

Radviliškio r. Sidabravo gimnazija

Pergalės g. 13, Sidabras, Radviliškio r.
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 - 7 m.

(amžiaus grupė)



Direktorė/-ius

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
Bananą desertas su jogurtu	D-1	130.00	5.71	5.28	12.12	119
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.63	21.65	67.87	545

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	2.99	3.29	5.83	65
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	90.00	23.43	5.79	3.05	158
Virti ryžiai	Gar-2	80.00	1.77	0.15	20.07	89
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	60.00	0.9	2.14	1.97	31
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			32.33	17.18	65.49	546

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	150.00	20.61	15.67	34.37	361
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:			21.79	18.37	40.63	415
Iš viso (dienos davinio):			73.75	57.2	173.99	1506

Direktorė/-ius

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	6.09	8.41	15.47	162
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Jautienos maltinukas (tausojantis)	A-7	75.00	11.33	7.07	8.5	143
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	60.00	1.2	3.12	9.9	72
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	40.00	0.56	3.82	3.64	51
Kriaušė (-s)	8D	120.00	0.96	0.36	13.2	60
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			22.1	23.22	61.25	542

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	19.74	13.58	53.05	413
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:			20.29	13.71	59.03	441
Iš viso (dienos davinio):			63.93	60.71	183.6	1537

Direktorė/-ius

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	7.33	67
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	60.00	13.21	10.82	0.73	153
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejaus padažu	Sal-23	50.00	0.42	4.77	2	53
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Apelsinas (-ai)	9D	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			20.31	25.29	51.91	516

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	110.00	15.87	9.02	29.16	261
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	150.00	1.9	0.54	18.92	88
Iš viso:			19.57	9.96	48.54	362
Iš viso (dienos davinio):			59.62	58.54	162.56	1416

Direktorė/-ius

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
Keptas obuolys su varškės įdaru	D-7	150.00	10.58	6.2	26.15	203
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.9	18.97	63.65	505

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	0.74	0.16	4.28	22
Lietiniai su dešrelėmis ir sūriu	A-52	100.00	11.06	12.48	19.63	235
Česnakinis padažas	Pad-1	20.00	1.28	0.25	1.91	15
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	1.4	9.54	7.21	120
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.71	28.62	70.13	617

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr-22	150.00	4.21	4.59	12.73	109
Sumuštinis su virta dešra	3Š	90.00	6.12	12.18	24.08	230
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			10.34	16.77	36.82	340
Iš viso (dienos davinio):			49.95	64.36	170.6	1461

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	2.04	4.66	15.34	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	80.00	18.6	9.75	0.6	165
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.95	6.18	10.85	107
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.53	3.38	5.73	55
Morkų lazdelės	Už-2	60.00	0.6	0.15	5.25	25
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.47	24.99	64.33	584

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	160.00	24.24	11.85	40.28	365
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	25.00	0.6	7.5	0.8	73
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.85	19.35	41.09	438
Iš viso (dienos davinio):			73.48	67.71	173.97	1599

Direktorė/-ius

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	12.1	224
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.21	21.38	51.8	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	1.11	0.24	6.42	32
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-34	60.00	12.47	7.6	3.61	133
Bulvių košė	Gar-4	60.00	1.95	6.18	10.85	107
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.48	2.91	2.24	37
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.66	21.84	53.85	491

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	25.67	16.01	25.17	347
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:			26	16.21	30.38	371
Iš viso (dienos davinio):			69.87	59.43	136.03	1358

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	22	24.42	12.07	356
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.27	0.06	1.17	6
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.11	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	180.00	1.82	0.74	26.71	121
Iš viso:			26.46	25.81	53.94	554

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	Sr-2	100.00	1.55	5.2	7.72	84
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojuantis)	A-42	90.00	12.64	8.8	2.53	140
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.19	15.46	69
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal 12	50.00	0.75	1.78	1.64	26
Obuolys (-iai)	8A	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			19.2	21.7	59.78	511

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	140.00	19.24	14.62	32.07	337
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:			21.51	15.13	37.66	373
Iš viso (dienos davinio):			67.17	62.64	151.38	1438

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 proc.	00	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	1.85	0.4	10.7	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojuantis)	A-24	70.00	17.49	10.1	8.16	194
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.27	4.86	6.48	75
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	50.00	0.71	4.78	4.55	64
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Bananas (-i)	7D	140.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.47	27.56	73.49	648

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	9.66	11.8	40.78	308
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:			9.87	11.88	48.15	339
Iš viso (dienos davinio):			58.67	64.94	182.88	1551

