

Radviliškio r. Baisogalos gimnazijos Pociūnėlių skyrius

Dotnuvos g. 1, Pociūnėlių mstl., Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 m.

(amžiaus grupė)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.08	8.12	16.05	154
Bananų desertas su jogurtu	D-1	130.00	2.52	3	7.38	67
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.44	19.37	63.13	493

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	0.93	1.33	5.71	39
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojojantis)	A-1	90.00	18.97	5.49	2.86	137
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.93	2.16	1.86	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.74	5.11	3.27	62
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			24.95	15.26	66.47	503

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	20.57	13.82	24.17	303
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.75	16.52	30.43	357
Iš viso (dienos davinio):			63.14	51.15	160.03	1353

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	8.34	10.07	41.16	289
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	60.00	12.79	13.46	15.65	235
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.54	23.78	63.32	553

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	100.00	6.1	8.41	15.45	162
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	75.00	10.97	6.71	8.42	138
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.21	3.12	9.86	72
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.61	2.12	1.45	27
Kriaušės	8D	120.00	1.09	0.41	15.05	68
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			21.04	21	55.87	497

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	180.00	16.97	10.93	52.88	378
Trinti bananai su uogomis	P-3	35.00	0.54	0.13	5.97	27
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.52	11.06	58.86	405
Iš viso (dienos davinio):			60.1	55.84	178.05	1455

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	38.63	272
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	9.68	14.14	15.67	229
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.74	23.29	62.11	537

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.03	3.78	7.32	67
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Troškinta lašiša (tausojojantis)	A-17	60.00	12.93	10.62	0.71	150
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.54	4.1	2.59	49
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.69	2.59	47
Apelsinai	9D	150.00	1.79	0.45	24.59	110
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			19.6	24.53	53.71	514

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	180.00	23.3	15.79	41.39	401
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	150.00	1.88	0.54	18.74	87
Iš viso:			26.98	16.73	60.59	501
Iš viso (dienos davinio):			66.32	64.55	176.41	1552

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	220.00	9.31	12.77	37.49	302
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	170.00	10.25	12.42	15.21	214
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.57	25.19	52.71	516

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	100.00	2.47	3.74	8.17	76
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	100.00	9.91	9.16	19.56	200
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	1.28	0.25	1.91	15
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.69	5.11	3.15	61
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			17.41	20.77	63.74	512

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	Ap-53	140.00	18.12	12.28	32.19	312
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			18.33	12.36	39.56	343
Iš viso (dienos davinio):			55.31	58.32	156.01	1370

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti bananai su uogomis	P-3	60.00	0.92	0.23	10.24	47
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	70.00	14.92	15.7	18.26	274
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.16	23.37	68.55	577

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.03	4.66	15.25	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Vištienos iešmelis (tausojuantis)	A-3	80.00	18.63	9.76	0.52	164
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.53	3.62	5.41	56
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			24.68	24.1	66.17	580

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	Ap-44	160.00	22.92	10.6	40.2	348
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.78	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			23.53	18.1	40.99	421
Iš viso (dienos davinio):			71.37	65.57	175.71	1578

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.83	8.25	39.69	272
Varškė su trintomis uogomis	D-2	130.00	14.37	13.13	12.09	224
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.21	21.38	51.79	496

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.79	1.18	12.75	69
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	60.00	11.96	7.1	3.57	126
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.56	4.94	8.68	85
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.69	2.59	47
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.72	4.38	68
Apelsinai	9D	130.00	1.55	0.39	21.31	95
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			20.24	22.12	56.89	508

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	150.00	27.08	16.42	27.88	368
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			27.41	16.62	33.09	392
Iš viso (dienos davinio):			71.86	60.12	141.77	1396

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	10.9	12.16	11.06	197
Ruginė duona	1ŠL	30.00	0.84	0.15	4.92	24
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.28	0.06	1.19	6
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0	0	0	0
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.82	0.74	26.71	121
Iš viso:			13.84	13.11	43.88	349

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine	Sr-2	100.00	1.56	5.2	7.68	84
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	90.00	12.65	8.79	2.48	140
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.74	5.11	3.27	62
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.78	1.8	1.55	26
Obuoliai	8A	150.00	0.86	0.86	27.89	123
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			18.59	22.02	62.32	522

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	140.00	14.44	14.37	32.01	315
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.46	0.11	5.12	23
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.71	14.88	37.6	351
Iš viso (dienos davinio):			49.14	50.01	143.8	1222

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.18	6.93	38.62	250
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Pienas 2,5%		120.00	4.2	3.12	6	69
Iš viso:			22.33	25.5	61.24	564

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.81	4.45	5.2	64
Ruginė duona	1ŠL	25.00	0.7	0.13	4.1	20
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	A-24	70.00	17.02	9.61	8.11	187
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.27	4.86	6.48	75
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.78	1.8	1.55	26
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananai	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			24.94	23.83	64.22	571

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	140.00	8.49	8.53	43.01	283
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			8.7	8.61	50.38	314
Iš viso (dienos davinio):			55.97	57.94	175.84	1449

