



PATVIRTINTA

Marijampolės Marijampolės „Žiburėlio mokyklos-
daugiafunkcio centro direktorės Rimos Kukalienės
2026 m. rugpjūčio 25 d.
įsakymu Nr. V-221

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m., 4-6 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6³⁰ iki 18³⁰ val.

Dietistė
Simona Šliužaitė

1
PIRMA SAVAITĖ
Pirmadienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Makaronų košė su pienu (tausojantis)	PS-1	150	200	6,79	9,56	3,13	4,49	26,02	37,02	160,81	228,40
Trapučiai	PT-37	31	31	3,29	3,29	0,90	0,90	25,21	25,21	115,94	115,94
Mėtų arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				10,08	12,85	4,03	5,39	51,23	62,23	276,75	344,34

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-16	100	150	2,26	3,39	2,15	2,27	6,42	10,50	59,61	80,34
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	PT-12	60	70	13,39	17,80	5,14	6,95	3,92	5,43	109,81	149,40
Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (garnyrai)	PT-30	75	100	3,18	4,24	0,40	0,53	19,59	26,12	94,63	126,18
Pekino/aisbergo salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-10	60	80	0,48	0,63	2,00	2,99	4,04	4,64	35,12	46,74
Sūrio lazdelės	PT-31	20	20	4,84	4,84	1,66	1,66	0,07	0,07	59,00	59,00
Vanduo	-	330	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				25,23	31,98	11,62	14,67	53,08	65,80	441,83	545,32

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškės sūrelis	PT-32	100	100	13	13	7,50	7,50	18,40	18,40	193,00	193,00
Iš viso:				13,00	13,00	7,50	7,50	18,40	18,40	193,00	193,00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	V-6	100	120	7,23	8,96	11,81	14,73	33,59	40,83	267,52	330,16
Trintos uogos	SPV-35	15	25	0,11	0,18	0,06	0,10	4,08	5,80	15,42	21,96
Iš viso:				7,34	9,14	11,87	14,83	37,67	46,63	282,94	352,12
Iš viso (dienos davinio):				55,65	66,97	35,02	42,39	160,38	193,06	1194,52	1434,78

2
PIRMA SAVAITĖ
Antradienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bulguro kruopų košė su pienu (tausojantis)	PS-34	150/2	200/3	6,45	8,26	4,13	5,77	30,69	38,68	175,76	226,88
Sūrio lazdelės	PT-31	20	20 ⁺	4,84	4,84	1,66	1,66	0,07	0,07	59,00	59,00
Kakava su pienu	PS-19	75/75	100/100	2,9	3,8	2,2	2,90	3,80	5,10	48,70	62,30
Iš viso:				14,19	16,90	7,99	10,33	34,56	43,85	283,46	348,18

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-36	100	150	0,64	1,06	4,10	6,23	5,54	8,44	59,77	90,26
Grietinė (30 proc.)	PT-29	6	8	0,10	0,20	1,80	2,40	0,20	0,30	17,60	23,50
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	PŽ-18	90	100	19,78	22,29	7,99	9,12	2,66	3,53	155,56	185,80
Perlinės kruopos (garnyrai)	PT-18	70	80	2,23	2,51	0,26	0,29	15,96	17,95	76,80	86,40
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-17	55	75	0,70	0,98	1,80	2,10	3,11	5,13	28,60	41,97
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	30	35	0,30	0,30	0,00	0,10	1,20	1,40	5,40	6,30
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Nesaldintas obuolių kompotas	GR-8	150	150	0,11	0,11	0,00	0,00	2,78	2,78	11,16	14,97
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				25,24	28,31	11,70	13,26	59,67	64,75	427,98	485,90

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Juodos duonos, sviesto ir fermentinio sūrio sumuštinis	PS-15	22/7/12	27/10/16	4,94	6,40	10,80	14,74	13,60	16,99	156,11	206,31
Iš viso:				4,94	6,40	10,80	14,74	13,60	16,99	156,11	206,31

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojančias)	V-32	150	200	3,38	4,43	7,30	10,44	31,52	41,49	205,21	277,77
Kefyras	GR-11	150	150	4,50	4,50	4,50	4,50	7,50	7,50	90,00	90,00
Iš viso:				7,88	8,93	11,80	14,94	39,02	48,99	295,21	367,77
Iš viso (dienos davinio):				52,25	60,54	42,29	53,27	146,85	174,58	1162,76	1408,16

Dietistė
Simona Šliužaitė

3
PIRMA SAVAITĖ
Trečiadienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Manų košė su sviestu (tausojantis)	PS-24a	150/2	200/3	4,94	6,56	3,1	4,42	26,52	35,42	154,56	208,60
Trintos uogos	SPV-35	15	25	0,11	0,18	0,06	0,10	4,08	5,80	15,42	21,96
Batono sumuštinis su lydytu sūreliu (tausojantis)	PS-13	28	35	2,35	2,94	2,36	2,94	10,20	12,53	73,66	90,85
Melių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,40	9,68	5,52	7,46	40,80	53,75	243,64	321,41

