

KELMĖS SPECIALIOJI MOKYKLA

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,00 iki 20,00 val.

Valgiaraščiai sudaryti naudojant:

Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus“ Technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinį

Aldonos Bičiušienės knygą „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“

1

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	3-3/30T	200/7,5	8,06	8,93	43,58	274,68
Nesaldinta arbata(ramunėlių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje sumuštinis su varške(9%)	16-8/160	40/35/25	8,9	5,06	25,77	184,25
Iš viso:			16,96	13,99	69,35	458,93

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%)ir ferment.sūriu(45%)	16-1/4	40/7/28	9,04	14,29	18,59	239,2
Nesaldinta arbata(kmynų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,04	14,29	18,59	239,2

Pietūs val. 13,15

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)	1-3/26AT	150	0,78	7,53	6,99	98,86
Viso grūdo duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Virti viso gr.makaronai su malta kiauliena(tausojantis)	11-5/101T	130/90	31,68	6,92	42,8	359,98
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)	2- 1/14	80/20	1,58	0,66	2,74	23,22
Bananas		200	2,0	0,8	46,8	184,0
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,64	3,02
Iš viso:			38,29	16,44	112,77	733,68

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje obuoliai su varške(9%) ir sezamo plutele(tausojantis)	15-8/160T	180	9,92	7,78	29,38	227,11
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
			9,92	7,78	29,38	227,11

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny(Bulvės,morkos,kopūstai,svogūnai)	Nr.55	250	10,52	41,29	21,93	493,08
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,52	41,29	21,93	493,08
Iš viso (dienos davinio):			84,73	93,79	252,02	2152,0

1 savaitė

ANTRADIENIS
Pusryčiai 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu(tausojantis),uogiene	3-3/32T	200\25	7,4	0,0	54,12	297,6
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) virta dešra	16-1/3	50/7/20	6,51	11,5	21,7	217,4
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,91	11,5	75,82	515,0

Priešpiečiai 10.30

Viso grūdo duona su sviestu(82%)ir varškės sūriu(13%)	16-1/1	50\10\40	11,82	14,26	22,92	267,26
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,82	14,26	22,92	267,26

Pietūs 13.15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	5,81	4,15	14,29	107,65
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu(tausojantis)	11-7/139(T)	100/20	18,17	12,09	9,82	220,69
Bulvių košė su krapais(tausojantis)	4-3/7TG	120	2,6	4,0	19,2	122,9
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-1/6AG	150	1,55	7,06	8,7	75,11
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,64	3,02
Apelsinas		200	1,44	0,56	27,4	110,0
Iš viso:			35,66	30,6	101,04	639,37

Pavakariai 16.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradicinė pynutė	16-8/180V	50	4,97	3,89	24,4	152,5
Pienas(2,5%)		200	4,6	5,0	9,4	106,0
Iš viso:			9,57	8,89	33,8	258,5

Vakarienė 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais(tausojantis)	7-8/168T	150	23,0	14,1	23,3	311,3
Natūralus jogurtas(2,5%)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Duonos lazdelės		40	3,1	2,92	18,12	110,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,04	17,52	42,3	434,9
Iš viso (dienos davinio):			98,0	82,77	275,88	2115,03

1 savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu(82%(Tausojantis)	3-3/40T	200/10	6,76	11,37	36,17	274,05
Viso grūdo ruginė duona,sviestas,pomidoru(82%)	16-1/1	50/1020	3,97	9,10	22,30	186,99
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			10,73	20,47	58,47	461,04

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo miltų batonas, sviestas(82%),virta dešra a/r	16-1/4	40\10\20	5,29	14,44	21,00	235,04
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,29	14,44	21,0	235,04

Pietūs 13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr.sriuba su bulvėmisd(augalinis)(tausojantis)	1-3/40AT	150	2,34	4,83	22,51	121,59
Lietiniai blynėliai su varške(9%)	Nr.70	120\100	29,0	21,59	58,23	539,64
Natūralus jogurtas		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Kriaušės		200	0,8	0,0	21,4	84,0
Iš viso:			33,08	26,92	103,04	757,09

