**1 savaitė 2022 m.**

**Pirmadienis Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-mai, g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-vand. g** | |
| Miežinių kruopų košė su sviestu(82%) (1,7) | 3-3/30T | | 280/20 | | 8,4 | | 4,8 | | 55,8 | | 300,0 | |
| Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 100/20/80 | | 80,0 | | 12,1 | | 45,4 | | 333.0 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,2 | | 0,6 | |
| **Iš viso:** | | | | | **88,4** | | **16,9** | | **101,4** | | **633,6** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  (1,3,8,11) | 16-8/171 | | 200 | | 12,6 | | 32,0 | | 48,4 | | 531,2 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **12,6** | | **32,0** | | **48,4** | | **531,2** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Burokėlių sriuba(tausojanti) | 1-3/39AT | | 150 | | 2,1 | | 4,8 | | 17,4 | | 121,5 | |
| Vištienos kukulis su morkomis (3) | 10-3/61T | | 180/20 | | 40,4 | | 7,8 | | 2,6 | | 242,4 | |
| Virta bulvių ir brokolių košė (7) | 4-3/61T | | 100/50 | | 3,4 | | 2,1 | | 20,1 | | 112,9 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi(9, 11) | 2-1/21A | | 200 | | 4,2 | | 29,6 | | 26,0 | | 264,6 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **53,1** | | **44,9** | | **83,2** | | **827,5** | |
| **Pavakariai 17.00** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 120 | | 0,5 | | 0,5 | | 15,6 | | 68,6 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Pieniška ryžių sriuba (1,7) | 1-3/32T | | 300 | | 12,1 | | 16,8 | | 29,2 | | 446,4 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir netikru kiaulienos kumpinės zuikiu (1, 7,3 ) | 11-7/140T | | 40/10/50 | | 15,1 | | 11,7 | | 25,3 | | 267,3 | |
| **Iš viso:** | | | | | **21,6** | | **20,6** | | **55,5** | | **782,4** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **175,0** | | **114,4** | | **288,5** | | **2774,7** | |

**1 savaitė**

**Antradienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | **Energ. Vertė**  **Kcal** | |
|  | | | | | |
| **Balty-mai, g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-vand. G** | |
| Virti varškėčiai su grūdo miltais ir grietinė | 7-3/60T | | 300 | | 37,8 | | 7,2 | | 53,7 | | 327,6 | |
| Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 100/20/80 | | 80,0 | | 12,1 | | 45,4 | | 333.0 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,2 | | 0,6 | |
| **Iš viso:** | | | | | **117,8** | | **19,3** | | **99,3** | | **661,2** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė,g** | | | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| 2,5% geriamas jogurtas (7) |  | | 200 | | 5,55 | | 1,9 | | 31,2 | | 197,6 | |
| Viso grūdo spelta miltų duoniukai (1) | 16-8/163A | | 100 | | 8,7 | | 7,9 | | 25,2 | | 207,2 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,3** | | **9,8** | | **56,4** | | **404,8** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė,g** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulv. perl. kr. ir mork.(1) | 1-3/25AT 4 | | 150 | | 3,02 | | 3,5 | | 24,2 | | 140,0 | |
| Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis) | 15 A | | 100 | | 21,16 | | 19,51 | | 8,47 | | 305,79 | |
| Bulvių košė | 4 Gar | | 100 | | 2,25 | | 3,79 | | 16,19 | | 106,76 | |
| Virtų burokėlių salotos su šv. obuoliais ir aliejaus padažu | 2-3/63A | | 200 | | 1,8 | | 1,94 | | 20,0 | | 138,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **31,23** | | **29,34** | | **85,96** | | **776,65** | |
| **Pavakariai 17.00** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 120 | | 0,5 | | 0,5 | | 15,6 | | 68,6 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Virtos dešrelės | 37 A | | 100 | | 7,18 | | 28.38 | | 0.94 | | 287,04 | |
| Orkaitėje keptos bulvės su aliejumi | 4 – 8 /163A | | 100 | | 1,9 | | 2,7 | | 16,6 | | 102 | |
| Arbata nesaldi | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir pomidoru  (1,7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 5,5 | | 8,4 | | 30,6 | | 220,1 | |
| **Iš viso:** | | | | | **15,08** | | **39,98** | | **66,6** | | **677,8** | |
| **Iš viso(dienos davinio) :** | | | | | **178,4** | | **98,42** | | **308,26** | | **2520,4** | |

