

JURBARKO R. VELIUONOS ANTANO IR JONO JUŠKŲ GIMNAZIJA

Dariaus ir Girėno g. 22, Veliuona, Jurbarko r.

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 m. grupė

Įstaigos darbo laikas
7.30 val. iki 18.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI ¹

08:40 val.

Gimnazijos direktorė
Ugnė Beinarytė

2024-08-27

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu penkių grūdų kr. košė(tausojantis)	PV-14	200	7,3	3,8	33,37	195,38
Sviestas 82%(tausojantis)	PD-19	8	0,05	6,6	0,07	59,84
Sezoniniai vaisiai	VS-3	120	0,5	0	12,1	48,6
Kmylių arbata be cukraus	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			7,89	10,40	46,17	306,97

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinis),(tausojantis),(ankštinis)	SR-26	150	7,3	2,39	22,91	142,70
Orkaitėje troškinti lašišos filė kukuliai(tausojantis)	AP-30	70	14,07	9,46	5,2	162,02
Pieno 2,5%-pomidorų padažas(tausojantis)	PD-4/a	10	0,44	0,92	1,38	15,54
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su aliejumi(augalinis)	GA-26	110\6	1,43	6,28	4,49	80,23
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			25,96	21,97	50,66	502,58

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9%sklindžiai	PV-19	100	10,85	14,95	36,20	318,91
Grietinė 30%	PD-14	15	0,39	4,5	0,41	37,2
Kinrožės arbata be cukraus	GR-13	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			11,24	19,45	36,61	356,11
Iš viso (dienos davinio):			45,09	51,82	133,44	1165,66

1 savaitė

PUSRYČIAI

Antradienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai(tausojantis)	PV-40	150	5,2	0,45	37,60	175,25
Sviesto padažas(tausojantis)	PD-19	8	0,05	6,6	0,07	59,84
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,50	0	12,1	48,6
Pienas2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso			9,15	9,55	54,67	339,69

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-24	150	4,98	2,13	13,47	93,11
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	AP-33	80	13,55	11,4	8,7	187,65
Pieno 2,5%-pomidorų padažas(tausojantis)	PD-4	30	1,34	2,77	4,15	46,63
Grikių košė (tausojantis)	GA-13	110	2,81	3,46	21,27	122,03
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			23,23	22,16	52,97	490,64

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų ir tarkuotų bulvių dubenėliai	PV-24	150	5,1	0,26	46,47	206,58
Sviesto 82%-grietinės30% padažas(tausojantis)	PD-3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Geriamas vanduo	GR-22	150	0,00	0	0	0
Iš viso			5,45	10,77	46,92	304,1
Iš viso (dienos davinio):			37,83	42,48	154,56	1134,43

1 savaitė

PUSRYČIAI ³

Trečiadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu kvietinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-38	200/8	8,05	9,66	35,92	253,94
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,50	0	12,1	48,6
Nesaldinta kmyų arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			8,59	9,66	48,65	305,69

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-pupelių-kopūstų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-6	150/5	3,14	5,76	13,76	108,52
Bulvių plokštainis su vištiena	AP-2	145/42	16,72	5,82	31,20	240,59
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-9	30	1,29	2,76	3,87	46,35
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis(augalinis)	GA-42	95	0,875	0,355	17,15	75,22
Morkų lazdelės(augalinis)	GA-38	50	0,5	0,10	4,35	20,30
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			22,575	14,825	71,02	494,22

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai	PV-39	120	8,24	11,55	43,30	299,61
Uogų padažas	PD-31	10	0,06	0,03	2,6	10,93
Pienas 2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso			11,7	14,08	50,8	366,54
Iš viso (dienos davinio):			42,87	38,57	170,47	1166,45

1 savaitė

PUSRYČIAI 4

Ketvirtadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu ryžių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-11	200/5	6,29	6,4	43,01	243,7
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,05	0	12,10	48,60
Pienas 2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso			9,77	8,90	67,10	375,40