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.57	8.85	38.63	272
Trinti persikai	P-2	60.00	0.3	0.12	11.04	46
Sumuštinis su virta dešra	3Š	60.00	4.08	8.12	16.05	154
Pienas 2,5%		150.00	5.25	3.9	7.5	86
Iš viso:			19.2	20.99	73.22	559

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	150.00	3.64	1.98	11.91	80
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	25.71	4.88	7.8	178
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Cukinių, morkų ir agurkų salotos	Sal-14	50.00	0.54	4.1	2.59	49
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.69	2.59	47
Kriaušės	8D	100.00	0.91	0.34	12.54	57
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			34.2	17.29	57.99	524

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	20.57	13.82	24.17	303
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	25.00	0.85	2.5	1.05	30
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.83	16.57	31.73	363
Iš viso (dienos davinio):			75.23	54.85	162.94	1446

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.81	8.05	38.18	260
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	2.41	5.46	15.62	121
Pienas 2,5%		200.00	7	5.2	10	115
Iš viso:			18.7	19.01	71.6	532

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.71	4.61	12.86	108
Ruginė duona	1ŠL	15.00	0.42	0.08	2.46	12
Vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-90	75.00	18.38	10.69	0.69	172
Virti ryžiai	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos	Sal-4	50.00	0.49	5.11	3.09	60
Obuoliai	8A	140.00	0.8	0.8	26.03	115
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			25.88	23.55	66.38	581

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir grikių kepsneliai	Ap-49	140.00	14.92	10.41	32.7	284
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.63	11.01	33.4	303
Iš viso (dienos davinio):			62.21	53.57	171.38	1416

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.31	7.44	40.04	256
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.52	22.99	65.87	540

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	100.00	3.19	3.77	11.63	93
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	75.00	15.07	9.74	4.54	166
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.69	5.11	3.15	61
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0	0	0	0
Obuoliai	8A	140.00	0.8	0.8	26.03	115
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			21.63	19.63	65.26	524

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	120.00	12.37	12.32	27.44	270
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Pienas 2,5%		100.00	3.5	2.6	5	57
Iš viso:			16.27	15.17	38.94	357
Iš viso (dienos davinio):			55.42	57.79	170.07	1422

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	220.00	9.17	11.08	45.28	318
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	0.77	0.19	8.53	39
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.04	10.96	13.42	188
Iš viso:			18.98	22.23	67.23	545

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba	Sr-11	100.00	6.75	10.35	5.65	143
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.28	0.05	1.64	8
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	12.87	5.4	3.99	116
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.12	7.23	71
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.61	2.12	1.45	27
Bananai	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			25.36	24.9	49.5	524

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir avižinių dribsnių blynėliai	Ap-47	150.00	15.21	12.68	40.84	338
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			17.92	13.28	41.54	357
Iš viso (dienos davinio):			62.26	60.41	158.27	1426

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	180.00	10.9	12.16	11.06	197
Ruginė duona	1ŠL	30.00	0.84	0.15	4.92	24
Agurkų lazdelės	Už-1	40.00	0.34	0.08	0.97	6
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.52	0.62	22.26	101
Iš viso:			13.9	13.09	41.84	341

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	100.00	1.36	3.96	9.84	80
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	70.00	19.45	6.47	1.34	141
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.72	4.38	68
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.91	2.06	4.4	40
Apelsinai	9D	130.00	1.55	0.39	21.31	95
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			28.16	19.8	58.58	525

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	140.00	25.28	15.32	26.02	343
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			28.23	16.07	30.62	380
Iš viso (dienos davinio):			70.29	48.96	131.04	1246

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.95	9.91	35.24	270
Trintos uogos	P-1	60.00	0.48	0.3	7.8	36
Varškė su vaisiais	D-6	150.00	14.24	12.65	17.4	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.68	22.86	60.45	546

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	Sr-20	150.00	3.64	1.98	11.91	80
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	60.00	10.71	9.07	4.03	141
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.13	15.46	69
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-5	50.00	2.12	4.72	4.38	68
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	60.00	0.92	3.18	2.18	41
Kriaušės	8D	110.00	1	0.37	13.79	62
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.08	0.02	1.15	5
Iš viso:			19.86	19.47	52.9	466

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Am-92	140.00	7.09	9.19	42.18	280
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5%		140.00	4.9	3.64	7	80
Iš viso:			14.69	13.43	49.87	379
Iš viso (dienos davinio):			59.23	55.76	163.22	1392

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	200.00	6.77	7.03	50.67	293
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	70.00	9.95	15.45	16.62	245
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			16.93	22.56	74.66	569

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	100.00	4.09	3.24	12.3	95
Ruginė duona	1ŠL	20.00	0.56	0.1	3.28	16
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.59	3.96	20.71	149
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.47	0.59	98
Bananai	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.05	0.03	0.71	3
Iš viso:			15.7	18.27	72.26	516

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Am-55	120.00	7.28	7.31	36.87	242
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Pienas 2,5%		130.00	4.55	3.38	6.5	75
Iš viso:			12.15	10.89	48.57	341
Iš viso (dienos davinio):			44.78	51.72	195.49	1427