

RUMŠIŠKIŲ LOPŠELIO – DARŽELIO 1,5 – 3 M. VAIKŲ VALGIARAŠTIS

Pirmadienis

1 savaitė

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150,0
Grūdėta varškė (9%)		70	8,4	4,9	1,9	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	13,0	7,7	42,8	292,4

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,5	24,3	141,0
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	100	17,7	4,8	2,0	122,0
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	40	0,5	2,9	3,8	42,9
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (40/40)	4-3/62T	80	1,4	1,0	9,9	54,3
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	120	1,4	6,3	4,5	80,5
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	24,2	18,4	44,5	440,6

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis) (70/26/4)	6-5/101T	100	5,2	6,1	23,0	167,2
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/166	50	2,8	1,6	16,3	91,1
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		70	0,3	0,3	9,1	40
		Iš viso:	8,2	8,0	48,4	298,3
		Iš viso (dienos davinio):	45,4	34,1	135,6	1031,4

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	150	6,2	3,5	26,9	163,9
Linų sėmenys (malti)	5D	5	1,2	1,6	1,7	25,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	8,0	5,6	48,1	275,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,3	6,4	13,9	118,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	85/15	17,6	11,3	4,5	189,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,8	6,8	3,1	76,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	22,9	25,2	38,8	473,5

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis) 100/50	79	100/50	11,6	8,7	19,8	244,62
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	14,6	9,3	36,9	330,62
		Iš viso (dienos davinio):	45,5	40,1	123,8	1079,22

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31T	150	4,3	5,9	24,8	169,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	55/35	3,0	1,5	15,0	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	7,6	7,7	50,1	300,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) (tausojantis)	10-5/101T	55/65	12,9	5,7	13,9	158,4
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,9	7,1	8,8	107,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	20,4	18,8	54,0	466,3

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	7-8/164T	130/20	13,8	8,8	25,6	236,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	14,3	9,2	39,9	299,4
		Iš viso (dienos davinio):	42,3	35,6	144,0	1065,9

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	100	5,9	2,9	32,3	179,2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
		Iš viso:	8,0	6,0	53,8	301,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150	1,9	3,2	13,2	88,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,9	10,7	4,8	203,0
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	60	1,5	0,7	13,7	67,0
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	80	2,6	3,8	12,7	95,0
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		50	0,2	0,1	1,2	6,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	28,0	18,4	45,5	459,7

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (50/50)	7-3/60T	100	12,7	6,0	29,6	222,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	90	1,1	0,9	14,3	69,9
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	14,4	7,3	44,6	301,4
		Iš viso (dienos davinio):	50,5	31,6	143,9	1062,2

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/34AT	100	2,8	1,9	14,5	86,5
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	16-8/161	30	5,0	2,4	15,0	101,6
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Traškios morkytės		80	0,8	0,2	7,0	32,5
		Iš viso:	14,8	10,3	36,8	299,2

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	135	60	9,2	16	0,57	182,0
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	70	0,61	2,14	5,20	42,5
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	73,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	13,84	24,02	28,21	383,6

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (50/50)	7-8/162T	100	13,9	10,0	20,6	228,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	9
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,63	1,50	11,01	60
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	15,2	11,9	32,2	297,3
		Iš viso (dienos davinio):	43,84	46,22	97,21	980,1

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/35T	150	3,3	3,1	25,1	141,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	20/20/10	4,4	2,5	12,9	92,0
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
		Iš viso:	8,2	6,0	52,3	296,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,3	1,9	16,1	98,1
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis)	10-5/110T	100	9,19	5,94	15,05	149,71
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, burokėliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	70	1,2	2,0	7,0	50,9
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	18,09	10,64	56,85	395,11

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2%) padažu	3-6/121	105/15	7,6	9,8	28,5	237,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (čibrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	8,1	10,3	44,1	301,3
		Iš viso (dienos davinio):	34,39	26,94	153,25	992,51

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	150	4,0	1,8	36,2	176,5
Džiovintos spanguolės		15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	4,5	2,5	64,3	297,7