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštiniš)	SR-27	150	2,95	2,42	22,88	125,24
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	AP-31	80	19,38	15,47	0,16	214,76
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Geriamasis vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			25,71	20,48	53,33	497,31

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai(tausojantis)	PV-52	130gr.	10,18	4,23	62,39	304,36
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-10	15	0,67	1,38	1,93	22,65
Nesaldinta kinrožės arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			10,89	5,61	64,95	330,16
Iš viso (dienos davinio):			46,37	34,99	185,38	1202,87

1 savaitė

PUSRYČIAI 5

Penktadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu avižinių dribsnių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-10	200/5	8,74	8,89	38,31	258,56
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,05	0	12,10	48,60
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			8,82	8,89	57,50	334,26

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių-morkų-svogūnų sriuba su grietine 30%(ankštinis)(tausojantis)	SR-28	150	12,08	5,739	26,292	220,19
Kiaulienos" Netikras zuikis"(tausojantis)	AP-6	80	14,37	7,02	6,58	147,42
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-12	20	0,86	1,84	2,58	30,2
Švieži pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			30,63	17,519	56,162	518,04

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	PV-20	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Pieno 2,5% padažas	PD-12	20	0,86	1,84	2,58	30,20
Nesaldinta kinrozės arbata	GR-13	13	150	0	0,00	0,00
Iš viso			171,57	11,48	40,25	343,90
Iš viso (dienos davinio):			211,02	37,89	153,91	1196,20

2 savaitė

PUSRYČIAI

Pirmadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5%pagrindu grikių kruopų košė(tausojantis)	PV-17	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82%(tausojantis)	PD-19	8	0,05	6,6	0,07	59,84
Sezoniniai vaisiai (keptas obuolys)(augalinis)	VS-10	80	0,38	0,38	20,46	82,48
Nesaldinta kminų arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			7,16	10,09	57,25	344,58

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų-sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27	150	2,95	2,42	22,88	125,24
Ryžių-kiulienos plovai (tausojantis)	AP-7	150/50	17,36	13,31	33,45	333,73
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0,00
Iš viso			20,86	18,13	61,71	500,19

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su grietine 30% ir žirneliais (tausojantis)	PV-35	60\10\12	8,17	10,43	6,13	160,82
Vanilinė bandelė	PV-30	40	3,70	6,41	23,72	164,85
Nesaldinta kinrožės arbata	GR-13	150	0,04	0,00	0,63	3,15
Iš viso			11,91	16,84	30,48	328,82
Iš viso (dienos davinio):			39,93	45,06	149,44	1173,59

2 savaitė
Antradienis

PUSRYČIAI⁸
08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu ryžių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-11	200/5	6,29	6,4	43,01	243,7
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0	0
Iš viso			6,82	6,40	62,20	319,40

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	SR-3	150/9	1,51	6,69	11,18	105,21
Žuvies šnicelis (tausojantis)	AP-35	100	15,73	10,29	6,61	181,65
Morkų- grietinės 30 %-pieno 2,5% padažas	PD-8	25	1,3	6,56	3,43	74,53
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30 %	GA-43	80	0,55	2,4	5,38	41,22
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			21,2	26,1	47,65	491,28

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	PV-20	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Pieno 2,5% padažas	PD-9	30	1,29	2,76	3,87	46,35
Nesaldinta kmylių arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			22,04	12,4	42,17	363,2
Iš viso (dienos davinio):			50,06	44,90	152,02	1173,88

2 savaitė

PUSRYČIAI



Trečiadienis

08:40 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu avižinių dribsnių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-10	200/5	8,74	8,89	38,31	258,56
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			9,27	8,89	57,50	334,26

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų -bulvių sriuba grietine 30%(tausojantis)	SR-7	150\9	2,23	6,69	11,96	111,45
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	AP-33	80	13,55	11,4	8,7	187,65
Pieno 2,5%-pomidorų padažas(tausojantis)	PD-4	30	1,34	2,77	4,15	46,63
Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	GA-11	100	2,11	0,16	21,05	88,67
Marinuoti arba šviežūs agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi(augalinis),(tausojantis)	GA-17	50\4\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			20,47	23,42	54,12	498,75