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-28	100	150	5,72	8,55	3,45	4,66	16,85	24,91	134,48	191,43
Bulvių plokštainis	V-16	150	200	4,58	6,19	5,44	7,01	27,45	36,48	165,66	217,34
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	10/15	15/20	0,63	1,00	4,40	6,10	0,90	1,30	46,10	63,70
Smulkiavaisiai pomidorai (augalinis)	PT-39	30	40	0,30	0,40	0,20	0,20	1,10	1,40	7,80	10,40
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	60	80	0,50	0,60	0,10	0,20	1,40	1,80	6,60	8,80
Nesaldintas šaldytų uogų gėrimas	GR-9	150	200	0,07	0,11	0,04	0,06	0,72	1,08	2,80	4,20
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				12,52	17,57	13,81	18,41	61,11	79,66	419,21	551,64

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis)	PS-7	15	20	1,85	2,81	1,33	2,05	8,78	12,16	53,67	77,55
Obuoliai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	16,25	71,25	71,25
Iš viso:				1,85	2,81	1,33	2,05	25,03	28,41	124,92	148,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kepti konvekciniėje orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	PT-27	113	147	19,87	24,75	20,94	25,70	23,81	30,21	358,51	445,55
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Iš viso:				20,10	25,07	21,04	25,82	26,76	34,67	370,51	463,95
Iš viso (dienos davinio):				41,87	55,13	41,70	53,74	153,70	196,49	1158,28	1485,80

Dietistė
Simona Šliužaitė

4
PIRMA SAVAITĖ
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Ryžių košė su sviestu (tausojančiantis)	PS-9	150/3	200/4	4,90	6,14	4,96	6,57	32,85	39,47	192,54	237,51
Trintos uogos	SPV-35	15	25	0,11	0,18	0,06	0,10	4,08	5,80	15,42	21,96
Obuoliai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	16,25	71,25	71,25
Ramunėlių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				5,01	6,32	5,02	6,67	53,18	61,52	279,21	330,72

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-5	100	150	1,57	2,01	2,06	2,07	6,55	8,48	50,95	60,03
Troškinti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	PT-13	65/15	80/20	14,81	18,58	8,30	11,47	4,79	6,88	161,60	216,70
Virtos bulvės (garnyrai)	PT-19	70	80	1,31	1,44	0,11	0,12	13,04	14,31	55,13	60,51
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-15	70	90	1,80	2,32	3,60	5,48	6,79	8,75	82,63	116,98
Vanduo su citrina	GR-14	150/3	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30	0,60	1,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				20,57	25,43	14,34	19,41	50,41	57,76	434,57	538,88

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Pavakariai 14.35-14.45 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Bananai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00	23,00	100,00	100,00
Iš viso:				2,04	2,04	2,38	2,38	37,92	37,92	166,80	166,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Ekologiški makaronai su varške (tausojantis)	V-24	120/30	150/50	10,54	15,05	6,38	9,10	32,53	40,94	230,08	306,65
Balta pilno grūdo duona	PT-41	30	32	2,1	2,24	0,39	0,42	13,80	14,72	73,20	78,08
Iš viso:				12,64	17,29	6,77	9,52	46,33	55,66	303,28	384,73
Iš viso (dienos davinio):				40,26	51,08	28,51	37,98	187,84	212,86	1183,86	1421,13

Dietistė
Simona Šliužaitė

5
PIRMA SAVAITĖ
Penktadienis (I variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-6	150/2	200/3	5,76	7,36	3,56	5,77	28,98	36,48	173,70	223,61
Juoda duona su sviestu ir agurku	PS-15	22/7/15	27/10/20	2,08	2,65	7,78	10,71	11,24	13,94	117,62	155,07
Melių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,84	10,01	11,34	16,48	40,22	50,42	291,32	378,68

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pomidorų ir ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-27	100	150	0,84	1,25	2,07	3,11	7,62	11,41	50,94	76,54
Keptas lašišos filė kukulis (tausojantis)	PŽ-20a	60	70	12,38	14,75	10,35	11,90	4,43	7,05	163,47	197,19
Virtos grikių kruopos (garnyrui)	PT-18	70	80	3,78	4,41	0,93	1,08	2,07	2,42	105,70	122,15
Pomidorų skiltelės	PT-38	10	10	0,1	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40	1,80	1,80
Lapinės salotos salotos su ridikėliais, agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalis)	SPV-37	70	90	0,65	0,95	3,00	5,00	2,06	2,95	38,56	61,00
Vanduo su apelsinu	GR-2	100/6	150/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				18,48	22,19	16,53	21,27	29,86	37,74	418,81	518,04

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D	L	D
Bandelė su cinamonu	PT-35	50	50	3,10	3,10	2,25	2,25	27,75	27,75	144,00	144,00
Iš viso:				3,10	3,10	2,25	2,25	27,75	27,75	144,00	144,00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	V-27	150	200	4,94	6,43	6,22	8,29	19,79	25,18	155,16	201,43
Juoda duona su sviestu	PS-15	22/7	27/10	1,98	2,45	7,78	10,71	10,94	13,44	116,03	152,87
Iš viso:				6,92	8,88	14,00	19,00	30,73	38,62	271,19	354,30
Iš viso (dienos davinio):				36,34	44,18	44,12	59,00	128,56	154,53	1125,32	1395,02

Dietistė
Simona Šliužaitė

6
PIRMA SAVAITĖ
Penktadienis (II variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-6	150/2	200/3	5,76	7,36	3,56	5,77	28,98	36,48	173,70	223,61
Juoda duona su sviestu ir pomidoru	PS-15	22/7/20	27/10/25	2,18	2,7	7,78	10,71	11,74	14,44	120,42	158,37
Melisų arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7.94	10.06	11.34	16,48	40,72	50,92	294,12	381,98