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aguonų pyragas su obuoliu ir bananu	16-8/165	150	8,72	12,44	31,0	270,54
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,72	12,44	31,0	270,54

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai(Tausojantis)	4-8/160T	200	18,98	9,14	48,78	353,44
Natūralus jogurtas(2,5%)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Pienas 2,5%		200	5.6	5.0	9.4	106.0
Iš viso:			25.52	14.64	59.08	471.30
Iš viso (dienos davinio):			83,34	88,91	272,59	2195,01

1 savaitė

KETVIRTADIENIS
Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr.košė su sviestu(tausojantis)	3-3/30T	200/10	8,08	10,99	43,60	293,84
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Duonos lazdelė		40	3,1	2,92	18,12	110,8
Iš viso:			11.18	13.91	61.72	404,64

Piešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo batonas su sviestu(82%),ferm.sūriu(45%)	16-1\4	42\7\20	9,04	14,3	18,6	239,2
Nesaldinta arbata(mėtų)	1(G)	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,04	14,3	18,6	239,2

Pietūs val. 13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis)(tausojančias)	1-3/28AT	150	1,89	3,16	13,17	88,63
Viso grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	43,0
Orkaitėje kepta žuvies filė (tausojančias)	9-7/140(T)	100	17,61	6,91	4,30	161,33
Kons.pomidorų ir grietinės(30%) padažas		20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės(tausojantis)	4-3/65AT	100	2,06	0,1	18,85	84,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais(augalinis)	4-3/69A	150	2,28	9,15	13,41	144,9
Obuolys		200	0,8	0,0	22,6	92,0
Iš viso:			34,85	36,9	76,63	659,37

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai keksiukai(viso grūdo miltai)	16-8/165V	50	4,54	6,77	19,1	155,3
Pienas		200	5,6	5,0	9,4	106,0
Iš viso:			7,34	14,95	28,35	261,3

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)		250	7,7	7,65	26,8	204,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%)ir varškės sūriu(13%)	16-1/4	50/10/30	6,86	15,63	21,72	254,84
Morkų lazdelė		100	1,0	0,2	8,76	31,24
Iš viso:			20,48	22,19	59,15	490,88
Iš viso (dienos davinio):			82.89	102.25	244.45	2055,39

1 savaitė

PENKTADIENIS
Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su aguonomis	3-3/16TV	200	8.44	11.32	40.42	297.36
Pienas(2,5%)		200	5.6	5.0	9.4	106.0
Javainio batonėlis		20	1.4	2.76	13.18	75.0
Iš viso:			15.44	19.08	63.0	478.36

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo batonas su sviestu(82%)varškės sūriu(13%)sūriu	16-1/1	40/10/20	7.25	12.66	21.56	229.20
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7.25	12.66	21.56	229.20

Pietūs val. 13.15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	1-3/34AT	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	8,56	43,0
Orkaitėje kepta traški vištienos filė(tausojantis)	10-8/162T	150	29,6	3,6	23,09	243,0
Bulvių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	4-3/64T	100	1.73	3.74	15.58	102.9
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	2-1/17/A	150	1,26	10,61	8,91	136,1
Bananas		150	1,5	0,6	35,1	138,0
Iš viso:			38,4	22,02	109,22	770,63

Pavakariai val. 16.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdų traputis su varškės(9%)ir avokado užtepu	16-8/162	120	11,94	11,0	26,71	253,52
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,94	11,0	26,71	253,52

Vakarienė val. 19.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulviai kukuliai(tausojantis)	4-8/159TGV	250	9,43	6,73	74,8	477,38
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Mėtų nesaldinta arbata	17-1/2	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			10,13	7,13	75,5	486,28
Iš viso (dienos davinio):			83,16	71,89	295,99	2217,99

6

2 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)(tausojantis)	3-5/105/AT	300	8,97	7,64	68,70	379,41
Pienas (2,5%)		200	4,6	5,0	9,4	106,0
Iš viso:			13,57	12,64	78,1	485,41