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai	PV-39	120	8,24	11,55	43,30	299,61
Obuolių padažas	PD-30	20	0,4	0,4	5,21	21,36
Pienas 2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,90	56,00
Iš viso			12,04	14,45	53,41	376,97
Iš viso (dienos davinio):			41,78	46,76	165,03	1209,98

2 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI**08:40 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu penkių grūdų kr. košė (tausojantis)	PV-14	200	7,3	3,8	33,37	195,38
Sviestas 82%	PD-5	10	0,08	8,26	0,08	74,40
Sezoniniai vaisiai (augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta kmylių arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			7,92	12,06	46,18	321,53

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	SR-24	150	4,98	2,13	13,47	93,11
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)	AP-14	73\35	26,28	11,14	10,65	245,35
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GA-17	3/50	0,95	2,4	7,08	58,47
Geriamasis vanduo su citrina	GR-22	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso			34,98	18,62	48,57	502,26

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	PV-32	200	22,07	13,59	23,87	308,41
Grietinė 30%	PD-14	15	0,39	4,5	0,41	37,2
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			22,46	18,09	24,28	345,61
Iš viso (dienos davinio):			65,36	48,77	119,03	1169,40

2 savaitė

PUSRYČIAI 10

Penktadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu kvietinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-38	200/8	8,05	9,66	35,92	253,94
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta kmylių arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			8,59	9,66	48,65	305,69

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-25	150	7,3	2,39	22,91	142,70
Kiaulienos guliažas su morkomis-svogūnais ir pomidorų padažu(tausojantis)	AP-3	60/60	17,98	14,72	6,67	228,39
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Šviežūs pomidorai(augalinis)	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Geriamasis vanduo su obuoliais	GR-22	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso			28,63	20,06	51,27	495,61

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mažylių blynai su varškės 9% įdaru	PV-57	170 gr.	10,64	11,19	49,19	289,58
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-9	30	1,29	2,76	3,87	46,35
Nesaldinta kmylių arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			11,97	13,95	53,69	339,08
Iš viso (dienos davinio):			49,19	43,67	153,61	1140,38

3 savaitė

PUSRYČIAI 12

Pirmadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu avižinių dribsnių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-10	200/5	8,74	8,89	38,31	258,56
Uogienė(braškių ,aviečių ,abrikosų)	PD-13	15	0,05	0	11,19	42,30
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,05	0	12,10	48,60
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0	0
IŠ viso			8,84	8,89	61,60	349,46

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių -perlinių kruopų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	SR-21	150/9	4,7	7	17,32	140,18
Orkaitėje troškinti laišišos flė kukuliai (tausojantis)	AP-30	70	14,07	9,46	5,12	162,02
Morkų padažas(tausojantis)	PD-8	25	1,3	6,56	3,43	74,53
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Marinuoti arba šviežūs agurkai agurkai(augalinis)	GA-20	40	0,29	0	1,18	5,88
Burokėlių salotos su aliejumis(tausojantis),(augalinis)	GA-17	50\3	0,95	2,4	7,08	58,47
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
IŠ viso			24,03	28,34	50,81	543,17

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas(tausojantis)	PV-32	200	22,07	13,59	23,87	308,41
Grietinė 30%	PD-14	15	0,39	4,5	0,41	37,2
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Nesaldinta žolelių arbata	GR-20	150	0	0	0	0
IŠ viso			22,49	18,09	31,37	372,71
IŠ viso (dienos davinio):			55,36	55,32	143,78	1265,34

3 savaitė

PUSRYČIAI¹

Antradienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu manų kr. košė (tausojantis)	PV-13	200/2	7,84	11,87	39,41	293,87
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,05	0	12,10	48,60
Nesaldinta kinrožių arbata	GR-13	150	0	0	0	0
Iš viso			7,92	11,87	58,60	369,57

