

Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė
Alergiškiems kviečiams, kukurūzams, pienui

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka”

Saulėtekio takas 8A, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	200.00	4.68	6.54	32.27	207
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Bananai	6.4	180.00	2.10	0.54	41.58	180
Iš viso:			6.78	7.08	73.85	386

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	150.00	6.43	3.30	15.50	117
Vištienos maltinukas (be miltų) (tausojantis)	56.3	80.00	22.57	4.23	0.84	132
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	80.00	3.00	0.14	26.10	118
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			33.34	8.27	71.50	494

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	200.00	6.07	8.91	29.70	223
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.20	4.60	21
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinas	6.3	150.00	1.50	0.30	16.50	75
Iš viso:			7.89	9.41	50.80	319
Iš viso (dienos davinio):			48.01	24.76	196.15	1199

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	200.00	5.33	7.25	35.80	230
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7.00	0.20	7.80	61
Iš viso:			12.61	7.60	47.68	310

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	150.00	2.77	1.40	13.46	78
Maltos mėsos dešrelės (be batono ir miltų) (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60.2	90.00	15.18	4.51	0.56	104
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.70	0.91	20.37	104
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	200.00	0.60	0.40	28.00	118
Iš viso:			24.57	7.70	68.48	442

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	200.00	4.68	6.54	32.27	207
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			5.28	6.69	51.77	288
Iš viso (dienos davinio):			42.46	21.99	167.93	1039

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	200.00	6.07	8.91	29.70	223
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su uogomis (be graikiško jogurto)	73.1	80.00	0.53	0.22	11.32	49
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.84	9.28	44.47	289

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	150.00	4.45	1.63	15.53	95
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	53.1	120.00	26.54	10.90	2.63	215
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	50.00	0.94	3.05	2.84	43
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Obuoliai	6.7	110.00	0.33	0.22	15.40	65
Iš viso:			34.71	15.99	58.08	515

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynai su bananais be pieno (su ryžių miltais)	24.4	150.00	4.99	7.08	58.92	319
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.44	7.28	66.27	352
Iš viso (dienos davinio):			46.99	32.55	168.82	1156

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	200.00	4.68	6.54	32.27	207
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Apelsinai, morkos	23	160.00	1.62	0.30	16.70	76
Iš viso:			6.50	6.99	49.47	287

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	109	150.00	2.06	6.26	10.54	107
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis)	40.1	80.00	13.62	18.08	0.72	220
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			19.02	26.64	37.68	467

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plaktas kiaušinis (tausojantis)	43.1	150.00	19.76	21.43	1.03	276
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Bananai	6.4	120.00	1.40	0.36	27.72	120
Iš viso:			21.56	21.87	30.39	405
Iš viso (dienos davinio):			47.08	55.50	117.54	1158

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			7.47	8.07	63.32	356

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	150.00	2.19	2.29	16.95	97
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48	80.00	14.62	9.12	1.23	145
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	50.00	0.41	3.85	1.20	41
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			20.95	15.64	65.18	485

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais (su ryžių miltais)	103.1	170.00	5.98	14.09	45.74	334
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.38	14.34	51.49	361
Iš viso (dienos davinio):			34.80	38.05	179.99	1202

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	71.2	200.00	4.46	6.20	39.75	233
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			5.37	6.51	58.23	313

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.19	3.10	7.79	64
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (be manų kruopų) (tausojantis)	57.1	90.00	23.59	4.47	0.98	139
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	60.00	0.67	6.16	3.52	72
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Apelsinas	6.3	120.00	1.20	0.24	13.20	60
Iš viso:			29.08	14.24	46.66	431

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių miltų, bananų ir obuolių blynai be pieno	24.5	170.00	4.06	10.25	47.37	298
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			4.71	10.60	55.22	335
Iš viso (dienos davinio):			39.16	31.35	160.11	1079

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.2	200.00	6.21	8.03	30.78	220
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Iš viso:			7.96	8.48	65.43	370

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	150.00	4.45	1.63	15.53	95
Veršienos plovos su ryžiais (tausojantis)	50	180.00	23.34	10.03	33.46	317
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.20	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	130.00	0.39	0.26	18.20	77
Iš viso:			29.02	13.84	71.96	528

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai be pieno, su ryžių miltais	26.2	150.00	7.29	8.36	56.76	331
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.74	8.56	64.11	364
Iš viso (dienos davinio):			44.72	30.88	201.50	1263

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plaktas kiaušinis (tausojantis)	43.1	130.00	17.13	18.57	0.89	239
Žirneliai konservuoti	6.8	40.00	2.00	0.40	3.20	24
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.70	0.50	13.45	61
Iš viso:			19.87	19.47	18.17	327

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94	150.00	3.12	2.23	14.05	89
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	53.1	120.00	26.54	10.90	2.63	215
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Iš viso:			33.05	16.59	41.76	449