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pomidorų ir ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-27	100	150	0,84	1,25	2,07	3,11	7,62	11,41	50,94	76,54
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	PŽ-21	70	80	15,80	17,90	14,89	16,76	0,50	0,60	199,36	225,20
Virtos grikių kruopos (garnyrui)	PT-18	70	80	3,78	4,41	0,93	1,08	2,07	2,42	105,70	122,15
Pomidorų skiltelės	PT-38	10	10	0,1	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40	1,80	1,80
Lapinės salotos su ridikėliais, agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalis)	SPV-37	70	90	0,65	0,95	3,00	5,00	2,06	2,95	38,56	61,00
Vanduo su apelsinu	GR-2	100/6	150/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				21.90	25.34	21.07	26.13	25.93	31.29	454,70	546,05

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D		
Bandelė su cinamonu	PT-35	50	50	3,10	3,10	2,25	2,25	27,75	27,75	144,00	144,00
Iš viso:				3.10	3.10	2.25	2.25	27.75	27.75	144.00	144.00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	V-27	150	200	4,94	6,43	6,22	8,29	19,79	25,18	155,16	201,43
Juoda duona su sviestu	PS-15	22/7	27/10	1,98	2,45	7,78	10,71	10,94	13,44	116,03	152,87
Iš viso:				6,92	8,88	14,00	19,00	30,73	38,62	271,19	354,30
Iš viso (dienos davinio):				39,86	47,38	48,66	63,86	125,13	148,58	1164,01	1426,33

Dietistė
Simona Šliužaitė

7
ANTRA SAVAITĖ
Pirmadienis (I variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Makaronų košė su pienu (tausojantis)	PS-1	150	200	6,79	9,56	3,13	4,49	26,02	37,02	160,81	228,40
Juoda duona su lydytu sūreliu	PS-15	22/11	27/13	3,12	3,78	4,35	5,24	11,26	13,80	91,19	110,68
Žalia arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9.91	13.34	7.48	9.73	37.28	50.82	252.00	339.08

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-20	100	150	1,69	2,39	1,06	1,99	14,60	20,07	77,22	102,72
Keptos maltos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	PT-9	70	80	13,1	15,31	7,96	11,48	7,25	8,40	169,74	218,00
Virtos bulvės (garnyruai)	PT-19	70	80	1,31	1,44	0,11	0,12	13,04	14,31	55,13	60,51
Raugintų kopūstų salotos	SPV-9	60	70	0,65	0,76	3,00	4,00	3,63	3,88	46,58	57,57
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	10	30	0,1	0,30	0,00	0,10	0,20	0,70	1,10	3,30
Vanduo	-	330	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				17,93	21,28	12,40	17,96	57,76	66,40	433,43	525,76

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Sūrio lazdelės	PT-31	60	60	14,52	14,52	4,98	4,98	0,21	0,21	177,00	177,00
Iš viso:				14.52	14.52	4.98	4.98	0.21	0.21	177.00	177.00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškės virtinukai "Tinginėliai" (tausojantis)	V-10	120	155	19,5	24,28	10,82	13,52	23,85	30,04	271,33	339,83
Sviesto-grietinės padažas	SPV-31	16	23	0,27	0,35	4,66	7,20	1,00	1,11	46,23	69,99
Iš viso:				19,77	24,63	15,48	20,72	24,85	31,15	317,56	409,82
Iš viso (dienos davinio):				62,13	73,77	40,34	53,39	120,10	148,58	1179,99	1451,66

8
ANTRA SAVAITĖ
Pirmadienis (II variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Makaronų košė su pienu (tausojuantis)	PS-1	150	200	6,79	9,56	3,13	4,49	26,02	37,02	160,81	228,40
Juoda duona su lydytu sūreliu	PS-15	22/11	27/13	3,12	3,78	4,35	5,24	11,26	13,80	91,19	110,68
Žalia arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,91	13,34	7,48	9,73	37,28	50,82	252,00	339,08

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-20	100	150	1,69	2,39	1,06	1,99	14,60	20,07	77,22	102,72
Keptos maltos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	PT-9	70	80	13,1	15,31	7,96	11,48	7,25	8,40	169,74	218,00
Virtos bulvės (garnyrai)	PT-19	70	80	1,31	1,44	0,11	0,12	13,04	14,31	55,13	60,51
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	SPV-7	80	100	0,82	1,02	4,04	6,04	2,66	3,32	47,80	68,54
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	10	10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40	1,80	1,80
Vanduo	-	330	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				18,10	21,34	13,44	19,90	56,99	65,54	435,35	535,23

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D		
Sūrio lazdelės	PT-31	60	60	14,52	14,52	4,98	4,98	0,21	0,21	177,00	177,00
Iš viso:				14,52	14,52	4,98	4,98	0,21	0,21	177,00	177,00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D		
Varškės virtinukai "Tinginėliai" (tausojantis)	V-10	120	155	19,5	24,28	10,82	13,52	23,85	30,04	271,33	339,83
Sviesto-grietinės padažas	SPV-31	16	23	0,27	0,35	4,66	7,20	1,00	1,11	46,23	69,99
Iš viso:				19,77	24,63	15,48	20,72	24,85	31,15	317,56	409,82
Iš viso (dienos davinio):				62,30	73,83	41,38	55,33	119,33	147,72	1181,91	1461,13