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo duona su sviestu(82),ferm.sūriu(45%)	16-1/4	40\7\28	9,04	14,29	18,59	239,2
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,04	14,29	18,59	239,2

Pietūs val. 13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas(tausojantis)	10-3/61T	125	20,68	10,23	17,35	242,49
Grikių kruopos	Nr.-52T	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyv.aliejumi(augalinis)	2-1/20A	150	1,92	12,24	6,87	134,22
Bananas		200	2,0	0,8	46,8	184,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,10	27,53	108,46	775,31

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų ir viso gr.miltų pyragas su persikais ir bananais	16-8/164	100	6,05	9,48	33,81	244,82
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,05	9,48	33,81	244,82

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške(9%)(tausojantis)	4-3/6TGV	200/60	14,25	7,81	56,59	355,38
Sviesto(82%)ir grietinės(30%)padažas	Nr.3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Morkų lazdelė		50	0,5	0,1	4,38	15,62
Iš viso:			15,28	23,68	61,64	517,28
Iš viso (dienos davinio):			77,04	87,62	300,6	2262,02

7

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu(2,5%)ir sviestu(82%)(Tausojantis)	3-3/40T	200\10	6,76	11,37	36,17	274,05
Viso grūdo duona, virta dešra A/R,šviežias agurkas	16-8/162	50\30\20	9,95	9,16	22,26	211,27
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,71	20,53	58,43	485,32

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo batonas su sviestu(82%),varškės(13%)sūriu	16-1/4	40/10/30	6,86	15,63	21,72	250,38
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,86	15,63	21,72	250,38

Pietūs val. 13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	1-3/34AT	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,0
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		10	0,5	0,3	0,5,0	5,9
Plovas su kiaulienos mėsa(Tausojantis)	Nr.3(T)	100\100	30,67	22,22	28,58	427,86
Marinuotas agurkas		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Šviežus pomidoras	18/23	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Apelsinas		200	1,8	0,2	23,4	74,0
Iš viso:			37,92	26,43	82,72	677,99

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso gr.miltų keksiukai su obuoliais	16-8/171	50	3,17	7,98	12,08	132,82
Pienas(2,5%)		200	5,6	5,0	9,4	106,0
Iš viso:			8,77	12,98	21,48	238,82

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų košė(tausojantis)	4-3/62T	200	3,5	2,54	24,7	135,7
Pieniška virta dešrelėA/R	37(A)	100	11,0	24,0	2,2	266,0
Kefyras(2,5%)		200	5,2	6,0	6,4	104,0
Iš viso:			19,7	32,54	33,3	505,7
Iš viso (dienos davinio):			89,96	108,11	217,65	2158,21

2 savaitė

TREČIADIENIS
Pusryčiai 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu(2,5%)ir sviestu(82%)(tausojojantis)	Nr.94(T)	200\10	7,78	11,55	38,07	277,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%)ir pomidoru	16-1/3	50/10/20	3,97	9,1	22,3	186,99
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,75	20,65	60,37	464,79

Priešpiečiai 10.30

Viso grūdo ruginė batonas su sviestu(82%)virta dešra A/R	16-1/4	40\10\20	5,29	14,44	21,0	235,04
Nesaldinta arbata(kmynų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,29	14,44	21,0	235,04

Pietūs 13.15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba(Augalinis),(Tausojantis)	1-3/25AT	150	2,65	5,95	15,97	122,77
Bulvių plokštainis su paukštienos krūtinėle	46(A)	145/55	22,3	21,51	36,52	424,17
Pieno(25%) padažas	1(P)	20	0,86	1,84	2,18	28,62
Bananas		200	2,0	0,8	46,8	184,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,81	30,1	101,47	759,56

Pavakariai 16.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pyragas	Nr.7	100	11,5	18,0	19,7	286,56
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	18,0	19,7	286,56

Vakarienė 19.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su daržovėmis ir dešrele A/R	6-5/101T	200/100	16,93	15,15	52,52	456,16
Raugintas agurkas		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Duonos lazdelė		20	1,55	1,46	9,06	55,4
Iš viso:			18,68	16,71	63,18	520,06
Iš viso (dienos davinio):			75,03	99,9	265,72	2266,01

9

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai val.

