**PALANGOS LOPŠELIS DARŽELIS „PASAKA“**

Saulėtekio takas 8A, Palanga

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 1 savaitė | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Pirmadienis (1 diena)  **Pusryčiai 8.2–88.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | SAM4 | | 200/7 | | 6,83 | | 8,68 | | 36,06 | | 240,36 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Obuolys |  | | 150 | | 0,60 | | 0,00 | | 14,85 | | 60,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | **7,43** | | **8,68** | | **50,91** | | **301,16** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 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 | | 160/40 | | 1,29 | | 3,99 | | 10,94 | | 79,91 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | 30 | | 2,22 | | 0,39 | | 15,39 | | 65,10 | |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | T-AP3 | | 60/120 | | 23,13 | | 11,59 | | 33,34 | | 324,21 | |
| Ridikėlių salotos su agurkais ir svogūnų laiškais (augalinis) (tausojantis) | ŠDG4 | | 50 | | 0,36 | | 4,99 | | 1,39 | | 52,04 | |
| Paprika | SAM21 | | 20 | | 0,28 | | 0,00 | | 1,80 | | 8,32 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | 200/8 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | **27,32** | | **20,96** | | **63,49** | | **532,73** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Varškės apkepas (tausojantis) | T-VP  82 | | 200 | | 22,43 | | 13,63 | | 26,75 | | 321,54 | |
| Trintos uogos | 40 | | 0,40 | | 0,00 | | 3,12 | | 5,20 | |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | KG4 | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Melionas | SAM | | 150 | | 1,05 | | 0,15 | | 11,55 | | 48,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | **23,88** | | **13,78** | | **41,42** | | **374,74** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **58,63** | | **43,42** | | **155,82** | | **1208,63** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| Antradienis (2 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) | SAM78 | | 120 | | | 14,99 | | | | 15,83 | | 6,96 | | 230,30 | |
| Konservuoti žirneliai |  | | 30 | | | 1,39 | | | | 0,00 | | 4,77 | | 24,66 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | 40 | | | 2,96 | | | | 0,52 | | 20,52 | | 86,80 | |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | KG 2 | | 200/8 | | | 0,04 | | | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **19,38** | | | | **16,35** | | **32,88** | | **344,91** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 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) | SR 16 | | | 200  (30/20/150) | | | 4,47 | | 4,30 | | | 17,08 | | 112,88 | |
| Pusruginė duona | T-ŠU1 | | | 20 | | | 1,48 | | 0,26 | | | 11,59 | | 43,40 | |
| Vištienos maltinukas su morkomis (tausojantis) | 10-3/61T | | | 90 | | | 18,21 | | 3,52 | | | 1,63 | | 109,06 | |
| Bulvių košė | G2 | | | 100 | | | 1,45 | | 3,80 | | | 13,96 | | 80,34 | |
| Morkų, salierų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG23 | | | 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 | G17 | | | 200/8 | | | 0,04 | | 0,00 | | | 0,63 | | 3,15 | |
| Bananas |  | | | 130 | | | 1,51 | | 0,38 | | | 30,02 | | 125,65 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **27,72** | | **18,29** | | | **78,54** | | **544,30** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | | **angliavandeniai, g** | |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | SAM 5231 | | | 200  (50/150) | | | 9,93 | | 9,07 | | | 29,13 | | 237,81 | |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais | 16-8/166 | | | 80 | | | 4,45 | | 2,64 | | | 25,91 | | 145,20 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **14,38** | | **11,71** | | | **55,04** | | **383,01** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | **61,48** | | **46,35** | | | **166,46** | | **1272,22** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Trečiadienis (3 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta penkių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | KR6 | | | 200/8 | 7,35 | | 10,40 | | 33,44 | | 255,22 | |
| Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta) | KG 3 | | | 200  (100/100/0,2) | 2,80 | | 2,50 | | 4,68 | | 51,10 | |
| Obuolys |  | | | 170 | 0,68 | | 0,00 | | 16,83 | | 68,90 | |
| **Iš viso:** | | | | | **10,83** | | **12,90** | | **54,95** | | **375,22** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su skrebučiais (tausojantis) | TRS3 | | | 200/10 | 3,65 | | 9,92 | | 21,21 | | 156,64 | |
| Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) | KP 27 | | | 75 | 17,46 | | 7,22 | | 8,98 | | 205,90 | |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM  53 | | | 100 | 2,00 | | 0,10 | | 19,70 | | 83,00 | |
| Burokėlių salotos (augalinis) | ŠDG31 | | | 50 | 1,03 | | 2,99 | | 3,89 | | 52,08 | |
| Pomidorai | T-S29 | | | 40 | 0,40 | | 0,08 | | 1,64 | | 6,80 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | | 200/8 | 0,04 | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | **24,58** | | **20,31** | | **56,05** | | **507,57** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Mieliniai blynai | MP 7 | | 150 | | 10,86 | | 12,89 | | 56,78 | | 371,76 | |
| Natūralus jogurtas su trintomis braškėmis | SAM  259 | | 35  (20/18) | | 0,99 | | 0,77 | | 2,15 | | 19,50 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | **11,85** | | **13,66** | | **58,93** | | **391,26** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **47,26** | | **46,87** | | **169,93** | | **1274,05** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| Ketvirtadienis (4 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 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) (tausojantis) | | KP 16 | | 188/12 | | | 4,84 | | | 4,58 | | | 33,15 | | 193,00 | |
| Sviesto grietinės padažas | | 10 | | | 0,21 | | | 6,23 | | | 0,24 | | 54,80 | |
| Pomidorai | | T-S29 | | 40 | | | 0,40 | | | 0,08 | | | 1,64 | | 6,80 | |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | | KG 2 | | 200/8 | | | 0,04 | | | 0,00 | | | 0,63 | | 3,15 | |
| Sūrio lazdelė | |  | | 20 | | | 5,12 | | | 4,08 | | | 0,38 | | 58,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **10,61** | | | **14,97** | | | **36,04** | | **316,55** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | **Energinėvertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | **riebalai,**  **g** | | | **angliavandeniai, g** | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis) | T-SR 19 | | | 200/5 | | | 1,94 | | | 4,67 | | | 10,94 | | 87,33 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | | 20 | | | 1,48 | | | 0,26 | | | 10,26 | | 43,40 | |
| Lašišos filė kukulis (tausojantis) | 9-3/60T | | | 70 | | | 13,99 | | | 9,46 | | | 4,36 | | 158,63 | |
| Virtos bulvės | SAM53 | | | 100 | | | 2,00 | | | 0,10 | | | 19,70 | | 83,00 | |
| Kopūstų salotos su paprikomis ir natūraliu jogurtu | ŠDG14 | | | 50  (40/6/8) | | | 0,99 | | | 0,31 | | | 2,61 | | 17,12 | |
| Agurkas | T-S27 | | | 30 | | | 0,24 | | | 0,06 | | | 0,69 | | 3,30 | |
| Vanduo su apelsinu |  | | | 200/8 | | | 0,39 | | | 0,00 | | | 0,54 | | 2,33 | |
| Kriaušė |  | | | 150 | | | 0,60 | | | 0,00 | | | 26,00 | | 106,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **21,63** | | | **14,86** | | | **75,10** | | **501,11** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | **riebalai,**  **g** | | | **angliavandeniai, g** | |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | | VP1 | | 150 | | | 20,71 | | | 9,64 | | | 37,67 | | 308,64 | |
| Grietinė | | T-P14 | | 20 | | | 0,48 | | | 6,00 | | | 0,62 | | 58,60 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | | KG1 | | 200 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **21,19** | | | **15,64** | | | **38,29** | | **367,24** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | **53,43** | | | **45,47** | | | **149,43** | | **1184,90** | |
| 1 savaitė | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| Penktadienis (5 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | **riebalai,**  **g** | | | **Angliavandeniai, g** | |
| Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis) | | KRP8 | | 200/7/1 | | | 7,84 | | | 12,64 | | | 39,42 | | 301,33 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | | KG 1 | | 200 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | |
| Varškės sūris | | ŠU4 | | 15 | | | 2,73 | | | 3,30 | | | 0,57 | | 43,10 | |
| Apelsinas | |  | | 120 | | | 0,40 | | | 0,00 | | | 10,50 | | 40,40 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **10,97** | | | **15,94** | | | **50,49** | | **384,83** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 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 | | 200 | | | 1,73 | | | 3,16 | | | 14,36 | | 89,28 | |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | | KP 21 | | 120  (75/45) | | | 21,71 | | | 15,27 | | | 5,28 | | 269,43 | |
| Virti viso grūdo ryžiai (augalinis) (tausojantis) | | 100 | | | 2,42 | | | 3,19 | | | 26,78 | | 138,81 | |
| Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu | | ŠDG7 | | 50/8 | | | 0,65 | | | 0,31 | | | 2,37 | | 14,76 | |
| Paprika | | SAM21 | | 20 | | | 0,28 | | | 0,00 | | | 1,80 | | 8,32 | |
| Vanduo su citrina | | G17 | | 200/7 | | | 0,04 | | | 0,00 | | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **26,83** | | | **21,93** | | | **51,22** | | **523,75** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | **riebalai,**  **g** | | | **angliavandeniai, g** | |
| Makaronai su sūriu (tausojantis) | T-MP66 | | | 200 | | | 13,84 | | | 11,21 | | | 53,14 | | 375,20 | |
| Nat. pomidorų padažas |  | | | 15 | | | 0,59 | | | 0,08 | | | 3,56 | | 16,50 | |
| Agurkas | T-S27 | | | 30 | | | 0,24 | | | 0,06 | | | 0,69 | | 3,30 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | | | 200 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **14,67** | | | **11,35** | | | **57,39** | | **395,00** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | **52,47** | | | **49,22** | | | **159,10** | | **1303,58** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | |  | |  |  | |  | | |  |  |
| Pirmadienis (6 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta grikių košė su sviestu (tausojantis) | KRP7 | | 200/8 | | | 6,74 | | 9,71 | 36,16 | | 258,91 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | | 200 | | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 |
| Bananas |  | | 100 | | | 1,33 | | 0,30 | 23,09 | | 96,66 |
| **Iš viso:** | | | | | | **8,07** | | **10,01** | **59,25** | | **355,57** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **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 | 128,60 |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | 20 | | | 1,48 | | 0,26 | | 10,26 | 43,40 |
| Paukštienos ir daržovių (bulvių, morkų, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | | 180  (67,68/  123,12) | | | 22,73 | | 6,30 | | 20,80 | 231,10 |
| Rauginti agurkai |  | | 50 | | | 1,40 | | 0,00 | | 0,65 | 9,50 |
| Žali agurkai | T-S27 | | 50 | | | 0,40 | | 0,10 | | 1,15 | 5,50 |
| Kefyras |  | | 200 | | | 5,60 | | 5,00 | | 8,20 | 118,00 |
| **Iš viso:** | | | | | | **37,03** | | **16,10** | | **60,16** | **536,10** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** |
| Makaronų ir varškės apkepas (tausojantis) | KMP1 | | 170  (120/60) | | | 17,26 | | 14,57 | | 37,66 | 327,98 |
| Trintos uogos | 40 | | | 0,40 | | 0,00 | | 3,12 | 5,20 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **17,66** | | **14,57** | | | **17,66** | | **14,57** | | **40,78** | **333,18** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **62,76** | | **40,68** | | **160,19** | **1224,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| Antradienis (7 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 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 | |
| Pienas |  | | | | 200 | | | 5,60 | | 5,00 | | 9,36 | | 102,20 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **11,30** | | **12,82** | | **44,31** | | **335,09** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 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 | | | | 200  (30/170) | | 1,02 | | 3,99 | | 7,62 | | 70,72 | |
