

PANEVĖŽIO R. VELŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS
„ŠYPSENĖLĖ“
ALANTOS G. 37 VELŽIO K. PANEVĖŽIO R.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 – 3 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30
val.

1savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris(g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Pilno grūdo makaronai su sūriu 45 % (tausojantis)	M-5	76	7,97	7,44	26,58	208,25
Pomidorų padažas		10	0,39	0,05	2,37	11,00
Vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			8,36	7,49	28,95	219,25
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	S-7	100	1,03	2,06	6,97	50,60
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta kiauliena	P-5	60	11,17	10,10	2,91	147,59
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	B-3	50	0,97	0,83	7,21	52,82
Marinuoti burokėliai (augalinis)	D-12	55	0,79	7,27	5,86	86,29
Sezoniniai vaisiai ir daržovės		100	0,40	0,40	13,00	57,02
Iš viso:			17,60	20,98	47,01	447,88
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai su varške	M-6	130	13,96	12,02	34,94	301,2
Grietinė 30%		10	0,24	3,02	0,32	29,45
Juoda arbata (be cukraus)	G-7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,2	15,04	35,26	330,65
Dienos davinio vertė			40,16	43,51	111,22	997,78

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-17	100	3,88	5,74	19,04	162,16
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	D-10	30	3,03	1,95	16,50	95,65
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	7,69	35,54	257,81
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-15	100	2,37	2,17	9,52	60,96
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kepta su garais žuvis (lašiša) (tausojantis)	P-6	90	14,11	0,31	1,28	64,42
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	D-24	30	0,85	1,75	4,65	37,76
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			20,95	5,18	50,46	309,35
Vakarienė 15:40 val.						
Virti varškėčiai	V-3	100	14,45	6,89	25,85	219,17
Grietinė 30%		10	0,24	3,02	0,32	29,45
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,69	9,91	26,17	248,62
Dienos davinio vertė			42,55	22,78	112,17	815,78

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta ryžių kruopų košė (T)	K-7	100	3,28	5,42	19,37	120,74
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	D-3	45	4,77	6,79	15,84	143,65
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,05	12,21	35,21	264,39
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Lešų sriuba (A) (T)	S-2	100	1,96	1,42	6,34	45,85
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Jautienos-kiaulienos maltinis (T)	P-7	60	11,67	10,01	3,33	149,90
Virtos bulvės	B-2	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šv. kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (A)	D-8	70	0,33	2,27	1,09	24,06
Vaisiai		100	0,40	0,00	15,00	57,00
Iš viso:			18,40	14,30	56,34	407,50
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai su bananais	M-7	80/45	6,44	7,63	39,55	248,31
Trintos šaldytos uogos	U-1	25	0,09	0,04	2,95	6,74
Aviečių arbata (be cukraus)	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,53	7,67	42,5	255,05
Dienos davinio vertė			32,98	34,18	134,05	926,94

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 82% (T)	K-12	100	4,01	5,67	18,26	136,04
Sausainis	U-5	24	2,34	6,60	10,20	109,56
Morkų lazdelės	D-20	25	0,25	0,05	0,58	3,57
Ramunėlių arbata (be cukraus)	G-13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,60	12,32	29,04	249,17
Pietūs 12:00 val.						
Obuolių sultys	G-22	150	0,00	0,00	11,00	46
Žiedinių kopūstų sriuba (A) (T)	S-8	100	1,36	3,14	8,07	61,14
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (T)	P-21	55/40	15,99	8,34	25,46	164,88
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (A)	D-23	75	0,77	0,22	3,26	18,06
Vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			20,80	12,26	81,15	430,48
Vakarienė 15:40 val.						
Kroketai	B-6	90	2,88	5,92	27,13	170,31
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,58	14,58	27,6	273,26
Dienos davinio vertė			35,98	39,16	137,79	952,91