Direktorė/-ius

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	3S	60.00	4.08	8.12	16.05	154
Pienas 2,5 proc.	00	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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	100.00	2.54	4.55	11.42	97
Ruginė duona	1SL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Kepta žuvis tešloje	A-87	100.00	26.49	5.61	7.85	188
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	60.00	2.59	2.27	19.85	110
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejaus padažu	Sal-23	50.00	0.42	4.77	2	53
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.76	3.46	2.91	46
Kriaušė (-s)	8D	100.00	0.8	0.3	11	50
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			34.38	21.15	59.95	568

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	Aa-67	160.00	14.98	13.85	50.58	387
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			14.99	13.85	50.59	387
Iš viso (dienos davinio):			68.57	55.99	183.76	1513

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	9.35	8.81	32.82	248
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	60.00	5.49	8.41	15.8	161
Pienas 2,5 proc.	00	200.00	7	5.2	10	115
Iš viso:			22.16	22.62	63.82	548

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	1.11	0.24	6.42	32
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	0.5	4.77	3.55	59
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			26.32	23.12	62.59	564

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	19.46	13.56	32.27	329
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Trintos uogos	P-1	25.00	0.2	0.13	3.25	15
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			21.47	14.09	35.99	357
Iš viso (dienos davinio):			69.95	59.83	162.4	1468

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	
Trinta pievagrybių sriub	Sr-11	100.00	6.46	10.13	5.69	140
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Troškinta paukštiena (tausojantis)	A-91	75.00	14.93	9.53	3.56	160
Virti ryžiai	Gar-2	70.00	1.55	0.13	17.56	78
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	1.4	9.54	7.21	120
Marinuoti agurkai	38S	60.00	0.18	0.13	1.38	7
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			26.23	30.29	60.66	620

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-45	120.00	16.49	12.53	27.49	289
Trintos uogos	P-1	50.00	0.4	0.25	6.5	30
Pienas 2,5 proc.	00	80.00	2.8	2.08	4	46
Iš viso:			19.69	14.86	37.99	364
Iš viso (dienos davinio):			63.44	68.14	164.52	1525

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	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	100.00	3.19	3.77	11.63	93
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.28	22
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	70.00	13.54	6.06	4.09	125
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.63	5.15	9.04	89
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Raudonų kopūstų salotos su morkomis	Sal-22	40.00	0.56	3.82	3.64	51
Bananas (-i)	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			23.19	21.81	61.84	536

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	170.00	16.18	13.65	38.21	340
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
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:			19.13	14.4	42.81	377
Iš viso (dienos davinio):			61.3	58.44	171.88	1459

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	22	24.42	12.07	356
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.84	65
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:			26.38	25.68	50.77	540

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	1.37	4.58	10.05	87
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.56	43
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojančios)	A-43	70.00	19.44	6.47	1.37	141
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Pekino salotos su pomidorais, paprika ir kukurūzais	Sal-17	50.00	0.63	4.86	2.8	57
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais	Sal-8	50.00	0.95	2.08	4.66	41
Apelsinas (-ai)	9D	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.11	20.67	55.7	517

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su obuoliais	Ap-51	140.00	17.97	12.28	37.48	332
Trintos uogos	P-1	30.00	0.24	0.15	3.9	18
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.9	0.2	0.23	6
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			19.12	12.63	41.62	357
Iš viso (dienos davinio):			72.61	58.98	148.09	1414

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	17.41	240
Arbata be cukraus	1G	200.00	0.01	0	0.01	0
Iš viso:			24.68	22.86	60.46	546

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba	Sr-12	100.00	0.83	3.79	5.24	58
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.42	32
Žuvies maltinis (tausojuantis)	A-15	60.00	11.02	9.46	4.09	146
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	60.00	1.39	0.19	15.46	69
Pekino salotos su agurkais ir morkomis	Sal-18	50.00	0.48	2.91	2.24	37
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.74	2.63	1.91	34
Kriaušė (-s)	8D	110.00	0.88	0.33	12.1	55
Vanduo su apelsinu	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			16.51	19.56	48.23	435

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	8.52	9.4	42.26	288
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	140.00	4.9	3.64	7	80
Iš viso:			16.12	13.64	49.95	387
Iš viso (dienos davinio):			57.31	56.06	158.64	1368

Direktorė/-ius

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	1.48	0.32	8.56	43
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	100.00	7.93	4.4	20.44	153
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.34	10.47	0.67	98
Bananas (-i)	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina	15G	200.00	0.04	0.03	0.64	3
Iš viso:			16.93	18.93	77.28	547

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	8.28	10.11	34.95	264
Trintos uogos	P-1	40.00	0.32	0.2	5.2	24
Pienas 2,5 proc.	00	130.00	4.55	3.38	6.5	75
Iš viso:			13.15	13.69	46.65	362
Iš viso (dienos davinio):			47.01	55.18	198.59	1479