

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30
val.

1 savaitė

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 sus sūriu 45% (T)	M-5	114	11,95	11,16	39,88	312,38
Pomidorų padažas	PD-2	15	0,59	0,08	3,56	16,5
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,54	11,24	43,44	328,88
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 (A) (T)	S-7	150	3,47	1,88	10,32	72,12
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinta kiauliena (T)	P-5	80	14,91	13,50	3,91	196,86
Bulvių ir morkų košė (T)	B-3	80	1,54	1,32	11,46	83,85
Marinuoti burokėliai	D-12	55	0,79	7,27	5,86	86,29
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,02
Iš viso:			22,67	24,69	54,83	540,1
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai su varške	M-6	150	17,45	15,04	43,67	376,5
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:			17,69	18,06	43,99	405,95
Dienos davinio vertė			52,9	53,99	142,26	1274,93

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	200	7,76	11,48	38,08	286,93
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:			10,79	13,43	54,58	382,58
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	150	3,54	3,25	14,26	91,44
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kepta su garais žuvis (lašiša) (tausojantis)	P-6	90	8,82	11,36	1,49	143,09
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		150	0,60	0,60	19,50	85,53
Iš viso:			17,03	17,51	61,91	451,03
Vakarienė 15:40 val.						
Virti varškėčiai	V-3	150	21,65	10,34	38,78	328,74
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:			21,89	13,36	39,10	358,19
Dienos davinio vertė			49,71	44,3	155,59	1191,8

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	150	4,92	8,14	29,06	181,11
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:			9,69	14,93	44,9	324,76
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Lešų sriuba (A) (T)	S-2	150	2,93	2,15	9,52	69,12
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Jautienos-kiaulienos maltinis (T)	P-7	80	16,55	13,75	4,40	203,47
Virtos bulvės	B-2	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šv. kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (A)	D-8	120	0,42	4,52	1,70	45,83
Vaisiai		100	0,40	0,40	15,00	57,00
Iš viso:			25,37	21,47	70,63	547,82
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai su bananais	M-7	100/55	8,05	9,55	49,52	310,67
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:			8,14	9,59	52,47	317,41
Dienos davinio vertė			43,2	45,99	168	1189,99

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	150	6,02	8,52	27,4	204,06
Sausainis	U-5	24	2,34	6,60	10,2	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:			8,61	15,17	38,18	317,19
Pietūs 12:00 val.						
Obuolių sultys	G-22	150	0,00	0,00	11,00	46,00
Žiedinių kopūstų sriuba (A) (T)	S-8	150	1,82	4,18	10,77	81,52
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (T)	P-21	74/52	18,89	11,32	32,46	215,29
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (A)	D-23	75	0,77	0,22	3,26	18,06
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,02
Iš viso:			24,84	16,64	91,01	504,69
Vakarienė 15:40 val.						
Kroketai	B-6	140	4,31	8,89	40,70	255,47
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59,00
Čiobrelėlių arbata (be cukraus)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,13	19,05	41,32	373,07
Dienos davinio vertė			43,58	50,86	170,51	1194,95

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	200	6,8	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,3	12,7	38,55	317,62
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	150	3,47	4,26	19,04	119,24
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Plovos (su vištiena) (T)	P-9	60/120	23,13	11,59	34,34	324,21
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		100	0,40	0,40	13,00	57,02
Iš viso:			29,65	19,26	81,82	590,01
Vakarienė 15:40 val.						
Kepti varškėčiai (T)	V-2	100	16,93	13,79	19,86	307,03
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:			17,17	16,81	24,18	351,76
Dienos davinio vertė			60,12	48,77	144,55	1259,39

2 savaitė

Pirmadienis

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 su sviestu 82 %	K-13	150	6,10	8,43	25,98	196,11
Sūrio dešrelės PIK-NIK	V-5	20	5,34	4,16	0,00	59
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:			15,71	15,90	38,63	352,66
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Lešių sriuba (A) (T)	S-2	150	2,93	2,15	9,52	69,12
Plovas (su kiauliena) (T)	P-10	60/120	20,23	16,43	34,09	355,57
Rauginti agurkai	D-25	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Pomidorai	D-27	25	0,21	0,48	0,62	2,48
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			24,06	19,52	58,10	488,97
Vakarienė 15:40 val.						
Varškės kukuliai su bananų įdaru (T)	V-1	160	16,13	8,22	33,01	270,46
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Aviečių arbata (be cukraus)	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,61	14,22	33,63	328,86
Dienos davinio vertė			56,38	49,64	130,36	1170,49