Dietistė
Simona Šliužaitė



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-5	150/3	200/4	5,34	6,86	4,93	6,55	34,49	43,68	193,77	248,40
Trapučiai	PT-37	31	31	3,29	3,29	0,90	0,90	25,21	25,21	115,94	115,94
Vaisinė "Žolynėlio" arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,63	10,15	5,83	7,45	59,70	68,89	309,71	364,34

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-4	100	150	4,49	6,05	2,31	2,44	13,54	18,51	83,58	107,55
Kapotos vištienos kepsniukai	PŽ-2	70	90	15,30	20,30	12,00	14,40	4,60	6,60	187,00	235,90
Virtos bulgur kruopos (garnyrai)	PT-28	60	70	3,14	3,77	0,33	0,40	19,38	23,25	87,28	104,74
Salotų lapelių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-19	45	55	0,37	0,49	2,99	4,99	0,90	1,20	31,85	51,44
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	30	35	0,30	0,30	0,00	0,10	1,20	1,40	5,40	6,30
Vanduo su citrina	GR-14	150/3	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30	0,60	1,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				24,32	31,63	17,81	22,51	52,51	63,95	451,48	562,70

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniškasis braškių kokteilis (tausojuojantis)	V-33	100	100	2,10	2,10	1,40	1,40	10,30	10,30	60,00	60,00
Migdolų riešutai	PT-42	15	15	3,00	3,00	9,00	9,00	3,00	3,00	105,00	105,00
Iš viso:				5,10	5,10	10,40	10,40	13,30	13,30	165,00	165,00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Omletas (tausojantis)	V-22	75	100	7,12	10,82	8,95	13,16	5,63	7,35	135,63	196,71
Marinuotas agurkas (augalinis)	PT-43	60	70	0,20	0,20	0,10	0,10	1,40	1,60	6,60	7,70
Juoda duona su saulėgrąžomis	PS-12	45	48	3,92	4,17	4,19	4,47	22,23	23,72	130,95	139,68
Iš viso:				11,24	15,19	13,24	17,73	29,26	32,67	273,18	344,09
Iš viso (dienos davinio):				49,29	62,07	47,28	58,09	154,77	178,81	1199,37	1436,13



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	PS-32	150/2	200/3	4,52	5,65	3,43	4,79	23,24	29,05	141,98	181,95
Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu	PS-15	22/7/10	27/10/14	3,23	4,20	8,89	12,27	11,00	13,53	131,59	174,66
Mėtų arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,75	9,85	12,32	17,06	34,24	42,58	273,57	356,61

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-7	100	150	0,69	0,93	2,02	2,03	6,50	8,86	41,71	51,06
Grietinė (30 proc.)	PT-29	6	8	0,10	0,20	1,80	2,40	0,20	0,30	17,60	23,50
Varškės apkepas (tausojantis)	PT-5	120	150	18,13	22,52	12,79	16,54	18,29	23,31	226,43	288,78
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Paprikų skiltelės (augalinis)	PT-44	25	35	0,30	0,40	0,10	0,10	1,50	2,10	7,80	10,90
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	45	65	0,40	0,50	0,10	0,20	1,00	1,50	4,90	7,10
Kmynų gėrimas su citrina	GR-13	150/6	200/8	0,04	0,05	0,00	0,00	0,48	0,64	2,27	3,02
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				20,97	26,00	17,18	21,66	49,96	60,21	396,37	486,42

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D	L	D
Kepti karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu	PS-29a	28/14/8	33/16/10	5,48	6,36	5,50	6,30	16,33	19,35	135,56	158,36
Iš viso:				5,48	6,36	5,50	6,30	16,33	19,35	135,56	158,36

Vakarienė 16.00-16.12 val.

vakarienė 10.00-10.12 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Spelta miltų blynai su cukinijomis	V-20	110	140	8,01	10,20	12,73	16,20	31,60	40,21	273,02	347,49
Trintos uogos	SPV-35	15	25	0,11	0,18	0,06	0,10	4,08	5,80	15,42	21,96
Iš viso:				8,12	10,38	12,79	16,30	35,68	46,01	288,44	369,45
Iš viso (dienos davinio):				42,32	52,59	47,79	61,32	136,21	168,15	1093,94	1370,84

11
ANTRA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (I variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kuskuso kruopų košė su pienu (tausojantis)	PS-26b	150/2	200/3	5,87	7,67	4,15	5,81	29,61	38,27	179,58	236,23
Jogurtas su priedais	PT-36	125	125	3,50	3,50	3,13	3,13	8,63	8,63	88,75	88,75
Kinrožių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,37	11,17	7,28	8,94	38,24	46,90	268,33	324,98

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	100	150	2,28	3,84	1,69	2,29	8,66	14,38	60,08	97,16
Grietinėleje troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	PŽ-19	100	130	18,72	24,56	10,69	13,38	4,83	6,18	189,10	242,89
Virti makaronai (garnyrai)	PT-18	70	80	3,36	3,84	0,30	0,35	21,00	24,00	100,24	114,56
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-4	60	80	0,77	1,01	1,99	2,98	3,77	5,29	34,45	51,29
Paprikų skiltelės (augalinis)	PT-44	15	20	0,20	0,20	0,10	0,10	0,90	1,20	4,70	6,20
Vanduo su apelsinu	GR-2	150/6	200/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				26,06	34,18	14,95	19,28	52,44	64,56	446,91	571,46

