



Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla

Gražinos g. 8 Radviliškis 82132, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.08	8.16	16.05	154
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	5.71	5.28	12.12	119
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.63	21.69	67.87	545

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	2.99	3.29	5.83	65
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojojantis)	A-1	90.00	18.93	5.48	2.99	137
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.91	2.13	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.85	16.86	65.43	525

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	140.00	20.92	14.55	22.72	306
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			22.25	17.32	30.91	369
Iš viso (dienos davinio):			69.73	55.87	164.21	1439

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	8.34	10.07	41.16	289
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.79	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.54	23.78	63.32	553

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	100.00	5.45	8.22	13.59	150
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	11.93	9.57	8.67	169
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.2	3.12	9.9	72
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.6	2.1	1.53	27
Kriaušė (-ės)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			22.1	23.81	57.43	532

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	16.82	12.52	46.41	366
Trinti bananai su uogomis	P-3	25.00	0.39	0.1	4.27	20
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.37	12.69	52.62	394
Iš viso (dienos davinio):			61.01	60.28	173.37	1480

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	38.63	272
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	11.11	17.11	13.1	251
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.17	26.26	59.54	559

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	150.00	4.47	2.69	12.25	91
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.21	10.82	0.73	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Pomidorų, paprikų ir agurkų salotos	Sal-16	50.00	0.48	3.85	2.5	47
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.46	2.91	46
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			21.98	22.88	46.63	480

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.87	9.02	29.16	261
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	140.00	1.86	0.46	17.7	82
Iš viso:			19.53	9.88	47.32	356
Iš viso (dienos davinio):			62.68	59.02	153.49	1396

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	220.00	9.31	12.77	37.49	302
Keptas obuolys su varškės įdaru	D-7	120.00	8.46	4.96	20.92	162
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.78	17.73	58.42	464

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.79	1.18	12.75	69
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	100.00	15.44	17.29	15.12	278
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	1.28	0.25	1.91	15
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			23.09	26.18	68.74	603

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	19.09	13.2	32.29	324
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.45	13.35	41.59	364
Iš viso (dienos davinio):			60.32	57.26	168.75	1432

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.19	7.49	37.83	247
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.92	15.7	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.04	23.42	66.34	568

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.04	4.66	15.34	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos iešmelis (tausojuantis)	A-3	80.00	18.6	9.75	0.6	165
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.1	23.75	62.16	563

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	Ap-44	160.00	18.45	9.08	31.63	282
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.8	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.06	16.58	32.44	355
Iš viso (dienos davinio):			67.2	63.75	160.94	1486

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	160.00	7.86	6.6	31.75	218
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.41	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			22.11	19.25	49.17	458

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.79	1.18	12.75	69
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos iešmelis (tausojojantis)	A-8	80.00	20.26	8.18	2.12	163
Virti makaronai	Gar-6	60.00	3.51	2.81	20.17	120
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.46	2.91	46
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.49	2.91	2.24	37
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			29.4	19.13	63.82	545

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	150.00	19.23	13.42	37.68	348
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.71	13.69	44.82	381
Iš viso (dienos davinio):			71.22	52.07	157.81	1385

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	22.01	23.52	12.19	348
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.27	0.06	1.17	6
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.39	0.79	22.72	104
Iš viso:			26.04	24.95	50.07	529

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2	100.00	1.55	5.2	7.72	84
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	13.2	10.36	6.42	172
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.76	1.77	1.64	26
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.78	23.19	63.67	543

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	140.00	15.03	15	26.43	301
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.45	15.58	33.95	346
Iš viso (dienos davinio):			63.27	63.72	147.69	1417

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.19	7.75	38.63	257
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.2	3.12	6	69
Iš viso:			22.34	26.32	61.25	571

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.81	4.45	5.2	64
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Maltas jautienos kepsnys (tausojojantis)	A-24	70.00	16.5	11.91	8.28	206
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.27	4.86	6.48	75
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.63	3.93	2.71	49
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananas (-ai)	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			24.29	28.28	65.35	613

