

PALANGOS LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

Saulėtekio takas 8A, Palanga

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ ALERGIŠKIEMS VAIKAMS

(alergija pienui ir jo produktams, javams, grikiams)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis (1 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis)	T-KR 97	200/5	4,73	5,67	42,75	230,16
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas		150	0,49	0,00	13,12	50,49
Iš viso:			5,22	5,67	55,87	280,65

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR 17	120/30	1,06	2,99	8,62	64,02
Plovas su vištiena (tausojantis)	T-AP3	40/110	19,28	9,66	28,61	270,17
Karštos daržovės (šparaginės pupelės, cukinija, paprika) (augalinis) (tausojantis)	SAM 13	100	2,20	1,19	6,58	41,94
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			22,57	13,84	44,41	378,73

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai	T-BP 38	100	3,03	10,69	22,01	193,45
Kmynų arbata (nesaldinta)	KG4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		110	1,32	0,33	25,96	106,37
Iš viso:			4,35	11,02	47,97	299,82
Iš viso (dienos davinio):			32,14	30,53	148,25	959,20

1 savaitė
Antradienis (2 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	T-ŠU17	80	9,84	9,36	0,56	125,60
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	KP 4	70	0,81	1,99	3,39	35,62
Konservuoti žirneliai		15	0,65	0,00	2,39	12,16
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	KG 2	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Bananas		150	1,68	0,42	33,04	135,38
Iš viso:			13,01	11,77	39,88	311,19

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR16	30/20/150	4,47	3,30	17,08	112,88
Vištienos maltinukas (tausojantis)	10-3/61T	70	14,17	2,73	0,89	84,81
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	SAM	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Morkų, salierų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG 23	50 (25/12/12/6)	0,40	5,99	3,17	67,62
Agurkai	T-S27	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vanduo su citrina	G 17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Obuolys		140	0,58	0,00	14,12	56,70
Iš viso:			20,78	12,14	51,98	393,04

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	KP15	200 (13/12/175)	4,10	4,39	31,30	173,64
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG8	50	0,27	4,99	3,32	58,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,37	9,38	34,62	232,48
Iš viso (dienos davinio):			38,16	33,29	126,48	936,71

1 savaitė
Trečiadienis (3 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis)	T-KRP 98	200/5	6,07	7,94	29,70	205,31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		150	0,75	0,00	15,15	60,75
Iš viso:			6,82	7,94	44,85	266,06

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	TRS3	150	1,36	2,09	8,82	57,33
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	KP 14	80	13,86	6,51	1,64	120,33
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	SAM 53	80	1,60	0,08	15,76	66,40
Burokėlių salotos (augalinis)	ŠDG 31	50	1,03	2,99	3,89	52,08
Pomidorai	T-S29	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vanduo su citrina	G 17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Apelsinas		150	0,49	0,00	13,12	50,49
Iš viso:			18,63	11,71	44,55	352,46

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny (tausojantis)(augalinis)	T-BP56	200	8,46	5,56	39,99	227,65
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG6	50/6	0,35	5,99	1,40	60,91
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,81	11,55	41,39	288,56
Iš viso (dienos davinio):			34,26	31,20	130,79	907,08

1 savaitė
Ketvirtadienis (4 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (augalinis)	KP16	200 (188/12)	4,84	4,58	33,15	193,00
Pomidorai	T-S29	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	KG 2	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Obuolys		120	0,60	0,00	12,12	48,60
Iš viso:			5,77	4,64	47,00	249,13

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	T-SR 19	200	1,82	4,17	10,77	81,52
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis)	9-7/145T	50	8,57	11,32	0,19	136,87
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	SAM53	80	1,60	0,08	15,76	66,40
Kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG10	40 (35/5/2)	0,47	1,99	1,74	23,76
Agurkas	T-S27	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vanduo su apelsinu		150/6	0,28	0,00	0,38	1,66
Kriaušė		130	0,26	0,00	20,80	87,10
Iš viso:			13,16	17,60	50,10	399,51

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT	100	7,61	2,19	29,88	169,66
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAM61	50	0,98	3,35	4,37	44,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,0	0,00	0,00	0,00
Apelsinas		150	0,60	0,00	13,20	50,55
Iš viso:			9,19	5,54	47,45	265,05
Iš viso (dienos davinio):			28,12	27,78	144,55	913,69

1 savaitė
Penktadienis (5 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/31AT	200	5,70	7,82	34,95	232,89
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas		100	0,33	0,00	8,75	33,66
Iš viso:			6,03	7,82	43,70	266,55

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR 3	150	1,34	2,13	11,46	67,66
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	KP 21	80 (50/30)	14,49	9,79	2,13	172,17
Virti viso grūdo ryžiai (tausojantis)(augalinis)		80	2,07	3,17	22,95	122,85
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG7	50	0,30	1,99	2,00	26,95
Agurkas	T-S27	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Paprika	SAM21	20	0,28	0,00	1,80	8,32
Vanduo su citrina	G 17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			18,67	17,12	41,30	402,58