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Bananai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00	23,00	100,00	100,00
Iš viso:				2,04	2,04	2,38	2,38	37,92	37,92	166,80	166,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	V-5	150	200	1,74	17,96	12,58	15,72	35,48	44,49	307,79	389,88
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Iš viso:				1,97	18,28	12,68	15,84	38,43	48,95	319,79	408,28
Iš viso (dienos davinio):				39,44	65,67	37,29	46,44	167,03	198,33	1201,83	1471,52

Dietistė
Simona Šliužaitė

12
ANTRA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (II variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kuskuso kruopų košė su pienu (tausojantis)	PS-26b	150/2	200/3	5,87	7,67	4,15	5,81	29,61	38,27	179,58	236,23
Jogurtas su priedais	PT-36	125	125	3,50	3,50	3,13	3,13	8,63	8,63	88,75	88,75
Kinrožių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,37	11,17	7,28	8,94	38,24	46,90	268,33	324,98

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	100	150	2,28	3,84	1,69	2,29	8,66	14,38	60,08	97,16
Grietinėlėje troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	PŽ-17	100	130	20,42	26,76	9,48	11,78	4,83	6,18	185,10	237,59
Virti makaronai (garnyrai)	PT-18	70	80	3,36	3,84	0,30	0,35	21,00	24,00	100,24	114,56
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-4	60	80	0,77	1,01	1,99	2,98	3,77	5,29	34,45	51,29
Paprikų skiltelės (augalinis)	PT-44	15	20	0,20	0,20	0,10	0,10	0,90	1,20	4,70	6,20
Vanduo su apelsinu	GR-2	150/6	200/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				27,76	36,38	13,74	17,68	52,44	64,56	442,91	566,16

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Bananai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00	23,00	100,00	100,00
Iš viso:				2,04	2,04	2,38	2,38	37,92	37,92	166,80	166,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	V-5	150	200	1,74	17,96	12,58	15,72	35,48	44,49	307,79	389,88
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Iš viso:				1,97	18,28	12,68	15,84	38,43	48,95	319,79	408,28
Iš viso (dienos davinio):				41,14	67,87	36,08	44,84	167,03	198,33	1197,83	1466,22

Dietistė
Simona Šliužaitė

13
ANTRA SAVAITĖ
Penktadienis (I variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojančias)	PS-27a	150/2	200/3	5,62	6,88	3,02	4,16	30,79	37,64	172,84	215,43
Trapučiai	PT-37	10	10	0,90	0,90	0,35	0,35	8,01	8,01	38,00	38,00
Pienas 2,5 proc.	GR-10	150	200	4,50	6,00	4,50	6,00	7,50	10,00	82,50	110,0
Iš viso:				11,02	13,78	7,87	10,51	46,30	55,65	293,34	363,43

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3	100	150	1,11	2,09	1,03	2,01	7,98	14,75	42,40	57,63
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	PŽ-21	70	80	15,80	17,90	14,89	16,76	0,50	0,60	199,36	225,20
Virti ryžiai (garnyrai)	PT-17	65	80	1,39	1,94	0,26	0,36	15,30	21,42	63,94	89,52
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	SPV-40	80	100	0,90	1,10	4,47	6,30	3,14	3,99	49,64	69,40
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	10	20	0,10	0,20	0,00	0,00	0,20	0,50	1,10	2,20
Nesaldintas šaldytų uogų gėrimas	GR-9	150	200	0,07	0,11	0,04	0,06	0,72	1,08	2,80	4,20
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				20,09	24,06	20,87	25,67	40,53	55,03	415,01	503,92

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D		
Riostainiai	PT-45	27,5	27,5	3,18	3,18	2,21	2,21	18,44	18,44	111,10	111,10
Obuoliai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	16,25	71,25	71,25
Iš viso:				3,18	3,18	2,21	2,21	34,69	34,69	182,35	182,35

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bulvių košė (tausojantis)	V-44	120	160	2,40	3,10	4,58	6,60	14,52	18,88	105,70	143,16
Ekologiškas kietas sūris	PT-33	20	40	6,60	13,20	5,20	10,40	0,00	0,00	73,00	146,00
Pienas 2,5 proc.	GR-10	150	150	4,50	4,50	4,50	4,50	7,50	7,50	82,50	82,50
Iš viso:				13,50	20,80	14,28	21,50	22,02	26,38	261,20	371,66
Iš viso (dienos davinio):				47,79	61,82	45,23	59,89	143,54	171,75	1151,90	1421,36

Dietistė
Simona Šliužaitė

14
ANTRA SAVAITĖ
Penktadienis (II variantas)

Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-27a	150/2	200/3	5,62	6,88	3,02	4,16	30,79	37,64	172,84	215,43
Trapučiai	PT-37	10	10	0,90	0,90	0,35	0,35	8,01	8,01	38,00	38,00
Pienas 2,5 proc.	GR-10	150	200	4,50	6,00	4,50	6,00	7,50	10,00	82,50	110,0
Iš viso:				11.02	13.78	7.87	10.51	46.30	55.65	293.34	363.43