8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu(82%)		200\10	7,9	12,86	32,82	278,54
Trinta varškė(9%)su braškėmis	15-1/8	96/24	15,57	8,71	10,01	180,59
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,47	21,57	42,83	459,13

Piešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo batonas su sviestu(82%)ir fermentiniu(45%)sūriu	16-1/4	40/7/20	7,42	13,60	21,22	236,91
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,00	0,0
Iš viso:			7,42	13,60	21,22	236,91

Pietūs val.

13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr.sriuba(augalinis)(tausojojantis)	1-3/40AT	150	2,34	4,83	22,51	121,59
Orkaitėje kepta menkės filė(tausojantis)	9-7/140(T)	150	28,56	9,43	8,28	234,24
Kons.pomidorų ir grietinės(30%)padažas		20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės	4-3/62T	100	2,18	0,1	18,86	83,62
Virtų burokėlių salotos su svogūnais(augalinis)	4-3/69A	150	2,28	9,15	13,41	144,63
Obuolys		200	0,8	0,0	22,6	92,0
Iš viso:			36,58	28,02	86,28	721,03

Pavakariai val.

16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradicinė pynutė	16-8/180V	75	7,46	5,84	36,6	228,74
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,46	5,84	36,6	228,74

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)		250	7,7	7,65	26,8	204,8
Viso grūdo duona su sviestu(82%)ir varškės sūriu(13%)	16-1/1	50/7/40	12,01	11,83	24,18	251,23
Morkų lazdelė		100	1,0	0,2	8,76	31,24
Iš viso:			20,71	19,68	59,74	487,27
Iš viso (dienos davinio):			95,64	88,71	246,67	2133,08

10

2 savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr.košė su sviestu(tausojantis)	3-3/30T	200\10	8,08	10,99	43,60	293,84
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso gr.duona su virta dešra A/R ir šviež.agurku	16-1/4	50/30/20	6,95	7,41	22,10	182,1
Iš viso:			15,03	18,40	65,70	475,94

Priešpiečiai val. 10.30

Skrebutis su varškės ir avokado užtepu	16-8/160	40\40\25	10,41	13,82	24,48	251,88
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,41	13,82	24,48	251,88

Pietūs val. 13,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kr.(augalinis)(tausojančias)	1-3/25AT	150	3,1	3,5	24,3	140,0
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny(s)(tausojančias)	10-5/108T	200	18,2	9,14	8,64	189,72
Birūs ryžiai su ciberžole(Augalinis)(Tausojantis)	3-3/12AT	100	2,42	2,04	24,72	126,9
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	2-1/17AGP	150	1,26	10,61	8,91	136,1
Kriaušė		200	0,8	0,0	21,4	84,0
Iš viso:			27,42	19,85	96,93	670,8

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas (2,5%)		200	5,6	5	9,4	106,0
Avižiniai sausainiai		30	4,78	8,92	10,6	121,30
Iš viso:			10,38	13,92	20,0	227,30

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais(210/30)	3-6/120	220	13,68	19,07	60,21	467,19
Natūralus jogurtas(2,5%)		15	0.71	0.4	0.7	8.9
Žaliasis kokteilis(bananai,obuoliai,kiviai,špinatai)(augalinis)	15-1/5A	140	0,9	0,4	14,1	63,2
Iš viso:			10,91	13,8	55,9	539,29
Iš viso (dienos davinio) :			73,47	75,19	273,51	2168,97

11

3 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliav. g	
Miežinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	3-3/30T	200/7.5	8,06	8,93	43,58	274,7
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%)ir obuoliais	16-8/160	40/35/25	8,9	5,06	25,77	184,25
Iš viso:			16,96	13,99	69,35	458,93

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo duona su sviestu(82%)ir ferm.sūriu 45%	16-1/4	40/7/28	9,04	14,29	18,59	239,2
Nesaldinta mėtų arbata	1(G)	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,04	14,29	18,59	239,2