**1 savaitė**

**Trečiadienis2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-mai, g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-vand. g** | |
| Grikių košė su pienu ir sviestu | 3-3/40T | | 200 | | 32,3 | | 13,2 | | 38,2 | | 401,3 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%)ir ferm. sūriu (45%) (1,7) | 16-1/5 | | 40/10/50 | | 14,3 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| **Iš viso:** | | | | | **46,6** | | **31,0** | | **62,1** | | **715,1** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Morkų pyragas (1,7,3,8,11 ) | 15-8/165 | | 150 | | 11,1 | | 22,4 | | 42,4 | | 416,1 | |
| Pienas (7) |  | | 180 | | 5,7 | | 4,5 | | 8,4 | | 97,5 | |
| **Iš viso:** | | | | | **16,8** | | **26,9** | | **50,8** | | **513,6** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| **Ž**irnių sriuba su bulvėmis ir morkomis | 1-3/24AT | | 150 | | 3,9 | | 3,3 | | 15,0 | | 105,2 | |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa ( 3 )(kiauliena) |  | | 300/50 | | 24,6 | | 17,5 | | 64,8 | | 507,0 | |
| Grietinės padažas (7) |  | | 50 | | 0,60 | | 7,5 | | 0,78 | | 73,25 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **32,1** | | **28,9** | | **177,48** | | **771.55** | |
| **Pavakariai 17 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos , daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Viso grūdo makaronai su kiauliena (1) | 11-5/101T | | 150/50 | | 17,4 | | 3,8 | | 42,2 | | 272,8 | |
| Švieži arba rauginti agurkai | Nr. 43 | | 50 | | 0,40 | | 0,10 | | 1,15 | | 5,50 | |
| Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 100/20/80 | | 80,0 | | 12,1 | | 45,4 | | 333.0 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **98,00** | | **16,5** | | **107,1** | | **691,6** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **193,5** | | **103.3** | | **397,48** | | **26591,8** | |

**1 savaitė**

**Ketvirtadienis2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Omletas su svogūnų laiškais ( 3) | | 8-8/160T | | 200 | | 18,6 | | 20,6 | | 16,4 | | 266,4 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru ( 1, 7 ) | | 16-1/3 | | 150/2030 | | 8,8 | | 13,4 | | 49,0 | | 352,2 | |
| Nesaldi arbata | | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **27,4** | | **34,0** | | **65,4** | | **618,6** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais (1,7) | | 16-8/160 | | 200 | | 17,6 | | 10,0 | | 51,4 | | 368,4 | |
| Arbata nesaldi | | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **17,6** | | **10,0** | | **51,4** | | **368,5** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis | | 1-3/28AT | | 150 | | 1,9 | | 3,15 | | 13,2 | | 88,6 | |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (3) | | 10-3/62T | | 150/50 | | 40,0 | | 8,0 | | 2,2 | | 240,6 | |
| Viso grūdo makaronai su alyv .aliejumi (1) | | 6-3/61AT | | 200 | | 9,2 | | 4,0 | | 49,0 | | 269,7 | |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | | 2-1/6A | | 150 | | 2,0 | | 8,9 | | 6,4 | | 114,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) | |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo | |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **56,1** | | **24,6** | | **87,9** | | **798,5** | |
| **Pavakariai 17 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės | | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Koldūnai su varške 9%, česnakų ir aguonų įdaru ir nesaldintu jogurtu 2,5% (1,7,3) | | 7-3/63T 10 | | 200/  50 | | 25,4 | | 14,8 | | 61,2 | | 476,8 |
| Ruginė duona su sv.82% ir sūriu 13% varškės  (1,7) | | 16-1/1 | | 70/10/20 | | 12,0 | | 11,8 | | 24,2 | | 251,2 |
| Arbata nesaldi | | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | | | | **37,4** | | **26,6** | | **85,4** | | **728,0** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **138,5** | | **95,2** | | **494,8** | | **2513,6** | |