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3	100	150	1,11	2,09	1,03	2,01	7,98	14,75	42,40	57,63
Keptas lašišos filė kukulis (tausojantis)	PŽ-20a	60	70	12,38	14,75	10,35	11,90	4,43	7,05	163,47	197,19
Virti ryžiai (garnyrai)	PT-17	65	80	1,39	1,94	0,26	0,36	15,30	21,42	63,94	89,52
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	SPV-40	80	100	0,90	1,10	4,47	6,30	3,14	3,99	49,64	69,40
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	10	20	0,10	0,20	0,00	0,00	0,20	0,50	1,10	2,20
Nesaldintas šaldytų uogų gėrimas	GR-9	150	200	0,07	0,11	0,04	0,06	0,72	1,08	2,80	4,20
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				16.67	20.91	16.33	20.81	44.46	61.48	379.12	475.91

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Rištainiai	PT-45	27,5	27,5	3,18	3,18	2,21	2,21	18,44	18,44	111,10	111,10
Obuoliai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	16,25	71,25	71,25
Iš viso:				3,18	3,18	2,21	2,21	34,69	34,69	182,35	182,35

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bulvių košė (tausojantis)	V-44	120	160	2,40	3,10	4,58	6,60	14,52	18,88	105,70	143,16
Ekologiškas kietas sūris	PT-33	20	40	6,60	13,20	5,20	10,40	0,00	0,00	73,00	146,00
Pienas 2,5 proc.	GR-10	150	150	4,50	4,50	4,50	4,50	7,50	7,50	82,50	82,50
Iš viso:				13,50	20,80	14,28	21,50	22,02	26,38	261,20	371,66
Iš viso (dienos davinio):				44,37	58,67	40,69	55,03	147,47	178,20	1116,01	1393,35

Dietistė
Simona Šliužaitė

15
TREČIA SAVAITĖ
Pirmadienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	KR014	150	200	5,46	7,27	4,61	6,15	29,03	38,71	179,43	239,25
Juoda duona su sviestu	PS-15	22/7	27/10	1,98	2,45	7,78	10,71	10,94	13,44	116,03	152,87
Ramunėlių arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Iš viso:				7.44	9.72	12.39	16.86	39.97	52.15	295.46	392.12

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-18	100	150	5,55	6,41	3,68	4,82	19,30	22,55	116,40	139,80
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	PT-14	60/60	80/80	16,00	21,70	8,21	11,37	8,26	10,80	168,10	229,76
Virtos bulvės (garnyrai)	PT-19	70	80	1,31	1,44	0,11	0,12	13,04	14,31	55,13	60,51
Smulkiavaisiai pomidorai (augalinis)	PT-39	80	110	0,90	1,20	0,40	0,60	2,90	4,00	20,80	28,60
Vanduo	-	330	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				24,48	31,47	12,58	17,09	56,19	64,35	416,20	514,44

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Pavadinimai 14,35-14,45 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bananai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00	23,00	100,00	100,00
Trapučiai	PT-37	15	15	1,35	1,35	0,53	0,53	12,02	12,02	57,00	57,00
Iš viso:				2,35	2,35	1,53	1,53	35,02	35,02	157,00	157,00

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SR-11	150	200	4,89	6,95	4,33	6,40	19,74	27,21	132,46	187,20
Juoda duona su sviestu	PS-15	22/7	27/10	1,98	2,45	7,78	10,71	10,94	13,44	116,03	152,87
Iš viso:				6,87	9,40	12,11	17,11	30,68	40,65	248,49	340,07
Iš viso (dienos davinio):				41,14	52,94	38,61	52,59	161,86	192,17	1117,15	1403,63

Dietistė
Simona Šliužaitė



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Morkų blynėliai (tausojantis)	V-13	100	120	9,27	10,47	13,45	15,95	28,15	33,57	273,14	322,66
Trintos uogos	SPV-35	15	25	0,11	0,18	0,06	0,10	4,08	5,80	15,42	21,96
Žalia arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,38	10,65	13,51	16,05	32,23	39,37	288,56	344,62

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-25	100	150	2,72	4,09	2,24	3,34	9,61	14,39	64,69	97,04
Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	PŽ-14	60/40	80/60	16,15	21,71	6,60	8,39	26,10	36,34	230,94	311,07
Marinuotas agurkas (augalinis)	PT-43	60	70	0,20	0,20	0,10	0,10	1,40	1,60	6,60	7,70
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	30	35	0,30	0,30	0,00	0,10	1,20	1,40	5,40	6,30
Sūrio lazdelės	PT-31	20	20	4,84	4,84	1,66	1,66	0,07	0,07	59,00	59,00
Kmynų gėrimas su citrina	GR-13	150/6	200/8	0,04	0,05	0,00	0,00	0,48	0,64	2,27	3,02
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				24,97	31,91	10,78	13,77	51,55	67,13	424,67	539,90

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Pavadinimai 14.53-14.55 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Naminė bandelė	V-19a	44	44	4,20	4,20	6,90	6,90	19,90	19,90	159,20	159,20
Iš viso:				4,20	4,20	6,90	6,90	19,90	19,90	159,20	159,20

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis	V-31	100	130	12,94	16,22	7,49	9,44	7,26	9,70	149,11	190,00
Batonas	PT-46	20	30	1,36	2,04	0,62	0,93	9,02	13,53	49,00	73,50
Bananai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00	23,00	100,00	100,00
Iš viso:				15,30	19,26	9,11	11,37	39,28	46,23	298,11	363,50
Iš viso (dienos davinio):				53.85	66.02	40.30	48.09	142.96	172.63	1170,54	1407,22

Dietistė
Simona Šliužaitė

17
TREČIA SAVAITĖ
Trečiadienis (I variantas)

Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	PS-2	150	200	5,54	7,39	1,96	2,70	33,48	44,64	165,90	221,56
Kepti karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu	PS-29a	28/14/8	33/16/10	5,48	6,36	5,5	6,30	16,33	19,35	135,56	158,36
Vaisinė "Žolynėlio" arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				11.02	13.75	7.46	9.00	49.81	63.99	301.46	379.92

Pietūs 11.55-12.10 val.