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,9	10,7	4,8	203,0
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	80	1,9	4,8	16,4	115,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	100	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	29,2	19,5	40,0	447,1

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškinys su varške (13%) sūriu (tausojantis)	7-5/1T	90/10	5,3	7,9	7,2	120,8
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė	16-1/2	20/5/10	3,6	6,2	15,0	130,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	9,3	14,5	33,9	302,7
		Iš viso (dienos davinio):	43,0	36,5	138,2	1047,5

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	150	4,8	3,6	25,1	152,0
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	30/15/5	5,5	2,9	4,3	65,7
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
		Iš viso:	9,8	5,1	52,8	296,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (60/25/15)	10-8/161T	100	17,7	2,6	3,4	107,5
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	70	2,1	1,8	16,0	88,6
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	100	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	29,4	9,9	59,3	444,1

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	110	12,5	12,4	11,1	206,5
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	50	0,4	1,5	3,7	30,4
Švieži pomidorai		50	0,1	0,0	0,2	1,1
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	44,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		50	0,2	0,1	1,2	6,1
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	13,2	19,1	16,2	288,8
		Iš viso (dienos davinio):	52,4	34,1	128,3	1029,0

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,9	3,0	36,8	201,9
Kietasis sūris (40%)		10	3,3	2,6	0,0	36,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,6	6,0	49,8	295,7

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	100	3,3	5,0	17,2	127,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	60/15	13,3	7,7	3,5	136,6
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	50	2,96	1,94	16,17	94,0
Švieži pomidorai		50	0,1	0,0	0,2	1,1
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	40	0,6	2,4	3,6	38,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	22,7	17,7	53,7	465,1

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	130	15,2	10,3	14,8	213,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	16,3	11,1	28,5	279,1
		Iš viso (dienos davinio):	49,6	34,8	132,1	1040,0

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	3,8	3,3	41,1	209,1
Pienas (2,5%0		50	1,6	1,3	2,4	27,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	5,8	5,0	57,8	299,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,4	3,4	16,2	104,8
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	80	13,7	18,1	0,4	219,5
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	60	1,2	0,1	11,3	50,7
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,5	2,6	10,5	71,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	18,8	24,1	38,4	446,1

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojanti) (80/0,5/10)	7-8/160T	90	17,91	11,11	16,41	237,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	18,98	11,85	28,79	297,68
		Iš viso (dienos davinio):	43,6	40,9	125,0	1042,9

Pirmadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	100	4,1	3,5	20,3	129,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varške (13%) sūriu	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta arbata (čiborelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,5	9,7	42,7	300,5

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė)(tausojantis)	9-7/140T	80	12,5	0,3	1,1	57,3
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine (10%) (tausojantis) (40/58/2)	4-5/107T	100	3,2	1,8	24,9	128,3
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	100	1,7	0,7	8,8	48,2
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	22,5	8,3	69,4	441,5

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%) (tausojantis) (70/40)	7-7/161T	150/20	17,45	8,63	38,41	299,44
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis (braškės ir avietės) (70/30)	15-1/6	100	2,6	0,3	7,5	43,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
		Iš viso:	21,15	9,83	63,51	425,44
		Iš viso (dienos davinio):	54,15	27,83	175,61	1167,4

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	100	5,9	3,9	32,3	188,0
Trinta varške (9%) su braškėmis	15-1/8	30/10	5,2	2,9	3,3	60,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,5	7,2	47,4	299,7

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,4	94,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	50/50	12,1	5,7	15,7	162,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	131,3
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	19,9	18,1	53,2	455,6

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis) (50/50)	7-3/60T	100	12,7	6,0	29,6	222,9
Nesaldinta arbata (melisu)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,6	1,5	11,0	60,0
		Iš viso:	14,7	10,3	37,2	300,1
		Iš viso (dienos davinio):	46,1	35,6	137,8	1055,4