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	3,60	3,39	20,23	125,80
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	57,20
Iš viso:			9,42	7,93	43,42	282,96
Pietūs 12:00val.						
Obuolių sultys	G-22	150	0	0	11	46
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (A) (T)	S-12	150	2,12	4,22	14,91	101,76
Karališki balandėliai (T)	P-11	100	19,88	11,88	6,12	265,47
Virtos bulvės	B-2	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Morkų lazdelės	D-20	25	0,25	0,05	0,58	3,57
Pomidorai	D-27	25	0,21	0,48	0,62	2,48
Žali agurkai	D-22	30	0,21	0,00	0,85	4,24
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			26,61	17,39	76,19	607,35
Vakarienė 15:40 val						
Pieniškės dešrelės	P-12	88	10,56	21,12	0,97	235,84
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:			13,73	21,64	26,34	342,88
Dienos davinio vertė			49,76	46,96	145,95	1233,19

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	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Konservuoti žirneliai	D-5	60	2,94	0,12	9,48	38,40
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:			15,76	15,90	35,49	349,76
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Pieniška daržovių sriuba (A) (T)	S-10	150	4,27	4,47	13,41	105,24
Beržo kotletai (kiauliena, jautiena) (T)	P-13	80	16,23	15,22	3,94	215,85
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	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			25,90	21,14	59,46	517,42
Vakarienė 15:40 val						
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu 45%	P-1	60	8,80	7,76	17,18	173,76
Tiršta ryžių kruopų košė (T)	K-7	100	3,28	5,42	19,37	120,74
Ramunėlių arbata	G-13	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			12,08	13,18	39,55	306,5
Dienos davinio vertė			53,74	50,22	134,5	1173,68

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Svoris (g)	Patiekalo maistinė ir energetinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltyma	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai 8:30 val.						
Tiršta kvietinių kruopų košė (T)	K-13	150	6,07	5,10	25,95	165,42
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:			14,44	11,21	42,45	320,07
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	150	3,56	4,28	16,57	120,56
Kepta vištiena (T)	P-8	70	18,58	0,95	0,00	82,86
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:			28,36	11,92	74,47	507,31
Vakarienė 15:40 val						
Lietiniai	M-1	100	9,95	11,69	35,24	258,19
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	43,95
Nesaldinta vaisinė arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,43	17,69	35,86	302,14
Dienos davinio vertė			53,23	40,82	152,78	1129,52

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	150	6,02	8,73	39,23	257,19
Trintos šaldytos uogos	U-1	25	0,09	0,04	2,95	6,74
Natūralus ekologiškas jogurtas	V-4	125	5,5	4,88	5,88	90
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,60
Nesaldinta vaisinė	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,81	13,85	54,56	382,53
Pietūs 12:00val.						
Vanduo su apelsinu	G-12	195	0,08	0,06	0,02	0,56
Trinta moliūgų sriuba (A) (T)	S-14	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Žuvies kepinukai (T)	P-14	80	14,08	10,61	1,17	156,46
Grietinės-pomidorų padažas	PD-1	20	0,49	3,47	1,91	40,58
Bulvių košė	B-1	100	2,25	3,78	16,18	106,76
Viso grūdo ruginė	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	57,00
Iš viso:			21,05	23,49	57,09	516,19
Vakarienė 15:40 val.						
Konvekciniėje krosnyje kepti pikantiški bulvinukai (T)	B-5	140	16,31	11,04	15,88	228,55
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Morkų lazdelės	D-20	25	0,25	0,05	0,58	3,57
Sezoninių vaisių, uogų lėkštutė		50	0,20	0,20	6,50	28,60
Pienas 2,5%	G-19	60	1,90	1,50	2,80	32,50
Iš viso:			19,14	18,79	26,38	351,62
Dienos davinio vertė			52,00	56,13	138,03	1250,34