Pietūs 11.55-12.10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-21	100	150	0,56	0,84	2,02	3,03	3,56	5,34	35,23	52,85
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	PT-3	150	180	11,86	13,95	5,28	5,97	32,49	40,18	238,64	285,28
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	9/14	14/19	0,63	1,00	4,40	6,10	0,90	1,30	46,10	63,70
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	50	60	0,40	0,48	0,10	0,12	1,15	1,38	5,50	6,60
Smulkiavaisiai pomidorai (augalinis)	PT-39	40	50	0,40	0,60	0,20	0,30	1,40	1,80	10,40	13,00
Vanduo su citrina	GR-14	150/3	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30	0,60	1,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				14,93	17,95	12,27	15,79	58,74	69,34	420,13	506,09

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
Pieniškasis braškių kokteilis (tausojantis)	V-33	100	100	2,10	2,10	1,40	1,40	10,30	10,30	60,00	60,00
Anakardžių riešutai	PT-47	18	18	3,40	3,40	7,90	7,90	5,60	5,60	105,80	105,80
Iš viso:				5.50	5.50	9.30	9.30	15.90	15.90	165,80	165,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

vakariene 16.00-16.12 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pica <i>Margarita</i> (tausojančias)	V-2	90	120	10,00	13,30	9,90	12,40	23,70	31,70	225,70	293,90
Vynuogės (augalinis)	SPV-23	100	100	0,70	0,70	0,20	0,20	18,00	18,00	69,00	69,00
Iš viso:				10,70	14,00	10,10	12,60	41,70	49,70	294,70	362,90
Iš viso (dienos davinio):				42.15	51.20	39.13	46.69	166.15	198.93	1182.09	1414,71

Dietistė
Simona Šliužaitė

18
TREČIA SAVAITĖ
Trečiadienis (II variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	PS-2	150	200	5,54	7,39	1,96	2,70	33,48	44,64	165,90	221,56
Kepti karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu	PS-29a	28/14/8	33/16/10	5,48	6,36	5,5	6,30	16,33	19,35	135,56	158,36
Vaisinė "Žolynėlio" arbata	PS-16	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				11,02	13,75	7,46	9,00	49,81	63,99	301,46	379,92

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	SR-24	100	150	1,50	2,25	1,03	1,55	7,75	11,65	46,76	70,33
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	PT-3	150	180	11,86	13,95	5,28	5,97	32,49	40,18	238,64	285,28
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	9/14	14/19	0,63	1,00	4,40	6,10	0,90	1,30	46,10	63,70
Agurkų skiltelės (augalinis)	PT-40	50	60	0,40	0,48	0,10	0,12	1,15	1,38	5,50	6,60
Smulkiavaisiai pomidorai (augalinis)	PT-39	40	50	0,40	0,60	0,20	0,30	1,40	1,80	10,40	13,00
Vanduo su citrina	GR-14	150/3	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30	0,60	1,00
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				15,87	19,36	11,28	14,31	62,93	75,65	431,66	523,57

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
Pieniškasis braškių kokteilis (tausojantis)	V-33	100	100	2,10	2,10	1,40	1,40	10,30	10,30	60,00	60,00
Anakardžių riešutai	PT-47	18	18	3,40	3,40	7,90	7,90	5,60	5,60	105,80	105,80
Iš viso:				5,50	5,50	9,30	9,30	15,90	15,90	165,80	165,80

Vakarienė 16.00-16.12 val.

vakarienė 10.00-10.12 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pica <i>Margarita</i> (tausojantis)	V-2	90	120	10,00	13,30	9,90	12,40	23,70	31,70	225,70	293,90
Vynuogės (augalinis)	SPV-23	100	100	0,70	0,70	0,20	0,20	18,00	18,00	69,00	69,00
Iš viso:				10,70	14,00	10,10	12,60	41,70	49,70	294,70	362,90
Iš viso (dienos davinio):				43,09	52,61	38,14	45,21	170,34	205,24	1193,62	1432,19

Dietistė
Simona Šliužaitė

19
TREČIA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (I variantas)



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-5	150/3	200/4	5,34	6,86	4,93	6,55	34,49	43,68	193,77	248,40
Sūrio lazdelės	PT-31	20	20	4,84	4,84	1,66	1,66	0,07	0,07	59,00	59,00
Kakava su pienu	PS-19	75/75	100/100	2,9	3,8	2,2	2,90	3,80	5,10	48,70	62,30
Iš viso:				13,08	15,50	8,79	11,11	38,36	48,85	301,47	369,70

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-6	100	150	2,63	3,96	1,11	1,24	8,63	12,79	36,44	54,30
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	PŽ-15	65	80	15,87	21,20	4,05	5,78	3,64	4,34	122,54	159,37
Bulvių košė (tausojantis) (garnyrui)	PT-21	60	80	1,20	1,55	2,29	3,30	7,26	9,44	52,85	71,58
Morkų salotos	SPV-11	50	70	0,60	0,90	3,40	4,70	5,10	7,30	47,90	69,10
Vanduo su apelsinu	GR-2	100/5	150/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				21,39	28,70	11,12	15,29	44,26	53,73	345,96	441,60