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	150	4,5	3,8	34,4	189,8
Kefyras (2,5%)		70	2,2	1,8	2,7	35,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
		Iš viso:	7,9	7,4	48,0	290,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	8,5	4,4	24,9	173,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T	70/30	14,9	4,9	9,4	141,4
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (20/30)	4-5/104AT	50	1,0	2,3	10,3	65,8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	50	0,5	1,1	3,4	25,4
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	27,4	13,3	61,0	473,5

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (105/15)	3-6/120	100	5,45	10,60	29,35	223,26
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,4	0,7	8,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,3
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	6,36	11,20	37,85	266,46
		Iš viso (dienos davinio):	43,7	31,7	150,3	1030,06

Ketvirtadienis**PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	150	5,9	3,8	27,6	168,6
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	100	2,0	3,6	20,3	121,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	7,9	7,4	48,0	290,1

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,7	5,1	20,7	143,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su mėsa	40	175	8,6	15,7	22,14	233,6
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5% su žalumynais)	14-1/2	15	0,6	1,8	0,9	22,4
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	100	0,8	7,1	5,9	90,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,3	17,0	62,7	493,3

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	110	13,8	9,4	24,7	238,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	120	0,7	0,3	12,1	54,2
		Iš viso:	15,2	10,1	37,5	301,3
		Iš viso (dienos davinio):	34,4	34,5	148,1	1084,7

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	150	3,8	1,8	34,2	167,5
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (melisos)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	12,5	4,9	51,3	299,6

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150	1,07	1,70	9,05	56
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (70/10)	11-8/161T	80	12,81	5,82	6,9	131,25
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (30/30)	4-3/61T	60	1,4	1,3	19,5	95,5
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	100	0,9	8,1	6,1	101,0
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	18,58	17,52	54,55	451,15

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su pienu	3-8/164T	150/120	8,39	8,13	29,6	221,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	8,59	8,33	37,4	255,0
		Iš viso (dienos davinio):	42,2	37,2	139,0	1005,7

RUMŠIŠKIŲ LOPŠELIO – DARŽELIO 4 -6 M. VAIKŲ VALGIARAŠTIS

Pirmadienis

1 savaitė

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	200	5,6	3,2	37,2	200,0
Grūdėta varškė (9%)		80	9,6	5,6	2,2	97,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	15,7	9,3	54,9	366,0

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	200	4,1	4,6	32,5	188,0
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	120	21,3	5,7	2,4	146,5
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,6	3,6	4,7	53,6
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (60/60)	4-3/62T	120	2,1	1,5	14,8	81,4
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	150	1,8	7,9	5,6	100,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	29,9	23,4	60,1	570,0

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis) (80/32/8)	6-5/101T	120	6,2	7,3	27,6	200,6
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/166	70	3,9	2,3	22,8	127,5
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
		Iš viso:	10,4	9,9	60,8	373,9
		Iš viso (dienos davinio):	56,0	42,5	175,7	1310,0

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	200	8,3	4,7	35,9	218,5
Linų sėmenys (malti)	5D	10	2,3	3,1	3,4	50,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		160	0,6	0,6	20,8	91,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,3	8,4	60,1	360,9

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	200	1,8	8,5	18,6	157,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	100/20	21,1	13,5	5,4	227,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,0	8,7	3,9	98,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	27,1	31,5	45,2	572,7

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	79	120	19,07	15,5	9,77	243,1
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	22,07	16,1	26,87	329,2
		Iš viso (dienos davinio):	60,47	56,0	132,07	1262,8

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31T	200	5,7	7,8	33,0	225,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	60/40	3,3	1,7	16,6	94,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	9,4	9,9	62,6	377,4

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	5,9	8,2	33,7	232,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	65
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) (tausojantis)	10-5/101T	60/70	14,0	6,2	15,0	171,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	110	2,1	7,8	9,7	117,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	24,4	22,8	71,5	589,2

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	7-8/164T	156/24	16,6	10,5	30,7	283,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	17,1	11,0	47,6	358,1
		Iš viso (dienos davinio):	51,0	43,8	181,8	1324,7

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	140	8,3	4,1	45,3	250,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
		Iš viso:	10,4	7,1	66,8	372,7

