

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 2	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	5.62	3.21	37.15	199.95
18/1 2	Grūdėta varškė (7 %)	80	9.60	5.60	2.16	97.44
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 3	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			15.70	9.29	54.91	366.03

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
9-8/163T 6	Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	120	21.04	5.51	2.45	143.50
14-6/120A 2	Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	50	0.63	3.59	4.65	53.38
4-3/62T 4	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	120	2.08	1.52	14.84	81.40
2-1/6A 6	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7.85	5.62	100.28
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.54	21.93	51.76	518.54

% 36

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 2	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	120(84/31/5)	6.58	7.20	27.15	199.74
16-8/166 4	Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	70	3.87	2.15	22.67	125.53
17-1/2 5	Nesaldinta arbata (metų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			10.77	9.67	60.23	371.03
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			55.01	40.88	166.90	1255.60

4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/47T 2	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	200	8.29	4.66	35.86	218.51
18/50 2	Linų sėmenys (malti)	10	2.34	3.10	3.40	50.86
18/20 12	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	160	0.64	0.64	20.80	91.52
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			11.27	8.40	60.06	360.89

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
12-5/100T 2	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	120	21.11	13.25	5.14	224.29
2-1/19A 3	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	110	1.41	10.72	6.17	126.75
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.38	28.00	39.56	519.78

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-8/160AT 3	Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	150(120/30)	12.89	2.25	32.74	202.79
14-1/2 3	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	25	1.12	3.04	2.04	40.04
17-1/2 3	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			14.57	5.86	52.98	322.91
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			53.22	42.25	152.60	1203.58

4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/31AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5.72	7.83	33.01	225.35
15-1/9 2	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	100 (60/40)	3.32	1.67	16.68	95.05
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.44	9.90	62.69	377.59

% **27**

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/30AT 1	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.23	3.33	18.47	120.74
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/101T 3	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	140(50/90)	15.05	6.66	16.18	184.86
2-3/61A 5	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	2.45	9.27	11.47	139.14
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			23.95	19.74	58.96	509.30

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/164T 3	Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	180/30	16.69	10.51	29.50	279.30
18/20 8	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	130	0.52	0.52	16.90	74.36
17-1/2 5	Nesaldinta arbata (metų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.21	11.03	46.40	353.66
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			50.59	40.67	168.05	1240.55

4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/52AT 5	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	3.24	35.83	198.57
16-1/3 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1.99	4.55	11.15	93.51
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			8.9	8.2	58.7	343.6

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
10-7/143T 3	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	90(80/10)	23.81	9.29	5.23	199.77
3-3/53T 2	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	80	2.02	0.94	18.22	89.37
4-7/142AT 3	Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	90(84/6)	2.87	4.23	11.57	95.81
18/22 2	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	0.48	0.12	1.38	8.52
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			31.1	17.8	49.6	483.1

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/60T 4	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	120	15.51	7.51	28.83	244.99
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
2-1/25A 3	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	120	1.43	1.21	18.99	92.61
17-1/2 17	Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.6	9.1	48.5	346.5
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			57.56	35.10	156.76	1173.15

4-6 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/34AT 1	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	2.83	1.90	14.53	86.46
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6.15	5.85	0.35	78.65
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
17-1/2 15	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/21 1	Traškios morkytės	80	0.80	0.16	6.96	32.48
Viso			16.44	11.11	41.84	333.04

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/107AT 3	Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	170 (60/50/60)	9.66	6.17	42.38	263.65
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
4-3/67T 5	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	80	0.70	2.45	5.94	48.59
2-1/7A 5	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.22	6.32	6.39	87.32
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.28	15.66	67.99	470.05

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/162T 2	Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	120(95/25)	16.66	11.47	24.55	268.06
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	80	0.80	1.95	14.91	80.36
17-1/2 3	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.16	13.79	40.14	357.32
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48.88	40.56	149.97	1160.41