**1 savaitė**

**Penktadienis2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  |  | |  | |
| Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu 82% (1, 7) | | 3-3/47T | | 300 | 12,3 | | 7,2 | | 53,7 | | 327,6 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu (1,7) | | 16-1/4 | | 40/10/50 | 14,3 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 |
| Arbata nesaldinta | | 17-1/2 | | 200 | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 |
| **Iš viso:** | | | | | **26,6** | | **25,0** | | **77,6** | | **641,4** |
|  | | | | |  |  | |  | |  | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  (1,3,8,11) | | 16-8/171 | | 200 | 12,6 | | 32,0 | | 48,4 | | 531,2 |
| Nesaldi arbata | | 17-1/2 | | 200 | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | | | **12,6** | | **32,0** | | **48,4** | | **531,2** |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Rūgštynių sriuba | 1-3/22AT | | 200 | | 10,9 | 44,9 | | 13,15 | | 309,5 | |
| ,,Karališkieji balandėliai‘‘ | 63A | | 200/200 | | 39,84 | 23,75 | | 12,03 | | 416,49 | |
| Grietinės padažas su pomidorų padažu | 2P | | 40 | | 0,95 | 6,95 | | 3,80 | | 81,14 | |
| Virtos bulvės | 2Gar | | 100 | | 2,02 | 2,99 | | 18,33 | | 107,04 | |
| Žaliųjų žirnelių salotos | 49S | | 100 | | 3,68 | 6,68 | | 213,46 | | 114,29 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **60,39** | **85,87** | | **277,87** | | **1114,56** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Varškės (9 %) apkepas su razinomis (1,3,7 ) | 7-8/168T | | 220 | | 28,0 | 17,6 | | 17,8 | | 325,6 | |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) (7) |  | | 15 | | 0,71 | 0,38 | | 0,68 | | 9,0 | |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 130/20/50 | | 80,0 | 13,2 | | 68,1 | | 333,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **109,3** | **31,7** | | **106,1** | | **753,4** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **208,8** | **174,5** | | **509,9** | | **3040,5** | |

**1 savaitė**

**Šeštadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-lai,g** | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  |  |  | |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) – špinatų įdaru (1,7,3) | 7-8/163 | | 110/55 | | 13,9 | 9,5 | 24.8 | | 240,1 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | |
| Jogurtinis padažas su žalumynais ( jogurtas 2,5%) (7) | 14-1/2 | | 100 | | 4,1 | 12,0 | 6,3 | | 149,4 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%) (1,7) | 16-1/1 | | 140/20/40 | | 24,0 | 23,6 | 48,2 | | 500,4 | |
| **Iš viso:** | | | | | **42,0** | **45,1** | **79,3** | | **889,9** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-**  **lai,g** | **Anglia-vand.,g** | |
| Morkų pyragas (1,3,7,8,11 ) | 15-8/165 | | 200 | | 14,8 | 29,8 | 56,6 | | 554,8 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | 0,0 | 0.02 | | 0,06 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,8** | **29,8** | **56,6** | | **554,8** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | **Rieba-**  **lai,g** | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Raugintų kopūstų sriuba | 1-3/26AT | | 150 | | 7,6 | 7,5 | 6,9 | | 45,0 | |
| Paukštienos plovas | 3/A | | 100/100 | | 35,40 | 17,92 | 28,81 | | 409,83 | |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) |  | | 100 | | 0,3 | 0,2 | 2,3 | | 12,2 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | 0,6 | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **46,3** | **26,22** | **55,11** | | **553,13** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | 0,6 | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | **Rieba-**  **lai, g** | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais , morkomis ir paprikomis | 10-5/102T | | 150/50 | | 29,8 | 9,8 | 18,8 | | 282,8 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir pomidoru  (1,7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 4,4 | 6,7 | 24,5 | | 176,1 | |
| **Iš viso:** | | | | | **34,8** | **17,1** | **44,0** | | **544,7** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **137,9** | **118,2** | **235,01** | | **2542,5** | |