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta avižinių dribsnių košė (T)	K-4	100	4,93	4,93	17,57	129,70
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu 82% ir pomidoru	D-2	38	1,57	2,77	11,18	75,92
Pienas 2,5%	G-19	150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			11,6	11,45	36,1	289,62
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (A) (T)	S-1	100	2,61	3,20	14,36	89,44
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Plovas (su vištiena) (T)	P-9	50/100	19,27	9,67	28,62	270,18
Šv. kopūstų salotos su pomidorais (A)	D-16	50	0,64	2,59	2,40	31,84
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos) (A)	D-18	50	0,45	0,10	2,76	13,74
Vaisiai		50	0,20	0,20	6,50	28,50
Iš viso:			24,73	16,08	64,92	477,66
Vakarienė 15:40 val.						
Kepti varškėčiai (T)	V-2	80	13,30	11,09	15,63	215,8
Grietinė 30%		10	0,24	3,02	0,32	29,45
Liepžiedžių arbata	G-5	150	0,00	0,00	4,00	15,28
Iš viso:			13,54	14,11	19,95	260,53
Dienos davinio vertė			49,87	41,64	120,97	1027,81

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	K-13	100	4,04	5,61	17,32	130,74
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Kakava su pienu 2,5 %	G-4	150	4,07	3,11	6,15	69,05
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,20	0,20	6,50	28,50
Iš viso:			13,65	13,08	29,97	287,29
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Lęšių sriuba (A) (T)	S-2	100	1,96	1,42	6,34	45,85
Plovas (su kiauliena) (tausojojantis)	P-10	50/100	16,86	13,70	28,41	296,32
Rauginti agurkai	D-25	25	0,18	0,03	0,43	2,71
Pomidorai	D-27	25	0,21	0,48	0,62	2,48
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			19,69	15,69	45,72	387,92
Vakarienė 15:40 val						
Varškės kukuliai su bananais (T)	V-1	130	13,11	6,68	26,84	219,89
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Aviečių arbata (be cukraus)	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,47	11,18	27,31	263,84
Dienos davinio vertė			46,81	39,95	103,00	939,05

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė,			Energetinė vertė, kcal
			Baltyma	Riebalai	Angliavandeniai	

Pusryčiai 8:30 val.

Vanilinis kukurūzų - manų pudingas (T)	K-9	100	2,27	3,33	9,04	66,38
Kakava su pienu 2,5%	G-4	200	5,42	4,14	10,19	99,96
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		100	0,40	0,40	13,00	57,02
Iš viso:			8,09	7,87	32,23	223,36

Pietūs 12:00val.

Obuolių sultys	G-22	150	0,00	0,00	11,00	46,00
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (A) (T)	S-12	100	1,58	3,15	11,18	76,32
Karališki balandėliai (T)	P-11	80	15,89	9,50	4,90	232,16
Virtos bulvės	B-2	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Pomidorai	D-27	25	0,21	0,48	0,62	2,48
Morkų lazdelės	D-20	25	0,25	0,05	0,58	3,57
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Vaisiai		50	0,20	0,20	6,50	28,50
Iš viso:			20,85	13,69	55,31	478,39

Vakarienė 15:40 val

Pieniškės dešrelės	P-12	68	8,16	16,32	0,75	182,33
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Ramunėlių arbata	G-13	150	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			11,33	16,84	26,12	289,37
Dienos davinio vertė			40,27	38,40	113,66	991,12

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Omletas (T)	KŠ-1	100	9,66	15,06	5,49	195,96
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Konservuoti žali žirneliai	D-5	30	1,47	0,06	4,74	19,2
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,51
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,81	15,58	26,99	287,07
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Pieniška daržovių sriuba (A) (T)	S-10	100	2,84	2,98	8,94	70,16
Beržo kotletai (jautiena, kiauliena) (T)	P-13	60	12,17	11,41	2,95	161,88
Virtos grikių kruopos (A) (T)	K-14	70	2,94	0,72	16,17	82,92
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Ridikėliai	D-1	40	0,22	0,02	0,78	4,18
Pomidorai	D-27	20	0,10	0,02	0,41	2,22
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			20,41	15,44	50,90	411,17
Vakarienė 15:40 val.						
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu 45%	P-1	60	8,8	7,76	17,18	173,76
Tiršta ryžių kruopų košė (T)	K-7	50	1,64	2,72	9,69	60,37
Ramunėlių arbata	G-13	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			10,44	10,48	29,87	246,13
Dienos davinio vertė			43,66	41,50	107,76	944,37