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Jogurtas su priedais	PT-36	125	125	3,50	3,50	3,13	3,13	8,63	8,63	88,75	88,75
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Iš viso:				4,54	4,54	4,51	4,51	23,55	23,55	155,55	155,55

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Spelta miltų blynai su obuoliais	V-21	110/15	145/20	6,92	9,31	13,69	18,67	37,38	49,12	298,54	399,29
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Iš viso:				7,15	9,63	13,79	18,79	40,33	53,58	310,54	417,69
Iš viso (dienos davinio):				46,16	58,37	38,21	49,70	146,50	179,71	1113,52	1384,54

Dietistė
Simona Šliužaitė



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	PS-5	150/3	200/4	5,34	6,86	4,93	6,55	34,49	43,68	193,77	248,40
Sūrio lazdelės	PT-31	20	20	4,84	4,84	1,66	1,66	0,07	0,07	59,00	59,00
Kakava su pienu	PS-19	75/75	100/100	2,9	3,8	2,2	2,90	3,80	5,10	48,70	62,30
Iš viso:				13.08	15.50	8.79	11.11	38.36	48.85	301.47	369.70

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-6	100	150	2,63	3,96	1,11	1,24	8,63	12,79	36,44	54,30
Višties šnicelis (tausojantis)	PŽ-3	65	80	16,69	22,29	3,20	4,64	3,84	4,64	126,07	164,10
Bulvių košė (tausojantis) (garnyrai)	PT-21	60	80	1,20	1,55	2,29	3,30	7,26	9,44	52,85	71,58
Morkų salotos	SPV-11	50	70	0,60	0,90	3,40	4,70	5,10	7,30	47,90	69,10
Vanduo su apelsinu	GR-2	100/5	150/8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,59	0,82	2,57	3,59
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	150	150	1,08	1,08	0,27	0,27	19,04	19,04	83,66	83,66
Iš viso:				22,21	29,79	10,27	14,15	44,46	54,03	349,49	446,33

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Jogurtas su priedais	PT-36	125	125	3,50	3,50	3,13	3,13	8,63	8,63	88,75	88,75
Dribsnių batonėlis	PT-34	20	20	1,04	1,04	1,38	1,38	14,92	14,92	66,80	66,80
Iš viso:				4,54	4,54	4,51	4,51	23,55	23,55	155,55	155,55

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Spelta miltų blynai su obuoliais	V-21	110/15	145/20	6,92	9,31	13,69	18,67	37,38	49,12	298,54	399,29
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	30	40	0,23	0,32	0,10	0,12	2,95	4,46	12,00	18,40
Iš viso:				7,15	9,63	13,79	18,79	40,33	53,58	310,54	417,69
Iš viso (dienos davinio):				46.98	59.46	37.36	48.56	146.70	180.01	1117.05	1389.27

21
TREČIA SAVAITĖ
Penktadienis



Pusryčiai 8.10-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) (augalinis)	PS-28b	150	200	4,99	6,42	4,35	6,02	28,14	36,27	171,39	224,60
Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis)	PS-7	15	20	1,85	2,81	1,33	2,05	8,78	12,16	53,67	77,55
Kakava su pienu	PS-19	75/75	100/100	2,9	3,8	2,2	2,90	3,80	5,10	48,70	62,30
Iš viso:				9.74	13.03	7.88	10.97	40.72	53.53	273.76	364.45

Pietūs 11.55-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-22	100	150	1,44	2,16	1,55	2,32	11,31	16,98	65,14	97,88
Jūros lydekų maltinukai su sūrio padažu (tausojantis)	PŽ-6a	120	150	10,87	13,57	12,47	15,43	2,46	3,00	165,55	204,96
Virtos bulgur kruopos (garnyrai)	PT-28	60	70	3,14	3,77	0,33	0,40	19,38	23,25	87,28	104,74
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	SPV-16	100	120	0,77	0,93	5,19	5,22	2,24	2,68	57,98	61,48
Morkų skiltelės (augalinis)	PT-48	10	15	0,10	0,10	0,00	0,00	0,90	1,30	3,10	4,60
Nesaldintas šaldytų uogų gėrimas	GR-9	150	200	0,07	0,11	0,04	0,06	0,72	1,08	2,80	4,20
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	SPV-23	100	100	0,72	0,72	0,18	0,18	12,69	12,69	55,77	55,77
Iš viso:				17,11	21,36	19,76	23,61	49,70	60,98	437,62	533,63

Pavakariai 14.35-14.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Batono sumuštinis su lydytu sūreliu (tausojančias)	PS-13	28	35	2,35	2,94	2,36	2,94	10,20	12,53	73,66	90,85
Kiviai (augalinis)	SPV-23	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	14,00	14,00	64,00	64,00
Iš viso:				3,35	3,94	3,36	3,94	24,20	26,53	137,66	154,85

Vakarienė 16.00-16.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D		
Virti makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu (tausojančias)	V-3	150	200	9,82	15,08	11,67	16,43	27,80	37,50	260,83	361,28
Iš viso:				9,82	15,08	11,67	16,43	27,80	37,50	260,83	361,28
Iš viso (dienos davinio):				40,02	53,41	42,67	54,95	142,42	178,54	1109,87	1414,21