**1 savaitė**

**Sekmadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Virtas kiaušinis (3) | 8-3/60T1 | | 100 | | 12,3 | | 11,7 | | 0,7 | | 157,3 | |
| Jogurtinis padažas su žalumynais ( jogurtas 2,5%) (7) | 14-1/2 | | 50 | | 2,05 | | 6,0 | | 3,1 | | 74,7 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir saulėgr., linų, sėmenų, sezamo sėklų užtepėle (1, 7,11) | 16-1/2 | | 80/10/10 | | 10,4 | | 17,8 | | 42,8 | | 372,5 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir pomidoru  (1, 7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 4,4 | | 6,7 | | 24,5 | | 176,1 | |
| Arbatžolių arbata ( nesaldinta) | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **29,1** | | **42,2** | | **71,1** | | **780,6** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais  (1,3) | 16-8/166 | | 150 | | 10,1 | | 6,4 | | 65,0 | | 364,4 | |
| Arbatžolių arbata ( nesaldinta) | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **10,1** | | **6,4** | | **65,0** | | **229,4** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojanti) | 1-3/40AT | | 150 | | 2,1 | | 4,8 | | 17,4 | | 121,60 | |
| Kepta su garais liesa( lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis). | 9-7/144T | | 200 | | 34,2 | | 45,2 | | 10,0 | | 548,8 | |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | | 120 | | 2,5 | | 0,1 | | 22,6 | | 101,5 | |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 2-1/6A | | 150 | | 2,0 | | 8,9 | | 6,4 | | 114,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **33,3** | | **43,3** | | **62,9** | | **766,1** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 120 | | 0,5 | | 0,5 | | 15,6 | | 68,6 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Vištienos šaltiena su morkomis ir žirneliais | 10-3/63T10 | | 200 | | 30,2 | | 4,4 | | 6,8 | | 194,0 | |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT7 | | 120 | | 2,47 | | 0,12 | | 22,6 | | 101,5 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir pomidoru  (1,7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 4,4 | | 6,7 | | 24,5 | | 176,1 | |
| **Iš viso:** | | | | | **37,7** | | **11,8** | | **73,4** | | **557,4** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **110,0** | | **106,6** | | **272.4** | | **2333,5** | |

**2savaitė**

**Pirmadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Virtos dešrelės su pomidorų padažu |  | | 100/30 | | 14,2 | | 28,4 | | 0,94 | | 287,04 | |
| Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (1) | 6-3/61AT | | 100 | | 4,6 | | 2,0 | | 24,5 | | 134,6 | |
| Arbata nesaldinta | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)ir fermentiniu (45%) sūriu (1,3) | 16-1/4 | | 70/10/20 | | 14,3 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| **Iš viso:** | | | | | **33,1** | | **48,2** | | **49,4** | | **735,4** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| 2,5% geriamas jogurtas (7) |  | | 200 | | 5,55 | | 1,9 | | 31,2 | | 197,6 | |
| Viso grūdo spelta miltų duoniukai (1) | 16-8/163A | | 100 | | 8,7 | | 7,9 | | 25,2 | | 207,2 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,3** | | **9,8** | | **56,4** | | **404,8** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Pupelių sriuba(tausojanti) | 1-3/47AT10 | | 150 | | 4,35 | | 4,2 | | 5,0 | | 114,75 | |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais , morkomis ir paprikomis | 10-5/102T | | 150/50 | | 29,8 | | 9,8 | | 18,8 | | 282,8 | |
| Troškintos morkos su ryžiais (9,10,11) | 4-5/104AT | | 150/50 | | 4,0 | | 9,0 | | 41,4 | | 338,6 | |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu | 2-1/19A | | 150 | | 2,1 | | 13,6 | | 6,6 | | 16,3 | |
| Viso grūdo ruginė duona(1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **43,3** | | **37,2** | | **88,9** | | **838,5** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai , uogos, daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Pieniška (2,5%)miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (1,7) | 1-3/31AT | | 300 | | 6,9 | | 9,0 | | 21,3 | | 194,1 | |
| Viso grūdo duona su sviestu(82%) ,saulėgrąžų, linų, sėmenų, sezamo sėklų užtepėle (7, 11) | 16-1/2 | | 70/10/20 | | 10,4 | | 17,8 | | 42,8 | | 372,5 | |
| **Iš viso:** | | | | | **17,8** | | **27,3** | | **79,7** | | **635,2** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **108,5** | | **122,5** | | **274,4** | | **2613,9** | |