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	200	2,5	4,2	17,6	118,2
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	110	26,8	13,1	5,8	248,1
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	80	2,0	0,9	18,2	89,3
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	90	2,9	4,2	14,3	106,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	34,4	22,6	57,3	569,8

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (60/60)	7-3/60T	120	15,2	7,2	35,5	267,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	120	1,4	1,2	19,0	92,8
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	17,3	8,8	55,2	369,2
		Iš viso (dienos davinio):	62,1	38,4	179,3	1311,7

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/34AT	150	4,2	2,8	21,8	129,7
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	16-8/161	40	6,7	3,2	20,0	135,5
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Traškios morkytės		80	0,8	0,2	7,0	32,5
		Iš viso:	17,9	12,0	49,1	376,3

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	135	80	12,5	21,53	0,76	246,30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	70	0,61	2,14	5,20	42,5
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	73,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	17,61	29,8	28,85	453,8

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (60/60)	7-8/162T	120	16,7	12,1	24,7	274,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	9
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	80	0,85	2,00	14,68	80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	18,2	14,4	40,1	363,0
Iš viso (dienos davinio):			53,71	56,2	118,05	1193,1

Pirmadienis

2 savaitė

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/35T	200	4,4	4,1	33,4	188,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	20/20/10	4,4	2,5	12,9	92,0
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
		Iš viso:	9,4	7,2	65,8	366,0

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	200	5,7	2,5	21,5	130,8
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kiaulienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis)	10-5/110	120	11,02	7,12	18,06	180,42
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		100	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, burokėliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	90	1,6	2,6	9,0	65,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	21,82	13,12	68,16	477,92

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2%) padažu	3-6/121	130/20	9,5	12,3	35,6	290,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		140	0,6	0,6	18,2	80,1
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,1	12,8	53,8	370,9
		Iš viso (dienos davinio):	41,32	33,12	187,76	1214,82

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	200	5,1	4,4	54,8	278,8
Pienas (2,5%0		60	1,9	1,5	2,8	32,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	7,4	6,3	72,0	374,2

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	3,2	4,5	21,7	139,7
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	100	17,2	22,6	0,5	274,4
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	80	1,6	0,1	15,1	67,7
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	130	1,9	3,4	13,6	92,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	23,9	30,6	50,9	574,2

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojanti) (100/0,7 /20)	7-8/160T	120	23,88	14,82	21,89	316,41
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	24,95	15,55	34,26	376,78
		Iš viso (dienos davinio):	56,3	52,4	157,1	1325,1

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	200	6,5	4,8	33,4	202,7
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	35/20//5	6,7	3,5	5,2	78,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
		Iš viso:	12,2	6,3	66,3	370,8

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	200	6,5	5,6	26,2	181,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (65/30/15)	10-8/161T	110	19,5	2,8	3,8	118,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	110	3,3	2,8	25,2	139,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	140	2,1	0,9	3,9	32,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	34,8	13,0	76,7	563,0

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	150	17,1	17,0	15,1	281,5
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	60	0,5	1,8	4,5	36,4
Švieži pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	44,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	17,9	23,9	21,2	371,4
		Iš viso (dienos davinio):	64,9	43,2	164,2	1305,2

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	200	9,2	4,0	49,1	269,2
Kietasis sūris (40%)		10	3,3	2,6	0,0	36,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	13,0	7,1	64,7	374,4

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	5,0	7,6	25,8	190,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	70/20	15,9	9,2	4,3	163,9
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	50	2,96	1,94	16,17	94,0
Švieži pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	50	0,7	3,0	4,5	48,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	27,1	22,4	64,0	565,9

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	170	19,9	13,5	19,4	278,6
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	21,4	14,5	37,2	364,8
		Iš viso (dienos davinio):	61,5	44,0	165,9	1305,2

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	200	4,3	2,4	48,2	235,4
Džiovintos spanguolės		15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	5,9	3,2	79,0	368,0

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	200	5,2	4,4	20,0	140,2
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	110	26,8	13,1	5,8	248,1
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	110	2,6	6,6	22,5	159,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	150	2,3	1,0	4,2	34,7
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	36,9	25,1	52,5	582,2