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	180	4,73	4,60	23,57	154,6
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:			15,49	12,90	33,76	313,56
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Pieniška ryžių sriuba	S-4	150	4,45	5,66	15,10	129,06
Viso grūdo ruginė duona	D-4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (T)	P-14	90/18	8,55	12,53	5,08	165,77
Bulvių ir moliūgų košė su sviestu 82% (T)	K-6	75	1,20	0,80	8,51	45,60
Rauginti agurkai	D-25	50	0,15	0,05	2,00	9,00
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:			21,31	21,27	85,06	579,91
Vakarienė 15:40 val.						
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	V-6	100	11,11	12,65	32,22	282,80
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:			11,47	17,15	35,69	338,75
Dienos davinio vertė			48,27	51,32	154,51	1232,22

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	140/90	8,80	9,87	46,43	309,85
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	28,60
Iš viso:			9,00	10,07	52,93	338,45
Pietūs 12:00 val.						
Vanduo su citrina	G-2	195	0,05	0,03	0,64	2,17
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	S-9	150	3,70	4,34	14,71	104,25
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos-kiaulienos kotletai (T)	P-2	80	17,47	12,45	0,71	183,26
Bulvių košė	B-1	100	2,25	3,78	16,18	106,76
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (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:			26,40	26,12	60,18	563,70
Vakarienė 15:40 val.						
Varškės pudingas (T)	V-8	150	21,96	13,36	31,77	336,78
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:			22,32	17,86	32,24	380,73
Dienos davinio vertė			57,72	54,05	145,35	1282,88

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 (tausojantis)	K-12	150	6,02	8,52	27,4	204,06
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:			14,92	15,90	38,18	351,31
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	150	3,54	3,25	14,26	91,44
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos kukuliai (jautiena) (T)	P-3	80	18,53	9,40	2,49	167,77
Grietinės-pomidorų padažas	PD-1	20	0,49	3,47	1,91	40,58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	B-2	100	2,06	0,10	18,85	83,43
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:			27,17	17,87	63,49	495,18
Vakarienė 15:40 val.						
Virtų bulvių ir varškės blynėliai (T)	B-4	150	10,32	12,26	40,88	311,12
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:			10,68	16,76	41,35	355,07
Dienos davinio vertė			52,77	50,53	143,02	1201,56

3 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 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	150	3,54	3,25	14,26	91,44
Kepti su garais vištienos kukuliai su džiovėsiiais (T)	P-2	90	20,48	5,23	11,25	294,59
Grikių su morkomis ir cukinija (T)	K-3	70	1,70	4,50	9,30	79,60
Salotos su agurkais	D-7	100	1,32	6,20	2,54	67,80
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:			28,24	19,71	63,07	647,88
Vakarienė 15:40 val.						
Omlėtas su sūriu 45% (T)	KŠ-2	88	11,72	15,22	4,40	200,35
Viso grūdo ruginė duona	D-4	60	4,44	0,78	30,78	130,20
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:			16,66	16,08	39,57	350,25
Dienos davinio vertė			52,86	49,50	140,81	1289,03

3 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 grikių kruopų košė su sviestu 82% (T)	K-5	200	9,77	12,31	39,63	304,90
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:			15,11	16,47	39,63	363,90
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	150	1,50	3,16	8,95	64,79
Viso grūdo ruginė duona	D-4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis (T)	P-16	80	12,70	11,72	11,77	201,86
Bulvių košė	B-1	100	2,25	3,78	16,18	106,76
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:			19,66	24,43	66,91	544,39
Vakarienė 15:40 val.						
Lietiniai	M-1	100	8,30	9,74	35,25	258,19
Trintos šaldytos uogos		30	0,11	0,05	3,54	14,66
Aviečių arbata	G-6	150	0,00	0,00	2,00	8,00
Iš viso:			8,41	9,79	40,79	280,85
Dienos davinio vertė			43,18	50,69	147,33	1189,14