| Viso grūdo ruginė duona | | T-ŠU1 | | | | 20 | | 1,48 | | 0,26 | | 10,26 | | 43,40 | |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | | KP14 | | | | 120  (75/45) | | 21,44 | | 15,18 | | 5,71 | | 236,32 | |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | | SAM53 | | | | 100 | | 1,21 | | 0,10 | | 19,70 | | 83,00 | |
| Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | | ŠDG6 | | | | 40  (40/3) | | 0,30 | | 2,99 | | 1,12 | | 32,53 | |
| Paprika | | SAM21 | | | | 30 | | 0,42 | | 0,00 | | 2,70 | | 12,48 | |
| Vanduo su citrina | | G17 | | | | 200/8 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| Melionai | |  | | | | 200 | | 1,40 | | 0,20 | | 15,40 | | 64,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **27,31** | | **22,72** | | **63,14** | | **546,62** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | | **Rp. Nr.** | | | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) | | | KVP1 | | | | 150 | 24,46 | | 16,33 | | 24,97 | | 329,02 | |
| Trintos uogos | | | 40 | 0,40 | | 0,00 | | 3,12 | | 5,20 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | | | KG1 | | | | 200 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Apelsinas | | |  | | | | 140 | 0,46 | | 0,00 | | 12,25 | | 47,13 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **25,32** | | **16,33** | | **40,34** | | **381,35** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | | **63,93** | | **51,87** | | **147,79** | | **1263,06** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | | |  | | |  |  | | |  | |  | |  |
| Trečiadienis (8 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | | KRP11 | | | 200/8 | | | 7,19 | 9,44 | | 36,25 | | 258,68 | |
| Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta) | | KG3 | | | 200  (100/100/0,2) | | | 2,80 | 2,50 | | 4,68 | | 51,10 | |
| Obuolys | |  | | | 150 | | | 0,60 | 0,00 | | 14,85 | | 60,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **10,59** | **11,94** | | **55,78** | | **370,58** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Pupelių sriuba (augalinis) | SR8 | | | 200 | | | | 4,85 | 3,37 | | 17,00 | | 133,46 | |
| Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis) | KP3 | | | 75 | | | | 17,38 | 10,60 | | 9,14 | | 236,47 | |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | 80 | | | | 2,76 | 3,32 | | 21,90 | | 123,15 | |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 40  (20/8/3) | | | | 0,48 | 2,99 | | 1,75 | | 36,10 | |
| Pomidorai | T-S29 | | | 30 | | | | 0,30 | 0,06 | | 1,23 | | 5,10 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | | 200/8 | | | | 0,04 | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **25,81** | **20,34** | | **51,65** | | **537,43** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Apkeptos bulvės (tausojantis) | | T-BD  P52 | | 200 | | | | 5,43 | 14,61 | | 28,68 | | 267,31 | |
| Rauginti agurkai | |  | | 50 | | | | 1,40 | 0,00 | | 0,65 | | 9,50 | |
| Kefyras | |  | | 150 | | | | 4,20 | 3,75 | | 6,15 | | 88,50 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **11,03** | **18,36** | | **35,48** | | **365,31** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | | **47,43** | **50,64** | | **142,91** | | **1273,32** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | |  | | |  |  | |  | |  | |  |
| Ketvirtadienis (9 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Tiršta pusryčių košė (avižinių dribsnių ir manų kruopų) su uogomis (tausojantis) | KRP4 | | 200  (30/170) | | | | 7,60 | 5,43 | 37,22 | | 201,75 | |
| Pienas |  | | 200 | | | | 5,60 | 5,00 | 9,36 | | 102,20 | |
| Kriaušė |  | | 80 | | | | 0,16 | 0,00 | 12,80 | | 53,60 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **13,36** | **10,43** | **59,38** | | **357,55** | |
| **Pietūs 11.5 –12.15 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | SAM  996 | | | 200 | | | 1,88 | 2,38 | 13,32 | | 81,27 | |
