18,58	99,98
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	80	0,99	5,66	4,15	83,48
Švieži agurkai	43	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			19,97	23,25	55,48	531,55

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške (9%) (tausojantis)	58	200	10,52	5,32	57,28	313,85
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,40	6,10	58,22	328,25
Iš viso (dienos davinio):			38,34	39,18	175,75	1220,58