**2 savaitė**

**Antradienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais | 6-6/102 | | 200 | | 13.2 | | 17,4 | | 58.6 | | 223,2 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Iš viso:** | | | | | **27,4** | | **34,0** | | **65,4** | | **618,6** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis ( 1,3 ) | 16-8/168 | | 100 | | 8,8 | | 14,0 | | 40,4 | | 322,8 | |
| Pienas (7 ) |  | | 180 | | 5,7 | | 4,5 | | 8,4 | | 97,5 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,5** | | **18,5** | | **48,8** | | **420,3** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis(tausojantis) | 1-3/27AT | | 150 | | 2,5 | | 3,3 | | 14,8 | | 99,2 | |
| Kepti su garais kiaul. zrazai su virtų kiauš. ir svogūnų įdaru (1, 3 ) | 11-7/141T 10 | | 180/10/10 | | 35,2 | | 20,2 | | 22,0 | | 410,4 | |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių al. | 2-1/7A7 | | 150 | | 1,33 | | 10,66 | | 9,30 | | 138.47 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1 ) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Bulvių košė su sviestu (82%) ( 7 ) | 4-3/64T | | 150 | | 25,8 | | 5,5 | | 23,4 | | 154,4 | |
| **Iš viso:** | | | | | **67,8** | | **40,3** | | **86,6** | | **888,5** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruop.  (7, 3) | 7-8/160T 6 | | 100 | | 19,9 | | 13,3 | | 18,2 | | 272,7 | |
| Jogurtinis padažas ( jogurtas 2,5%) (7) | 14-1/2 | | 50 | | 2,0 | | 6,0 | | 3,15 | | 74,7 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir ferm. sūriu(45%) ( 1,7) | 16-1/4 3 | | 40/10/50 | | 14,3 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| Sezoniniai vaisiai , uogos, daržovės |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Iš viso:** | | | | | **36,8** | | **37,7** | | **64.7** | | **746,9** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **146,5** | | **130,5** | | **265,5** | | **2674,3** | |

**2 savaitė**

**Trečiadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. Vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Virti koldūnai su varškės (9%), česnakų ir aguonų įdaru su nesald. jogurtu (7,3,1) | 7-3/63T 10 | | 200/50 | | 25,4 | | 14,8 | | 61,2 | | 476,8 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu (1,7) | 16-1/1 | | 100 | | 12,0 | | 11,8 | | 24,2 | | 251,2 | |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 | |
| **Iš viso:** | | | | | **38,0** | | **27,2** | | **104,9** | | **813,8** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais (1,3) | 16-6/165 | | 200 | | 11,6 | | 16,6 | | 41,2 | | 360,6 | |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **11,6** | | **16,6** | | **41,2** | | **360,6** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (1)(tausojantis) | 1-3/38AT | | 150 | | 3,7 | | 5,1 | | 20,7 | | 143,7 | |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis( 1,3,11) | 10-7/143 | | 200 | | 48,6 | | 23,6 | | 10,6 | | 461,2 | |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT | | 120 | | 2,5 | | 0,1 | | 22,6 | | 101,5 | |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis | 2-3/62A | | 130 | | 1,9 | | 3,4 | | 13,6 | | 92,4 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **51,9** | | **28,8** | | **102,8** | | **884,9** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Bananiniai blynai (1,3) | 3-9/180 10 | | 200 | | 17,4 | | 17,0 | | 66,4 | | 488,0 | |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,4%) (7) | 14-1/2 | | 50 | | 2,0 | | 6,0 | | 3,15 | | 74,7 | |
| Viso grūdo duona su sviestu (82%)ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 50/10/40 | | 40,0 | | 6,6 | | 22,7 | | 166,5 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,02 | | 0,06 | |
| **Iš viso:** | | | | | **60,0** | | **30,2** | | **111,8** | | **815,1** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **161,5** | | **102,8** | | **360,7** | | **2874,4** | |