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškinys su varške (13%) sūriu (tausojantis)	7-5/1T	135/15	7,9	11,8	10,8	181,2
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė	16-1/2	20/5/10	3,6	6,2	15,0	130,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,9	18,4	37,4	363,1
		Iš viso (dienos davinio):	54,7	46,7	168,9	1313,3

Pirmadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	150	6,2	5,3	30,4	193,7
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varške (13%) sūriu	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	12,5	11,5	52,9	365,0

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	200	2,9	6,4	23,2	162,2
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė)(tausojantis)	9-7/140T	115	18,0	0,4	1,7	82,4
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine (10%) (tausojantis) (50/70/5)	4-5/107T	125	4,0	2,2	31,1	160,3
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	150	2,5	1,1	13,2	72,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	30,3	10,8	86,3	563,3

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%) (tausojantis) (90/50)	7-7/161T	200/20	23,16	11,46	50,70	396,35
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,8	0,5	0,9	11,1
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis (braškės ir avietės) (70/30)	15-1/6	120	3,1	0,4	9,0	51,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		140	0,6	0,6	18,2	80,1
		Iš viso:	27,66	12,96	78,8	539,4
		Iš viso (dienos davinio):	63,4	37,5	175,7	1471,3

Antradienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	140	8,3	5,4	45,3	263,2
Trinta varške (9%) su braškėmis	15-1/8	30/10	5,2	2,9	3,3	60,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	13,8	8,7	60,3	374,9

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	200	2,5	6,1	15,2	125,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	70/70	17,0	7,9	22,0	227,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	110	3,8	8,0	14,4	144,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	25,7	22,6	64,6	565,2

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (60/60)	7-3/60T	120	15,2	7,2	35,5	267,4
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,6	1,5	11,0	60,0
		Iš viso:	15,8	8,7	46,5	327,4
		Iš viso (dienos davinio):	55,3	40,0	171,4	1267,5

Trečiadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	200	5,0	2,3	45,5	223,3
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (melisos)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	14,2	6,2	62,3	361,7

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	200	1,43	2,27	12,06	74
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) (100/20)	11-8/161T	120	20,2	10,0	9,7	208,6
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (40/40)	4-3/61T	80	1,9	1,7	26,1	127,3
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	100	0,9	8,1	6,1	101,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	26,6	22,7	67,0	578,7

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	3-8/164T	130	8,1	11,04	5,69	253,1
Nesaldintas jogurtas						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	9,5	11,94	16,49	310,9
		Iš viso (dienos davinio):	53,7	46,1	171,7	1251,3

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	7,8	5,1	36,8	224,7
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	120	2,4	4,3	24,4	145,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,2	9,4	61,2	370,6

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	200	5,0	6,8	27,6	191,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su mėsa (229)	40	190	6,9	3,4	40,7	220,6
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%_ su žalumynais	14-1/2	20	0,8	2,4	1,3	29,9
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	130	1,1	9,2	7,7	117,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	14,2	22,1	77,7	565,7

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140	17,6	12,0	31,4	303,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	120	0,7	0,3	12,1	54,2
		Iš viso:	18,9	12,6	44,2	366,4
		Iš viso (dienos davinio):	43,3	44,1	183,2	1302,7

Penktadienis

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	200	6,0	5,1	45,8	253,0
Kefyras (2,5%)		100	3,2	2,5	3,9	50,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
		Iš viso:	9,7	8,1	65,3	372,6

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	200	11,4	5,95	33,2	231,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	10-5/102T	120	19,15	9,12	10,39	197,31
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (30/45)	4-5/104AT	75	1,5	3,4	15,5	98,7
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	70	0,7	1,5	4,7	35,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	35,1	20,5	76,7	630,2

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su pienu	3-6/120	200/150	10,79	9,22	38,97	276,92
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,3
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,9	9,42	46,77	314,2
		Iš viso (dienos davinio):	55,7	66,6	332,6	1317,0