Pietūs 12,15 – 13,15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	Nr.S-1T	150	5,81	4,15	14,29	107,65
Varškės(9%) apkepas (tausojantis)	7-8/162T	240	36,26	25,58	36,58	452,86
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Natūrali aviečių uogienė		20	0,08	0,0	12,24	49,8
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos		100	1,0	0,2	8,76	31,24
Apelsinas		200	1,8	0,2	23,4	94,0
Iš viso:			45,89	30,63	96,17	747,41

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. g	
Skrebutis su kiaušinio ir avokado užtepu	16-8/162	40\50	7,15	9,88	18,64	202,09
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,15	9,88	18,64	202,09

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. g	
Bulvių ir morkų košė(tausojantis)	4-3/62T	200	3,5	2,54	24,7	135,7
Pieniška virta dešrelė A/R	37(A)	100	11,0	24,0	2,2	266,0
Kefyras(2,5%)		200	5,2	6,0	6,4	104,0
Iš viso:			19,7	32,54	33,3	505,7
Iš viso (dienos davinio):			98,74	101,33	236,05	2153,33

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu(Tausojantis)	Nr.-95T	250/10	7,08	13,89	41,77	312,58
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir šviež.pomoidoru	16-1/3	50/10/20	3,97	9,1	22,3	186,99
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,77	20,2	55,72	499,57

Priešpiečiai 10.30 val

Viso grūdo batonas su sviestu(82%)varškės.sūriu(13%)	16-8/160	40\10\20	7,25	12,66	21,56	229,2
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,25	12,66	21,56	229,2

Pietūs 12,15 - 13,15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinis)(tausojančias)	1-3/34AT	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	8,56	43,0
Balandėliai su mėsa(tausojantis)	Nr.63	240	26,54	32,24	16,78	355,4
Virtos bulvės	4-3/65AT	100	2,06	0,1	18,85	84,56
Švieži agurkai(raugini agurkai)		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Bananas		200	2,0	0,8	46,8	184,0
Iš viso:			33,71	35,68	101,4	741,89

Pavakariai 16,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su bananu(viso grūdo miltai)	37(S)	75	5,96	9,90	36,22	234,95
Vaisinė arbata nesaldinta	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,96	9,90	36,22	234,95

Vakarienė 19,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso gr.kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	200	13,32	17,62	58,72	446,6
Natūralus jogurtas(2,5%)		20	0,94	0,5	0,9	11,86
Pienas (2.5%)		100	2,8	2,5	4,7	53,0
Duonos lazdelė		20	1,6	1,46	9,06	55,4
Iš viso:			18,66	22,08	73,38	566,86
Iš viso (dienos davinio):			77,35	100,52	288,28	2272,47

13

3 savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojuantis)	3-3/10T	200/8	11,72	13,1	40,05	324,9
Viso gr.batonas su varškės ir avokado užtepu	16-8/162	30\47	9,95	9,16	22,26	211,27
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,67	22,26	62,31	536,17

Priešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo duona su sviestu(82%),virta dešra A/R	16-1/4	50/10/20	5,29	14,44	11,00	235,04
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,29	14,44	11,0	235,04

Pietūs 12,15 – 13,15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav, g	
Trinta daržovių sriuba(augalinis)(tausojuantis)	1-3/25AT	150	5,81	4,15	14,29	107,65
Keptas kalakutienos kukulis su morkomis(tausojuantis)	10-3/62T	150	30,0	5,99	1,68	180,48
Kons.pomidorų ir grietinėlės(30%)padažas		20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės(augalinis)	4-3/65AT	100	2,06	0,1	18,85	84,56
Šviež.kopūstų salotos	2-1/20AT	150	1,92	12,24	6,87	134,22
Kriaušė		200	0,8	0,0	21,4	84,0
Iš viso:			41,01	26,99	63,71	635,86

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav, g	
Viso grūdo .keksiukai su obuoliais ir cinamonu	16-8/171	50	3,17	7,98	12,08	132,82
Pienas (2,5%)		200	5,6	5,0	9,4	106,0
Iš viso:			8,77	12,98	21,48	238,82