**2 savaitė**

**Ketvirtadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Ryžių košė su alyvuogių aliejumi | 3-3/36AT | | 300 | | 7,5 | | 6,6 | | 82,2 | | 418,2 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu (1,7) | 16-1/4 | | 70/10/20 | | 14,3 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| Arbata nesaldinta | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Iš viso:** | | | | | **21,8** | | **24,4** | | **130,5** | | **731,9** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Morkų pyragas (1,3,7,8,11 ) | 15-8/165 | | 200 | | 14,8 | | 29,8 | | 56,6 | | 554,8 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0.02 | | 0,06 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,8** | | **29,8** | | **56,6** | | **554,8** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(tausojantis) | 1-3/24AT4 | | 150 | | 3,84 | | 3,29 | | 14,8 | | 104,3 | |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (3) | 12-7/141T6 | | 200 | | 40,4 | | 26,4 | | 7,0 | | 428,8 | |
| Virta bulvių ir brokolių košė (7) | 4-3/61T | | 200 | | 4,6 | | 2,8 | | 26,8 | | 150,8 | |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%) (7) | 2-1/14 | | 100 | | 1,5 | | 0,7 | | 2,8 | | 23,1 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **53,3** | | **33,8** | | **68,5** | | **793,1** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **Vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Varškės (9 %) apkepas su razinomis (1,3,7 ) | 7-8/168T | | 220 | | 28,0 | | 17,6 | | 17,8 | | 325,6 | |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) (7) |  | | 15 | | 0,71 | | 0,38 | | 0,68 | | 9,0 | |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir virta dešra  (1,7) | 16-1/1 | | 130/20/50 | | 80,0 | | 13,2 | | 68,1 | | 333,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **108,7** | | **31,7** | | **106,1** | | **753,4** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **198,6** | | **119,7** | | **361,7** | | **2833,2** | |

**2 savaitė**

**Penktadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Lietiniai blynai apkepti orkaitėje su varškės (9%) – špinatų įdaru (7,1, 3 ) | 7-8/163 | | 200 | | 25,4 | | 17,2 | | 45,2 | | 436,6 | |
| Ruginė duona su sv.82% ir varškės sūriu 13%  (1,7) | 16-1/1 | | 70/10/20 | | 12,0 | | 11,8 | | 24,2 | | 251,2 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Iš viso:** | | | | | **37,4** | | **29,0** | | **69,4** | | **687,8** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  (1,3,8,11) | 16-8/171 | | 200 | | 12,6 | | 32,0 | | 48,4 | | 531,2 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **12,6** | | **32,0** | | **48,4** | | **531,2** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulv.perl. kr.ir mork.(1)(tausojantis) | 1-3/25AT 4 | | 150 | | 3,02 | | 3,5 | | 24,2 | | 140,0 | |
| Apkepti natūralūs kotletai. | 24A | | 100 | | 21,12 | | 22,07 | | 3,68 | | 293,61 | |
| Biri ryžių kruopų košė | 5Gar | | 50 | | 1,28 | | 2,34 | | 13,83 | | 78,34 | |
| Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos. | 8S | | 100 | | 1,22 | | 6,67 | | 5,67 | | 82,66 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **29,64** | | **35,18** | | **64,48** | | **680,71** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 120 | | 0,5 | | 0,5 | | 15,6 | | 68,6 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Ryžių plovas su vištienos file | 10-5/111T | | 200 | | 24,2 | | 11,4 | | 32,0 | | 327,0 | |
| Švieži arba rauginti agurkai | Nr. 43 | | 50 | | 0,40 | | 0,10 | | 1,15 | | 5,50 | |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir ferm.sr.  ( 1,7) | 16-1/4 | | 70/10/20 | | 14,4 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| **Iš viso:** | | | | | **39,4** | | **29,3** | | **77,0** | | **735,0** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **140,1** | | **122,3** | | **243,4** | | **2823,6** | |