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	101.1	200.00	7.33	16.52	45.26	359
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.33	16.52	45.26	359
Iš viso (dienos davinio):			60.25	52.58	105.19	1135

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kepta kriaušė (tausojantis) (augalinis)	95.1	150.00	0.72	0.18	23.40	98
Iš viso:			7.65	7.89	61.52	348

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	85	150.00	2.26	1.93	17.00	94
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis) (be miltų, manų kr. ir grietinės)	107.4	80.00	19.73	3.47	0.61	113
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			26.53	8.00	67.42	448

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	200.00	5.33	7.25	35.80	230
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	180.00	0.90	0.36	23.76	102
Iš viso:			6.63	7.86	65.31	359
Iš viso (dienos davinio):			40.81	23.75	194.25	1154

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	200.00	4.68	6.54	32.27	207
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Keptas obuolys (tausojantis) (augalinis)	95	150.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			5.22	6.90	57.47	313

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	150.00	2.13	4.24	12.10	95
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny be sviesto (tausojantis)	47.2	150.00	18.62	7.93	4.22	163
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	50.00	0.47	2.60	2.01	33
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Iš viso:			26.84	16.01	50.98	455

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	71.2	200.00	4.46	6.20	39.75	233
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	170.00	0.68	0.17	22.10	93
Iš viso:			5.54	6.62	67.60	352
Iš viso (dienos davinio):			37.60	29.53	176.05	1120

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-lęšių košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	71.3	200.00	15.70	6.68	59.14	359
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			15.90	6.83	59.64	364

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	88	150.00	4.02	4.03	14.41	110
Vištienos filė kotletai be mirkyto batono ir miltų (tausojantis)	58.2	80.00	20.04	3.99	0.86	120
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	50.00	0.41	3.85	1.20	41
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			27.51	12.40	60.00	462

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais (su ryžių miltais)	103.1	150.00	5.28	12.43	40.36	294
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.73	12.63	47.71	327
Iš viso (dienos davinio):			49.14	31.86	167.35	1153

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			7.38	8.01	59.12	338

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	150.00	5.05	0.32	19.27	100
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	59.1	120.00	26.48	10.88	2.63	214
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Kopūstų salotos su agurkais ir žalumynais	15.1	50.00	0.65	1.98	2.41	30
Rauginti agurkai	6.9	40.00	0.13	0.09	0.89	5
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			34.86	13.55	60.06	502

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis) (augalinis)	101	200.00	9.16	17.82	41.81	364
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.16	17.82	41.81	364
Iš viso (dienos davinio):			51.40	39.38	160.99	1204

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	200.00	6.07	8.91	29.70	223
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Keptas obuolys (tausojantis) (augalinis)	95	150.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			7.05	9.52	61.28	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	82	150.00	1.40	3.10	10.46	75
Jautienos-kiaulienos kukuliai (be manų kruopų) (tausojantis)	52.1	80.00	16.82	16.30	1.21	219
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	50.00	0.44	0.10	1.51	9
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.70	0.20	14.90	64
Iš viso:			23.17	20.60	46.36	464

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	71.2	200.00	4.46	6.20	39.75	233
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinas	6.3	150.00	1.50	0.30	16.50	75
Iš viso:			6.32	6.66	62.13	334
Iš viso (dienos davinio):			36.54	36.78	169.77	1156

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	60.00	6.65	5.95	0.35	82
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kepta kriaušė (tausojantis) (augalinis)	95.1	150.00	0.72	0.18	23.40	98
Melionas arba arbūzas	6.6	180.00	12.60	0.36	14.04	110
Iš viso:			20.37	6.57	39.43	298

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	84	150.00	2.50	2.14	19.98	109
Kepta žuvis (lydekos filė)	9-9	80.00	15.61	10.47	0.07	157
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	60.00	1.02	1.61	3.06	31
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.80	71
Iš viso:			21.83	14.67	60.42	461

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (be pieno), su ryžių miltais	24.6	140.00	5.01	12.67	54.19	351
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.41	12.92	59.94	378
Iš viso (dienos davinio):			47.61	34.16	159.79	1137

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	71.2	200.00	4.46	6.20	39.75	233
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.70	0.50	13.45	61
Iš viso:			5.36	6.85	53.70	298

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	87	150.00	6.14	4.36	20.72	147
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny su sviesto (tausojantis)	47.2	140.00	17.38	7.40	3.94	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.70	0.91	20.37	104
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	40.00	0.27	0.08	2.20	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			28.72	13.05	71.23	517

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	200.00	5.33	7.25	35.80	230
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kepta kriaušė (tausojantis) (augalinis)	95.1	150.00	0.72	0.18	23.40	98
Iš viso:			6.41	7.59	65.08	354
Iš viso (dienos davinio):			40.49	27.49	190.01	1169