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė.			Energetinė vertė, kcal
			Baltyma	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta kvietinių kruopų košė (T)	K-13	100	4,04	3,40	17,30	110,28
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (T)	D-10	30	3,03	1,95	16,50	95,65
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Aviečių arbata (be cukraus)	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,41	9,51	33,80	264,93
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Burokėlių sriuba su pupelėmis, kopūstais ir bulvėmis (A) (T)	S-2	100	2,69	3,20	14,68	90,76
Kepta vištiena (T)	P-8	60	15,48	0,79	0,00	69,05
Traškios bulvytės (A) (T)	D-11	100	2,28	5,70	20,78	143,40
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Agurkai, ridikėliai, morkos (A)	D-13	60	0,53	0,04	2,96	14,32
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			24,39	10,68	72,58	463,70
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai	M-1	100	6,46	8,39	32,6	227,95
Trintos šaldytos uogos		25	0,09	0,04	2,95	6,74
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,55	8,43	35,55	234,69
Dienos davinio vertė			43,35	28,62	141,93	963,32

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta miežinių kruopų košė (T)	K-12	100	4,01	5,81	26,15	171,46
Trintos šaldytos uogos	U-1	25	0,09	0,04	2,95	6,74
Natūralus jogurtas (ekologiškas)	V-4	125	5,50	4,88	5,88	90
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,60
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,80	10,93	34,98	296,80
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Trinta moliūgų sriuba (A) (T)	S-14	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Žuvies kepinukai (T)	P-14	60	10,57	7,96	0,87	117,35
Grietinės-pomidorų padažas	PD-1	15	0,35	2,62	1,43	30,43
Bulvių košė	B-1	50	1,12	1,89	8,10	53,38
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinti kopūstai (A) (T)	D-9	50	0,85	2,62	3,52	41,06
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			15,80	17,33	44,55	390,29
Vakarienė 15:40 val						
Konvekciniėje krosnyje kepti pikantiški bulvinukai (T)	B-5	110	12,87	8,71	12,51	180,03
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,4
Morkų lazdelės	D-20	25	0,25	0,05	0,58	3,57
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,6
Pienas 2,5%	G-19	60	1,90	1,50	2,80	32,50
Iš viso:			15,70	16,46	23,01	303,10
Dienos davinio vertė			41,3	44,72	102,54	990,19

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė. g			Energetinė vertė. kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Manų kruopų košė su sviestu 82%	K-8	150	3,95	3,84	19,65	130,70
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Kakava su pienu 2,5%	G-4	200	5,42	4,14	10,19	99,96
Iš viso:			14,71	12,14	29,84	289,66
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Pieniška ryžių sriuba	S-4	100	2,98	3,77	10,07	86,04
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kukuliai su rausvuojų padažu (T)	P-14	70/14	6,41	9,40	3,83	124,50
Bulvių ir moliūgų košė su sviestu 82% (T)	B-3	50	0,80	0,60	5,71	30,40
Rauginti agurkai	D-25	50	0,45	0,05	0,50	4,00
Konservuoti žali žirneliai	D-5	60	2,94	0,12	9,48	50,76
Pomidorai	D-27	50	0,41	0,96	1,23	4,95
Vaisiai		150	0,60	0,60	22,50	85,80
Iš viso:			16,12	15,79	64,22	432,02
Vakarienė 15:40 val.						
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	V-6	80	8,79	9,08	25,01	213,88
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Aviečių arbata	G-6	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			9,15	13,58	28,48	269,83
Dienos davinio vertė			39,98	41,51	122,54	991,51