**2 savaitė**

**Šeštadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Orkaitėje apkepti viso grūdo lavašo suktinukai su vištiena (1,3,11) | 10-8/162T10 | | 300 | | 48,3 | | 19,8 | | 57,3 | | 601,8 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir varškės sūriu 13% (1,7) | 16-1/1 | | 70/10/20 | | 12,0 | | 11,8 | | 24,2 | | 251,2 | |
| **Iš viso:** | | | | | **60,3** | | **31,6** | | **81,5** | | **853,0** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais  (1,3) | 16-8/166 | | 200 | | 10,1 | | 6,4 | | 65,0 | | 364,4 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **10,1** | | **6,4** | | **65,0** | | **364,4** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) | 1-3/28AT | | 150 | | 1,9 | | 3,15 | | 13,2 | | 88,6 | |
| Paukštienos filė | 31A | | 100 | | 24,52 | | 14,46 | | 7,17 | | 255,52 | |
| Sviesto ir grietinės padažas | 3P | | 20 | | 0,35 | | 10,51 | | 0,45 | | 97,52 | |
| Bulvių košė | 4 Gar | | 100 | | 2,25 | | 3,79 | | 16,19 | | 106,76 | |
| Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais. | 2S | | 100 | | 1,11 | | 9,17 | | 4,61 | | 98,66 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **56,1** | | **57,95** | | **69,3** | | **939,0** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (1,3,7) | 4-8/160T8 | | 240 | | 29,2 | | 19,0 | | 59,32 | | 525,57 | |
| Jogurtinis padažas su žalumynais ( jogurtas 2,5%)  (7) | 14-1/2 | | 50 | | 2,0 | | 6,0 | | 3,15 | | 74,7 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru  (1,7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 4,4 | | 6,7 | | 24,5 | | 176,1 | |
| **Iš viso:** | | | | | **36,1** | | **32,2** | | **102,6** | | **844,9** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **115,7** | | **128,3** | | **284,8** | | **2744,6** | |

**2 savaitė**

**Sekmadienis 2022 Pusryčiai 8:35 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ. vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
|  | |  | |  | |
| Virtas kiaušinis (3) | 8-3/60T1 | | 100 | | 12,3 | | 11,7 | | 0,7 | | 157,3 | |
| Jogurtinis padažas su žalumynais ( jogurtas 2,5%) (7) | 14-1/2 | | 50 | | 2,05 | | 6,0 | | 3,1 | | 74,7 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sv.(82%) ir saulėgr.,linų, sėmenų, sezamo sėklų užtepėle (1, 7,11) | 16-1/2 | | 80/10/10 | | 10,4 | | 17,8 | | 42,8 | | 372,5 | |
| Viso grūdo rug. duona su sv.(82%) ir pomidoru  (1, 7) | 16-1/3 | | 80/10/10 | | 4,4 | | 6,7 | | 24,5 | | 176,1 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **29,1** | | **42,2** | | **71,1** | | **780,6** | |
| **Priešpiečiai 11.35 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal.** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-vand.,g** | |
| Grikių miltų sausainiai (7) | 15-8/140 | | 200 | | 14,4 | | 7,6 | | 72,6 | | 416,6 | |
| Nesaldi arbata | 17-1/2 | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **14,4** | | **7,6** | | **72,6** | | **416,6** | |
| **Pietūs 14.45 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai,g** | | **Rieba-**  **lai,g** | | **Anglia-**  **vand.,g** | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis) | 1-3/39AT4 | | 150 | | 1,46 | | 3,15 | | 11,19 | | 78,9 | |
| Bulvių plokštainis su paukštiena, sviesto ir griet. Padažu (7) |  | | 300/50 | | 33,0 | | 32,2 | | 54,9 | | 636,3 | |
| Viso grūdo ruginė duona (1) |  | | 40 | | 3,0 | | 0,6 | | 17,1 | | 86,1 | |
| Vanduo |  | | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | |
| **Iš viso:** | | | | | **37,5** | | **35,9** | | **83,2** | | **801,3** | |
| **Pavakariai 17.00 val.** | | | | | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | |  | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 19,5 | | 85,8 |
| **Vakarienė 19 val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | **Energ.**  **vertė**  **kcal** | |
| **Balty-**  **mai, g** | | **Rieba-**  **lai, g** | | **Anglia-**  **vand., g** | |
| Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (1) | 11-5/101T | | 150/50 | | 17,4 | | 3,8 | | 42,2 | | 272,8 | |
| Kefyras (2,5%) (7) |  | | 200 | | 6,4 | | 5,0 | | 7,8 | | 101,8 | |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir ferm. sūriu (1, 7) | 16-1/4 | | 70/10/20 | | 14,4 | | 17,8 | | 23,9 | | 313,7 | |
| **Iš viso:** | | | | | **38,8** | | **27,2** | | **93,4** | | **774,1** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | **165,3** | | **123,15** | | **309,2** | | **2930** | |

**„ DIEMEDŽIO“ UGDYMO CENTRO**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**11- 14 metų mokiniams**

**2022 m. m.**