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su bananais (augalinis)	SAM13	120	5,60	10,79	34,90	249,93
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,60	10,79	34,90	249,93
Iš viso (dienos davinio):			30,30	35,73	119,90	919,06

2 savaitė
Pirmadienis (6 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	SAM4	200/5	4,81	6,13	32,72	197,14
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		80	0,93	0,24	18,48	77,32
Iš viso:			5,70	6,37	51,20	274,46

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšiu sriuba (augalinis) (tausojantis)	SAM 16	200	5,42	4,44	19,10	128,66
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvių, morkų, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	160 (60,16/ 109,44)	17,08	6,17	18,34	197,23
Rauginti agurkai		40	1,12	0,00	0,52	7,60
Žali agurkai	T-S27	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Obuolys		100	0,50	0,00	10,10	40,50
Iš viso:			24,39	10,67	49,25	379,72

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių krocketai (tausojantis)	T-BP44	150	4,30	8,88	40,70	255,46
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas		100	0,40	0,00	8,80	33,70
Iš viso:			4,70	8,88	49,50	289,16
Iš viso (dienos davinio):			34,79	25,92	149,95	943,34

2 savaitė
Antradienis (7 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/31AT	200	5,70	7,82	34,95	232,89
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,70	7,82	34,95	232,89

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SR13	150 (23/127)	0,83	2,99	6,10	54,78
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	KP14	80 (50/30)	13,86	6,51	1,64	120,33
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	SAM53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG6	40 (40/3)	0,30	2,94	1,12	32,53
Pomidorai	T-S29	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Paprika	SAM21	20	0,28	0,00	1,80	8,32
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Kiviai		150	1,50	0,00	21,00	84,00
Iš viso:			17,97	12,56	48,74	372,19

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	KP15	200 (13/12/175)	4,10	4,39	31,30	173,64
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG8	50	0,27	4,99	3,32	58,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		80	0,93	0,24	18,48	77,32
Iš viso:			5,30	9,62	53,10	309,80
Iš viso (dienos davinio):			28,97	30,00	136,79	914,88

2 savaitė
Trečiadienis (8 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	KRP11	200/5	4,64	5,58	31,95	196,58
Kmynų arbata (nesaldinta)	KG4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		120	0,50	0,00	12,10	48,60
Iš viso:			5,14	5,58	44,05	245,18

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR8	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	KP21	80 (50/30)	14,49	9,79	2,19	172,17
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	PG15	80	2,76	3,32	21,90	123,15
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	KP3	40 (20/8/3)	0,48	2,99	1,75	36,10
Pomidorai	T-S29	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			20,04	18,42	40,45	422,81

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis)	T-G11	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Rauginti agurkai		40	1,12	0,00	0,52	7,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kiviai		120	1,20	0,00	16,80	67,20
Iš viso:			5,23	10,13	43,87	280,65
Iš viso (dienos davinio):			30,41	34,13	128,37	948,64

2 savaitė
Ketvirtadienis (9 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoįantis)	T-KR97	200/5	4,73	5,67	42,75	230,16
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė		80	0,16	0,00	12,80	53,60
Iš viso:			4,89	5,67	55,55	283,76

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)(tausoįantis)	SAM996	150	1,39	1,78	9,85	60,96
Kepta žuvis (menkė)	KP16	75	14,60	8,16	0,00	147,61
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG 30	40 (32/8/5)	1,38	4,99	3,98	63,99
Agurkai	T-S27	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Virtos bulvės (augalinis)(tausoįantis)	SAM53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Vanduo su apelsinu		150/6	0,28	0,00	0,38	1,66
Bananas		80	0,93	0,24	18,48	77,32
Iš viso:			19,79	15,31	49,14	421,24

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su bananais (augalinis)	SAM66	120	5,60	10,79	34,90	249,93
Trintos uogos		25	0,25	0,00	1,95	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,85	10,79	36,85	253,18
Iš viso (dienos davinio):			30,53	31,77	141,54	958,18

2 savaitė

Penktadienis (10 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	T-ŠU17	80	9,84	9,36	0,56	125,60
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		50 (35/10/5/4)	0,53	2,99	2,34	39,11
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		150	1,80	0,45	34,65	145,05
Iš viso:			12,17	12,80	37,55	309,76

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (su konservuotais žirneliais) (augalinis) (tausojantis)	TRS6	200	2,30	3,99	11,39	86,01
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	KP10	60	12,80	4,88	0,04	95,80
Ryžių-lęšių košė su morkomis (augalinis)(tausojantis)	5-3/60 AT	75	5,71	1,64	22,41	127,25
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	SAM 61	40 (40/3/1)	0,75	2,79	4,17	37,23
Agurkai	T-S27	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vanduo su apelsinu		150/6	0,28	0,00	0,38	1,66
Iš viso:			22,00	13,34	38,85	350,15

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis)	ABK2	150	6,34	5,92	32,43	214,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,10	0,00	0,00
Obuolys		150	0,60	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			6,94	6,02	47,28	274,85
Iš viso (dienos davinio):			41,11	32,16	123,68	934,76