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	10.14	15.44	41.77	347
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.5	15.59	51.07	387
Iš viso (dienos davinio):			57.13	70.19	177.67	1571

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	38.63	272
Trinti persikai	P-2	60.00	0.3	0.12	11.04	46
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.08	8.16	16.05	154
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.25	3.9	7.5	86
Iš viso:			19.2	21.03	73.22	559

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	150.00	4.47	2.69	12.25	91
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	26.49	5.61	7.85	188
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Pomidorų, paprikų ir agurkų salotos	Sal-16	50.00	0.48	3.85	2.5	47
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.46	2.91	46
Kriaušė (-ės)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.65	18.21	57	534

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	140.00	20.92	14.55	22.72	306
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			22.33	17.37	32.21	374
Iš viso (dienos davinio):			77.18	56.61	162.43	1468

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.06	8.26	29.93	226
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.49	8.41	15.8	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	7	5.2	10	115
Iš viso:			21.03	22.17	63.53	538

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.71	4.61	12.86	108
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	75.00	18.38	10.69	0.69	172
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.42	29.2	56.9	596

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	140.00	16.15	7.94	27.67	247
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			18.86	8.54	28.37	266
Iš viso (dienos davinio):			66.31	59.91	148.8	1400

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.19	7.49	37.83	247
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.4	23.04	63.66	532

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba	Sr-11	100.00	6.46	10.13	5.69	140
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos kukulis (tausojojantis)	A-6	75.00	17.9	6.38	2.81	140
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.12	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			28.52	22.36	56.31	541

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	120.00	12.88	12.86	22.65	258
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.5	2.6	5	57
Iš viso:			16.93	15.78	36.08	354
Iš viso (dienos davinio):			62.85	61.18	156.05	1426

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	220.00	9.17	11.08	45.28	318
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.04	10.96	13.47	189
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			18.99	22.23	67.29	545

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	100.00	3.19	3.77	11.63	93
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.54	6.06	4.09	125
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.12	7.23	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	40.00	0.39	2.33	1.79	30
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			23.43	19.45	62.46	519

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	150.00	15.79	13.71	36.47	332
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0.22	0.1	2.89	13
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			18.72	14.41	40.06	365
Iš viso (dienos davinio):			61.14	56.09	169.81	1429

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	22.01	23.52	12.19	348
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.16	0.66	18.93	86
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			26.04	24.82	47.57	518

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	100.00	1.37	4.58	10.05	87
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	18.4	7.83	1.33	149
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.66	4.47	68
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.57	21.83	57.33	536

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.95	12.52	35.17	325
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.9	0.2	0.23	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.25	12.94	41.24	358
Iš viso (dienos davinio):			72.86	59.59	146.14	1412

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.95	9.91	35.24	270
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.41	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.68	22.86	60.46	546

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	150.00	4.47	2.69	12.25	91
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	60.00	11.02	9.46	4.09	146
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.66	4.47	68
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.75	2.63	1.91	34
Kriaušė (-ės)	8D	110.00	0.88	0.33	12.1	55
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			20.69	19.91	51.05	466

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	Am-56	140.00	8.07	10.17	42.86	295
Šviežios uogos	Už-4	30.00	0.22	0.1	2.89	13
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.9	3.64	7	80
Iš viso:			15.89	14.51	53.44	408
Iš viso (dienos davinio):			61.26	57.28	164.95	1420

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	K-9.3	200.00	7.03	7.35	39.5	252
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.19	22.88	63.49	529

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	4.09	3.24	12.3	95
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	8.05	4.43	20.7	155
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bananas (-ai)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			17.06	18.96	77.54	549

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	8.69	13.23	35.8	297
Trintos uogos	P-1	20.00	0.16	0.1	2.6	12
Šviežios uogos	Už-4	20.00	0.15	0.07	1.93	9
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.55	3.38	6.5	75
Iš viso:			13.55	16.78	46.83	393
Iš viso (dienos davinio):			47.8	58.62	187.86	1470