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav, g	
Orkaitėje kepti bulvinukai	4-8/160T	240	29,24	19,04	59,31	525,57
Sviesto(72%) ir grietinės(30%) padažas	Nr.5	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,59	29,55	59,76	623,09
Iš viso (dienos davinio):			106,33	106,22	218,26	2268,98

3 savaitė

KETVIRTADIENIS
Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, k
			baltymai, g	riebalai, g	Angliav. g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojojantis)	3-3/39T	200/10	7,9	12,86	32,82	278,54
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Trinta varškė(9%)su braškėmis	15-1/8	96/24	15,57	8,71	10,01	180,59
Iš viso:			23,47	21,57	42,83	459,13

Piešpiečiai val. 10.30

Viso grūdo batonas su sviestu(82%)ir ferm.sūriu(45%)	16-1/4	40/7/20	7,42	13,60	21,22	236,91
Nesaldinta kmyių arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,42	13,60	21,22	236,91

Pietūs 12,15 - 13,15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ.vertė, kc
			baltymai, g	riebalai, g	Angliav., g	
Žirnių sriuba su bulovėmis(augalinis)(tausojojantis)	Nr.11AT	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,0
Kepti su garais menkės file kukuliai(tausojantis)	9-7/141T	120	18,62	8,32	6,06	173,64
Grikių kruopos)(tausojojantis)	4-3/65AT	100	4,65	1,0	23,10	118,50
Virtų burokėlių salotos su svogūnais(Augalinis)(tausojojantis)	4-3/69AT	140	2,12	8,54	12,50	135,2
Obuolys		200	2,0	0,8	46,8	184,0
Iš viso:			32,72	22,24	111,36	750,44

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, k
			baltymai, g	riebalai, g	Angliav. g	
Tradicinė pynutė	16-8/180	50	7,46	5,84	36,6	228,75
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,46	5,84	36,6	228,75

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, k
			baltymai, g	riebalai, g	Angliav., g	
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)	Nr.Sr.(T)	250	7,7	7,65	26,8	204,8
Viso grūdo duona su sviestu (82%)ir varškės sūriu(13%)	16-1/1	50/7/40	12,01	11,83	24,18	251,23
Morkų lazdelės	17-1/2	100	1,0	0,2	8,76	31,24
Iš viso:			20,71	19,68	59,74	487,27
Iš viso (dienos davinio):			91,78	82,93	271,75	2162,50

15

3 savaitė

PENKTADIENIS
Pusryčiai val. 8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su varške (9%)	6-5/102TV	200	11,64	18,72	48,84	410,48
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Duonos lazdelė		40	3,1	2,92	18,12	110,8
Iš viso:			14,74	21,64	66,96	521,28

Priešpiečiai val. 10.30

Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%)ir obuoliais	16-8/160	50/40/18	10,48	5,96	31,13	220,21
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,48	5,96	31,13	220,21

Pietūs val. 12,15 - 13,15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(augalinis)(tausojojantis)	1-3/36AT	150	3,0	2,18	9,53	68,83
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	8,56	43,0
Orkaitėje kepta paukštienos filė(tausojantis)	Nr.22T	140	34,34	7,97	8,83	233,43
Bulvių košė su krapais(tausojantis)	4-3/7T	100	2,17	3,32	15,97	102,4
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	2-1/10A	100	2,2	4,2	11,4	92,4
Vanduo			0,0	0,0	0,0	0,0
Bananas		200	1,8	0,2	23,4	94,0
Iš viso:			43,35	20,68	89,1	694,01

Pavakariai val. 16,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas (2,5%)		200	5,6	5,0	9,4	106,0
Avižiniai sausainiai		30	4,78	8,92	10,6	121,30
			10,38	13,92	20,0	227,30

Vakarienė val. 19,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas(tausojantis)	3-8/164T	210	19,28	27,36	53,19	536,13
Varškės(9%)ir žolelių padažas	14-1/1	10	1,1	0,6	0,4	11,8
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,38	27,96	53,59	547,93
Iš viso(dienos davinio):			99,33	90,16	260,78	2210,73