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/35T 2	Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	4.38	4.10	33.42	188.13
16-8/160 1	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
17-1/2 19	Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 11	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Viso			9.81	7.45	65.53	368.37

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 2	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	2.89	1.24	12.40	72.29
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
12-7/141T 2	Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	16.21	10.60	2.80	171.44
4-5/105AT 3	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	75	4.16	2.51	23.22	132.12
18/22 5	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	100	0.80	0.20	2.30	14.20
2-1/23A 1	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	70	1.51	2.28	19.34	103.71
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.80	16.96	60.28	496.72

% **36**

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/120 4	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	150	9.35	12.97	40.90	317.75
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
18/20 1	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-1/2 13	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.30	13.59	49.37	360.97
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			45.91	37.99	175.18	1226.06

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/36AT 2	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5.07	4.34	54.84	278.69
18/3 2	Pienas (2,5%)	60	2.04	1.50	2.94	33.42
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			7.51	6.24	70.78	369.31

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	3.37	16.11	104.02
9-7/145T 4	Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	90	15.32	20.38	0.44	246.45
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
2-3/62A 4	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	111	1.92	3.36	13.61	92.37
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.21	27.19	45.25	510.49

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/160T 2	Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	110	21.88	14.67	19.96	299.38
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
17-1/2 3	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			22.94	15.41	32.33	359.76
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			51.66	48.84	148.35	1239.56

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T 6	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	200	5.05	2.34	45.55	223.42
15-1/2 2	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	35/20/5	6.32	3.67	4.50	76.30
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Viso			11.85	6.49	65.64	368.36

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/35AT 1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	4.89	4.18	19.67	135.87
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
10-8/161T 3	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	110(65/16/29)	19.45	2.81	3.78	118.23
3-5/105AT 2	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	110	3.29	2.80	25.19	139.12
2-1/14 6	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	140	2.21	0.92	3.84	32.51
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			33.27	11.61	70.04	517.74

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/162T 3	Omletas (tausojantis)	130	14.81	14.70	13.11	243.95
4-3/67T 2	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	60	0.52	1.84	4.45	36.44
18/23 2	Švieži pomidorai	60	0.60	0.12	2.46	13.32
18/90 1	Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų)	5	0.00	4.98	0.00	44.78
18/22 2	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	0.48	0.12	1.38	8.52
17-1/2 5	Nesaldinta arbata (metų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			16.41	21.75	21.40	347.01
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			61.54	39.85	157.09	1233.11

4-6 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-3/61AT 2	Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	9.24	3.97	49.11	269.13
18/5 1	Kietasis fermentinis sūris (45%)	10	2.88	2.80	0.01	36.76
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 17	Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.60	7.25	64.72	374.53

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/21AT 2	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.71	6.39	14.55	126.53
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-5/102T 2	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	90(60/30)	15.96	9.23	4.24	163.88
3-3/50T 1	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	50	2.97	1.94	16.18	94.10
18/23 2	Švieži pomidorai	60	0.60	0.12	2.46	13.32
4-3/69AT 2	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	50	0.75	3.05	4.47	48.28
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.44	21.34	54.97	513.64

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 3	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	140	17.06	11.11	34.60	306.59
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 13	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.16	11.88	48.28	372.68
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			56.21	40.46	167.96	1260.85

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/38T 2	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	200	5.29	2.38	48.20	235.35
18/100 1	Džiovintos spanguolės	15	0.05	0.02	12.90	51.92
18/20 11	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	150	0.60	0.60	19.50	85.80
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			5.93	2.99	80.60	373.07

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 1	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.84	3.29	14.85	104.34
5-8/162T 3	Lęšių kotletai (tausojantis)	120	13.08	6.63	30.99	235.96
4-8/163AT 3	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	100	2.35	5.23	21.34	141.82
2-1/14 7	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	145	2.29	0.96	3.97	33.67
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.56	16.10	71.16	515.79