| Pusruginė duona | T-ŠU1 | | | 35 | | | 2,59 | 0,45 | 17,96 | | 75,95 | |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) | KP17 | | | 75 | | | 15,06 | 6,05 | 9,86 | | 159,66 | |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠDG  30 | | | 50  (40/10/6) | | | 1,68 | 5,99 | 4,34 | | 77,99 | |
| Agurkai | T-S27 | | | 40 | | | 0,32 | 0,08 | 0,92 | | 4,40 | |
| Virtos kuskuso kruopos (augalinis)(tausojantis) | PG15 | | | 100 | | | 4,50 | 3,88 | 29,04 | | 129,10 | |
| Vanduo su apelsinu |  | | | 200/8 | | | 0,39 | 0,00 | 0,54 | | 2,33 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **26,42** | **18,83** | **75,98** | | **530,70** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Avižinių dribsnių blynai su bananais | SAM 13 | | 150  (15/135) | | | | 10,86 | 15,66 | 45,11 | | 351,33 | |
| Trintos uogos |  | | 30 | | | | 0,30 | 0,00 | 2,34 | | 3,90 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **11,16** | **15,66** | **47,45** | | **355,23** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | **50,94** | **44,92** | **182,81** | | **1243,48** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Penktadienis (10 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | | **riebalai,**  **g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Kiaušinių košė (tausojantis) | KP2 | | | 80 | | 7,80 | | 7,10 | | 1,88 | | 102,40 |
| Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70  (50/15/10/5) | | 0,81 | | 4,99 | | 3,39 | | 62,57 |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | | 35 | | 2,59 | | 0,45 | | 17,96 | | 75,95 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | | 200 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 |
| Bananas |  | | | 150 | | 1,75 | | 0,45 | | 34,65 | | 145,00 |
| **Iš viso:** | | | | | | **12,95** | | **12,99** | | **57,88** | | **385,92** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Trinta daržovių sriuba (su konservuotais žirneliais) ir skrebučiais (tausojantis) | TRS6 | | | 200/10 | | 4,32 | | 10,79 | | 22,07 | | 159,51 |
| Virti paukštienos kukuliai (tausojantis) | SAM3 | | | 70 | | 21,41 | | 1,49 | | 1,10 | | 103,11 |
| Ryžių-lęšių košė su morkomis (augalinis)  (tausojantis) | 5-3/60  AT | | | 100 | | 7,61 | | 2,19 | | 29,88 | | 169,66 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | SAM  61 | | | 80  (80/6/2) | | 1,50 | | 5,58 | | 8,34 | | 74,46 |
| Vanduo su apelsinu |  | | | 200/8 | | 0,39 | | 0,00 | | 0,54 | | 2,33 |
| **Iš viso:** | | | | | | **35,23** | | **20,05** | | **61,93** | | **509,07** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,**  **g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis) (augalinis) | ABK5 | | | 150 | | 6,54 | | 11,36 | | 45,92 | | 260,27 |
| Pienas |  | | | 150 | | 4,20 | | 3,75 | | 7,05 | | 76,65 |
| **Iš viso:** | | | | | | **10,74** | | **15,11** | | **52,97** | | **336,92** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **58,92** | | **48,15** | | **172,78** | | **1231,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė | |  |  | |  | |  | |  | | |  |
| Pirmadienis (11 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | | |
| Ryžių košė su sviestu (tausojantis) | KRP10 | | 200/8 | 5,96 | | 9,37 | | 39,20 | | | 263,39 | |
| Sūrio lazdelė |  | | 20 | 5,12 | | 4,08 | | 0,38 | | | 58,80 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | | 0,00 | |
| Melionas |  | | 150 | 1,05 | | 0,15 | | 11,55 | | | 48,00 | |
| **Iš viso:** | | | | **12,13** | | **13,60** | | **51,13** | | | **370,19** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR19 | | 200  (25/175) | 2,00 | | 3,99 | | 11,72 | | | 89,15 | |
| Garuose virti kiaulienos kukuliukai (tausojantis) | KP12 | | 80 | 13,33 | | 5,75 | | 4,46 | | | 157,41 | |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 100 | 4,65 | | 0,95 | | 35,40 | | | 159,75 | |
| Troškinti burokėliai | 70 | 2,00 | | 6,62 | | 12,51 | | | 106,93 | |
| Paprika |  | | 30 | 0,42 | | 0,00 | | 2,70 | | | 12,48 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | 200/8 | 0,04 | | 0,00 | | 0,63 | | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | **22,44** | | **17,31** | | **67,42** | | | **528,87** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | | |
| **baltymai,**  **g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Lietiniai blynai | SAM78 | | 150 | 10,55 | | 7,57 | | 49,34 | | 315,70 | | |
| Natūralus jogurtas su trintomis braškėmis | SAM  259 | | 35  (20/18) | 0,99 | | 0,77 | | 2,15 | | 19,50 | | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | |
| **Iš viso:** | | | | **11,54** | | **8,34** | | **51,49** | | **335,20** | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | **46,11** | | **39,25** | | **170,04** | | **1234,26** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė | | |  | |  | |  |  | |  | |  |
| Antradienis (12 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | | SAM4 | | 200/7 | | | 6,83 | 8,68 | 36,06 | | 240,36 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | | KG1 | | 200 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | |
| Bananai | |  | | 100 | | | 1,16 | 0,30 | 23,10 | | 96,66 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **7,99** | **8,98** | **59,16** | | **337,02** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Agurkienė su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis) | | SR11 | | 200/9  (172/28) | | | 2,70 | 6,91 | 15,98 | | 128,69 | |
| Viso grūdo ruginė duona | | T-ŠU1 | | 35 | | | 2,59 | 0,45 | 17,95 | | 75,95 | |
| Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu-Bolonijos padažu (tausojantis) | | MP5 | | 200  (125/75) | | | 12,08 | 8,24 | 31,05 | | 232,69 | |
| Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | | ŠG6 | | 50  (50/5) | | | 0,35 | 4,99 | 1,40 | | 51,91 | |
| Paprika | |  | | 30 | | | 0,42 | 0,00 | 2,70 | | 12,48 | |
| Vanduo su citrina | | G17 | | 200/8 | | | 0,04 | 0,00 | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **18,18** | **20,59** | **69,71** | | **504,87** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) | PS6 | | | 200  (20/180) | | 5,59 | | 6,92 | 26,37 | | 166,00 | |
| Naminė bandelė | T-KG9 | | | 50 | | 4,68 | | 6,45 | 29,03 | | 194,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **10,27** | | **13,37** | **55,40** | | **360,80** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **36,44** | | **42,94** | **184,27** | | **1202,69** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė | |  | | |  |  |  | |  | |  |
| Trečiadienis (13 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Manų košė su sviestu (tausojantis) | KRP8 | | 200/7 | | | 7,84 | 12,64 | 40,42 | | 301,33 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | |
| Kriaušė |  | | 110 | | | 0,22 | 0,00 | 17,80 | | 73,70 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **8,06** | **12,64** | **58,22** | | **375,03** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Ryžių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR14 | | | 200 | | 1,38 | 4,09 | 13,89 | | 94,68 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | | 30 | | 2,22 | 0,39 | 15,39 | | 65,10 | |
| Vištienos troškinys su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis) | KP7 | | | 110  (75/12/10) | | 26,28 | 11,40 | 10,65 | | 245,35 | |
| Bulvių košė (tausojantis) | PG2 | | | 100 | | 1,45 | 3,70 | 10,96 | | 80,39 | |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi | ŠDG37 | | | 80  (80/2) | | 0,30 | 1,99 | 3,42 | | 32,79 | |
| Agurkas | T-S27 | | | 30 | | 0,24 | 0,06 | 0,69 | | 3,30 | |
| Vanduo su apelsinu |  | | | 200/8 | | 0,39 | 0,00 | 0,54 | | 2,33 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **32,26** | **21,63** | **55,54** | | **523,94** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai,**  **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | T-VP84 | | | 150  (92/40) | | 18,51 | 15,52 | 24,17 | | 308,15 | |
| Natūralus jogurtas |  | | | 30 | | 1,32 | 1,17 | 1,41 | | 21,60 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | | 200 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | |