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė. g			Energetinė vertė. kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (T)	M-8	105/67	6,58	7,39	34,66	231,51
Kmynų arbata (be cukraus)	G-9	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,50
Iš viso:			6,78	7,59	41,16	260,01
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	S-9	100	2,78	3,26	11,03	51,19
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos-kiaulienos kotletai (T)	P-2	60	13,41	9,34	2,77	137,45
Bulvių košė	B-1	50	1,12	1,89	8,10	53,38
Šviežių kopūstų salotos (A) (T)	D-17	50	0,70	4,86	3,28	59,66
Žali agurkai	D-22	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			20,29	20,04	50,48	411,45
Vakarienė 15:40 val.						
Varškės pudingas (T)	V-8	100	14,62	8,90	21,18	224,52
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Arbata su citrina (be cukraus)	G-14	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,98	13,40	21,65	268,47
Dienos davinio vertė			42,05	41,03	113,29	939,93

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta miežinių kruopų košė (T)	K-12	100	4,01	5,67	18,26	136,04
Natūralus jogurtas (ekologiškas)	D-9	125	5,50	4,88	5,88	91,25
Pienas 2,5%	G-19	150	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,91	13,05	29,04	283,29
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-15	100	2,37	2,17	9,52	60,96
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos kukuliai (jautiena) (T)	P-3	60	13,90	7,05	1,43	124,08
Grietinės-pomidorų padažas	PD-1	15	0,36	2,62	1,43	30,43
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	B-2	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Pomidorai	D-27	50	0,41	0,96	1,23	4,95
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			20,21	13,54	47,78	369,15
Vakarienė 15:40 val.						
Virtų bulvių ir varškės blynėliai (T)	B-4	100	6,89	8,17	27,25	205,42
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Liepžiedžių arbata (be cukraus)	G-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,25	12,67	27,72	249,37
Dienos davinio vertė			40,37	39,26	104,54	901,81

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė.			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 82%	K-4	100	4,93	4,93	17,57	129,70
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu 82%	D-6	50	3,03	8,78	20,60	161,20
Juoda arbata (be cukraus)	G-7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,96	13,71	38,17	290,90
Pietūs 12:00 val.						
Obuolių sultys	G-22	150	0,00	0,00	11,00	46,00
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (A) (T)	S-3	100	2,37	2,17	9,52	60,96
Kepti su garais vištienos kukuliai su džiovėsiais (T)	P-2	70	15,93	4,07	8,75	233,87
Grikiai su morkomis ir cukinija (T)	K-5	70	1,70	4,50	9,30	79,60
Salotos su agurkais	D-7	50	0,66	3,10	1,27	33,90
Šviežių daržovių rinkinukas: brokoliai, morkos	D-19	45	0,80	0,13	1,72	11,25
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			21,86	14,37	54,56	522,78
Vakarienė 15:40 val.						
Omlėtas su sūriu 45% (T)	KŠ-2	84	11,31	15,18	1,41	185,95
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Pomidorai	D-27	20	0,20	0,04	0,82	4,40
Brokoliai	D-21	10	0,30	0,04	0,57	3,84
Liepžiedžių arbata	G-5	150	0,00	0,00	3,00	11,46
Iš viso:			14,77	15,78	26,32	292,45
Dienos davinio vertė			44,59	43,86	119,05	1106,13

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė,			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82% (T)	K-5	150	7,32	7,17	29,70	210,08
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,66	11,33	29,70	269,08
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (A) (T)	S-13	100	1,01	2,11	5,98	43,19
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis (T)	P-16	60	9,52	8,79	8,83	151,39
Bulvių košė	B-1	50	1,12	1,89	8,10	53,38
Burokėlių salotos su konservuotais žaliais žirneliais	D-26	50	1,28	5,08	6,11	68,21
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			14,86	18,56	52,92	418,94
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai	M-1	100	8,3	9,74	35,25	258,19
Trintos šaldytos uogos		25	0,09	0,04	2,95	6,74
Aviečių arbata	G-6	150	0,00	0,00	2,00	8,00
Iš viso:			8,39	9,78	40,20	272,93
Dienos davinio vertė			35,91	39,67	122,82	960,95