3 savaitė
Pirmadienis (11 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	3-3/36AT	150/3	3,80	3,30	41,10	209,10
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG22	40 (30/8/5)	0,38	4,99	2,10	54,47
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		100	0,50	0,00	10,10	40,50
Iš viso:			4,68	8,29	53,30	304,10

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR19	150 (20/130)	1,48	2,99	8,79	66,82
Garuose virti kiaulienos kukuliukai (tausojantis)	KP12	70	12,72	5,59	0,85	138,81
Virti bulvės (augalinis) (tausojantis)	SAM53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	ŠDG32	50 (38/12/6)	0,61	5,99	4,63	74,17
Paprika		20	0,28	0,00	1,80	8,32
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Bananas		80	0,93	0,24	18,48	77,32
Iš viso:			17,02	14,89	50,81	434,27

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su bananais (augalinis)	SAM 66	120	5,60	10,79	34,90	249,93
Trintos uogos		25	0,25	0,00	1,25	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,85	10,79	36,15	253,18
Iš viso (dienos davinio):			27,55	34,07	140,26	991,55

3 savaitė
Antradienis (12 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi(tausojantis) (augalinis)	SAM4	200/5	4,81	6,13	32,72	197,14
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kiviai		100	1,00	0,00	14,00	56,00
Iš viso:			5,81	6,13	46,72	253,14

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkienė su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	SR11	150	1,42	3,10	11,31	78,48
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	KP21	80 (50/30)	14,49	9,79	2,19	172,17
Virti bulvės (augalinis) (tausojantis)	SAM 53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠG19	40 (30/10/5)	1,02	4,99	2,61	58,97
Paprika		30	0,42	0,00	2,70	12,48
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Obuolys		120	0,50	0,00	12,10	48,60
Iš viso:			18,85	17,96	47,17	439,53

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	ABK3	150 (60/90)	13,84	5,18	39,95	254,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,84	5,18	39,95	254,74
Iš viso (dienos davinio):			38,50	29,27	133,84	947,41

3 savaitė
Trečiadienis (13 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis)	T-KRP98	200/5	6,07	7,94	29,70	205,31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė		105	0,21	0,00	16,80	70,35
Iš viso:			6,28	7,94	46,50	275,66

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR14	150	1,01	3,06	10,41	70,95
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	KP7	95 (65/10/8)	20,87	6,78	6,58	170,49
Virtos bulvės (tausojantis)	SAM53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	ŠDG37	80 (80/2)	0,30	1,99	3,42	32,79
Agurkai	T-S27	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vanduo su apelsinu		150/6	0,28	0,00	0,38	1,66
Kiviai		150	1,20	0,00	15,00	60,00
Iš viso:			24,79	11,95	52,01	404,49

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	T-BP 56	200 (110/50/50)	8,46	5,56	39,99	227,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas		120	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			8,86	5,56	50,49	268,05
Iš viso (dienos davinio):			39,93	25,45	149,00	948,20

3 savaitė
Ketvirtadienis (14 diena)

Pusryčiai 8.20-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	KP1	80	9,84	9,36	0,56	125,60
Konservuoti žirneliai		15	0,65	0,00	2,39	12,16
Pomidorai		25	0,15	0,00	1,00	4,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		130	1,52	0,39	30,03	125,66
Iš viso:			12,16	9,75	33,95	267,92

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	TRSR8	150	5,78	4,21	12,08	124,31
Kepta žuvis (menkė) (tausojantis)	KP16	75	14,60	8,16	0,00	147,61
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	SAM53	80	0,97	0,08	15,76	66,40
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG10	40 (30/5/5)	0,48	3,99	1,73	44,59
Agurkai	T-S27	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			22,10	16,50	30,76	388,64

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KP15	200 (175/13/12)	4,10	4,39	31,30	173,64
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŠDG6	50/6	0,35	5,99	1,40	60,91
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		120	0,49	0,00	11,76	47,25
Iš viso:			4,94	10,38	44,46	281,80
Iš viso (dienos davinio):			39,20	36,63	109,17	938,36

3 savaitė
Penktadienis (15 diena)

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (augalinis)	KRP16	200 (188/12)	4,84	4,58	33,15	193,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		140	0,56	0,00	13,86	56,84
Iš viso:			5,40	4,58	47,01	249,84

Pietūs 12.05 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR18	200 (184/16)	2,92	3,99	14,38	103,55
Paukštienos-daržovių troškiny (tausojantis)	T-AP2	60/120	21,80	6,91	18,26	218,00
Pomidorai	T-S29	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Agurkai	T-S27	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vanduo su citrina	G17	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Kriaušė		120	0,24	0,00	19,20	80,40
Iš viso:			25,43	11,00	53,85	411,08

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių krocketai (tausojantis)	T-BP44	150	4,30	8,88	40,70	255,46
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	KG1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,30	8,88	40,70	255,46
Iš viso (dienos davinio):			35,13	24,46	141,56	916,38