| Apelsinas |  | | | 120 | | 0,40 | 0,00 | 10,50 | | 40,40 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **20,23** | **16,69** | **36,08** | | **370,15** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **60,55** | **50,96** | **149,84** | | **1269,12** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| Ketvirtadienis (14 diena)  **Pusryčiai 8.28–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Virti kiaušiniai | KP1 | | 60 | | | 6,60 | | 6,00 | | 0,36 | | 81,96 | |
| Majonezo-jogurto padažas | 10  (7/5) | | | 0,55 | | 3,60 | | 0,98 | | 35,25 | |
| Konservuoti žirneliai | 20 | | | 0,93 | | 0,00 | | 3,18 | | 16,44 | |
| Pomidorai | 30 | | | 0,20 | | 0,00 | | 1,20 | | 5,40 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | 35 | | | 2,59 | | 0,45 | | 17,96 | | 75,95 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Bananas |  | | 150 | | | 1,75 | | 0,45 | | 34,65 | | 145,31 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **12,62** | | **10,50** | | **58,33** | | **360,31** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (tausojantis) | TRSR8 | | 200/10 | | | 9,34 | | 11,77 | | 26,69 | | 228,12 | |
| Keptas žuvies apkepas (tausojantis) | KP18 | | 75 | | | 14,86 | | 6,36 | | 8,04 | | 157,69 | |
| Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis) | SAM53 | | 100 | | | 1,21 | | 0,10 | | 19,70 | | 83,00 | |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠDG10 | | 50  (40/6/6) | | | 0,66 | | 4,99 | | 2,25 | | 56,24 | |
| Agurkai | T-S27 | | 40 | | | 0,32 | | 0,08 | | 0,92 | | 4,40 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | 200/8 | | | 0,04 | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **26,43** | | **23,30** | | **58,23** | | **532,60** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 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 (augalinis) (tausojantis) | KP15 | | | 200  (175/13/12) | | 4,10 | | 4,39 | | 31,30 | | 173,64 | |
| Sviesto-grietinės padažas | 10 | | 0,21 | | 6,23 | | 0,24 | | 54,80 | |
| Pienas 2,5 % |  | | | 180 | | 6,12 | | 4,50 | | 8,82 | | 100,80 | |
| Obuolys |  | | | 120 | | 0,50 | | 0,00 | | 12,10 | | 48,60 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **10,93** | | **15,12** | | **52,46** | | **377,84** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **49,98** | | **48,92** | | **169,02** | | **1270,75** | |
| 3 savaitė | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| Penktadienis (15 diena)  **Pusryčiai 8.25–8.45 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | KRP13 | | 200/8 | | | | 8,05 | 9,66 | | 35,92 | | 253,94 | |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | | 200 | | | | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Kriaušė |  | | 130 | | | | 0,52 | 0,00 | | 22,53 | | 91,86 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **8,57** | **9,66** | | **58,45** | | **345,80** | |
| **Pietūs 11.55–12.15 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 | |
| Viso grūdo ruginė duona | T-ŠU1 | | 25 | | | | 1,85 | 0,32 | | 12,83 | | 54,25 | |
| Mėsos (paukštienos)-grikių troškinys (tausojantis) | T-AP4 | | 60/120 | | | | 26,91 | 12,46 | | 40,43 | | 374,26 | |
| Pomidorai | T-S29 | | 30 | | | | 0,30 | 0,06 | | 1,23 | | 5,10 | |
| Agurkai | T-S27 | | 40 | | | | 0,32 | 0,08 | | 0,92 | | 4,40 | |
| Vanduo su citrina | G17 | | 200/8 | | | | 0,04 | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **32,34** | **16,91** | | **70,42** | | **544,71** | |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai,**  **g** | | **riebalai, g** | | **angliavandeniai, g** | |
| Bulvių ir varškės kukuliai (tausojantis) | BP2 | | 150  (103/50) | | | 10,30 | | 7,69 | | 31,61 | | 235,46 | |
| Grietinė |  | | 15 | | | 0,36 | | 4,50 | | 0,47 | | 43,95 | |
| Kakava su pienu (nesaldinta) | SAM  88 | | 200  (100/110/  2) | | | 3,92 | | 3,03 | | 6,02 | | 67,09 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **14,58** | | **15,22** | | **38,10** | | **346,50** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **55,49** | | **41,79** | | **166,97** | | **1237,01** | |