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-5/1T 4	Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškiny su varškės (13 %) sūriu (tausojantis)	150 (130/22)	6.70	9.34	13.01	162.84
16-1/2 1	Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	20/5/10	3.88	8.94	12.93	147.72
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.94	18.63	37.64	362.04
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			38.44	37.73	189.39	1250.90

4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.21	5.25	30.38	193.62
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	0.32	0.32	10.40	45.76
17-1/2 15	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.44	12.70	52.24	373.01

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.10	4.82	17.28	120.89
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
9-7/140T 4	Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	115	18.04	0.40	1.65	82.37
4-5/107T 3	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10 %) (tausojantis)	125	3.95	2.23	31.11	160.31
2-1/12 6	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	150	2.57	1.08	13.12	72.45
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.61	9.17	80.27	522.10

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/161T 4	Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	140(92/48)	16.08	13.77	8.48	222.23
18/2 4	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	0.94	0.50	0.90	11.86
15-1/6 2	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	120	3.11	0.39	8.97	51.87
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			20.69	15.22	36.56	366.04
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			62.74	37.10	169.07	1261.15

4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/50T 5	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	110	6.54	4.28	35.60	207.02
15-1/2 2	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	35/20/5	6.32	3.67	4.50	76.30
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.22	8.31	51.79	334.80

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-5/112T 3	Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	140 (85/55)	18.76	8.36	20.55	232.51
2-3/60A 3	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	100	3.46	7.25	13.15	131.71
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.85	20.81	53.86	506.11

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/165T 2	Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (tausojantis)	120(67/53)	14.43	8.73	28.78	251.42
18/4 2	Kefyras (2,5%)	70	2.38	1.75	3.43	38.99
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	80	0.80	1.95	14.91	80.36
Viso			17.61	12.43	47.13	370.77
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			56.67	41.54	152.78	1211.68

4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/39T 1	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	150	4.86	3.61	25.68	154.69
16-1/4 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 13	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			11.34	14.14	49.82	371.96

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/29AT 1	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	0.72	1.14	6.03	37.29
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-8/161T 4	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120(100/20)	19.57	8.80	8.72	192.39
5-3/61T 1	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	50	5.69	1.79	15.19	99.58
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.35	20.44	49.08	497.67

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/164T 4	Grikių apkepas (tausojantis)	120	9.12	10.59	28.72	246.66
14-1/1 1	Varškės (9%) ir žolelių padažas	10	1.15	0.64	0.39	11.92
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.63	11.59	40.82	310.06
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			51.32	46.17	139.72	1179.70

4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 2	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	200	7.82	5.13	36.83	224.74
15-1/7A 3	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	120	2.34	4.27	23.45	141.55
17-1/2 11	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.15	9.39	60.28	366.29

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
5-8/161AT 3	Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	140(110/30)	7.35	3.37	40.36	221.21
14-1/2 2	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	20	0.90	2.43	1.63	32.03
2-1/7A 5	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.22	6.32	6.39	87.32
17-100	Vanduo	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.68	17.48	69.57	490.28

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/169T 3	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	140	17.50	11.99	29.14	294.46
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
15-1/5A 1	Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	120	0.73	0.33	12.13	54.38
Viso			18.94	12.69	41.94	357.73
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			42.76	39.56	171.79	1214.30

4-6 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	200	5.98	5.09	45.80	252.94
18/4 4	Kefyras (2,5%)	100	3.40	2.50	4.90	55.70
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso			9.78	7.99	63.70	365.84

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	8.48	4.33	23.72	167.77
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/102T 1	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	100 (55/45)	14.91	4.92	9.37	141.42
4-5/104AT 3	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	75(45/30)	1.50	3.39	15.47	98.38
2-1/16A 2	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	70	0.74	1.54	4.70	35.59
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.09	14.78	66.33	510.69

Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/121 2	Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2%) padažu	150/25	9.97	12.28	35.21	291.29
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	140	0.56	0.56	18.20	80.08
17-1/2 15	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.53	12.84	53.41	371.37
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48.39	35.61	183.45	1247.89