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%)(tausojantis)	SR-3		1,51	6,69	11,18	105,21
Bulvių košė(tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Karališki balandėliai(tausojantis)	AP-12	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi(augalinis)	GA-26	110/6	1,43	6,28	4,49	80,23
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			25,58	27,77	38,37	495,78

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-31	120	8,42	11,55	45,97	310,51
Uogienė	PD-21	10	0,03	0	7,09	27,10
Nesaldinta kmylių arbata	GR-13	150	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso			8,49	11,55	53,69	340,76
Iš viso (dienos davinio):			41,99	51,19	150,66	1206,11

3 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI ¹³

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu ryžių košė su sviestu 82%(tausojantis)	PV-11	200/5	6,29	6,4	43,01	243,7
Uogienė(braškių ,aviečių ,abrikosų)	PD-13	15	0,05	0	11,19	42,30
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta juodoji arbata	GR-20	150	0	0	0	0
Iš viso			6,84	6,40	66,30	334,60

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių- morkų sriuba(tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	SR-27	150	2,95	2,42	22,88	125,24
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	AP-34	120/70	19,91	7,91	34,92	290,07
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-10	15	0,67	1,38	1,93	22,65
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis(augalinis),(tausojantis)	GA-42	95	0,875	0,355	17,15	75,22
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			24,405	12,065	76,88	513,18

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu mieliniai blynai	PV-8	150	10,86	12,89	56,78	371,76
Uogų padažas	PD-31	10	0,06	0,03	2,6	10,93
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			10,92	12,92	59,38	382,69
Iš viso (dienos davinio):			42,17	31,39	202,56	1230,47

3 savaitė

PUSRYČIAI

Ketvirtadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieno 2,5% pagrindu grikių kruopų košė(tausojantis)	PV-17	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82%	PD-5	10	0,08	8,26	0,08	74,40
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,5	0	12,10	48,60
Nesaldinta mėtų arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			7,27	11,37	48,27	322,11

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Paukštienos-morkų-naminių makaronų sultinys su grietine 30%(tausojantis)	SR-1	150/5	6,72	7,25	19,74	159,06
Vištienos maltinis (tausojantis)	AP-32	75	19,46	8,47	8,23	183,57
Bulvių košė (tausojantis)	GA-37	100	2,72	2,92	16,68	102,09
Marinuoti agurkai/burokėlių salotos su aliejumi(augalinis)(tausojantis)	GA19 GA-17	30/50/3	2,46	2,4	7,78	68,47
Geriamasis vanduo su braškėmis	GR-22	150	0,07	0,03	0,73	3,45
Iš viso			31,43	21,07	53,16	516,64

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai	PV-39	120	8,24	11,55	43,30	299,61
Pienas 2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso			11,64	14,05	48,2	355,61
Iš viso (dienos davinio):			50,34	46,49	149,63	1194,36

3 savaitė

PUSRYČIAI

Penktadienis

08:40 val.



PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai(tausojantis)	PV-40	.150	5,2	0,45	37,60	175,25
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	PD-23	10	0,21	6,23	0,24	54,8
Sezoniniai vaisiai(augalinis)	VS-3	120	0,50	0	12,1	48,6
Pienas2,5%	GR-23	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso			9,31	9,18	54,84	334,65

PIETŪS 12:10 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-pupelių-kopūstų sriuba su grietine 30%(tausojančias)	SR-6	150/5	3,14	5,76	13,76	108,52
Kepta vištienos filė(tausojantis)	AP-22	75	18,36	13,88	4,48	216,45
Pieno 2,5% padažas(tausojantis)	PD-10	15	0,67	1,38	1,93	22,65
Virti ryžiai(augalinis)(tausojančias)	GA-18	80	2,07	3,17	22,95	122,85
Švieži pomidorai	GA-28	100	0,6	0	4,03	18,14
Geriamasis vanduo	GR-22	150	0	0	0	0
Iš viso			24,84	24,19	47,15	488,61

VAKARIENĖ 15:30 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% -bulvių piršteliai(tausojantis)	PV-54	200	10,52	5,32	57,28	313,85
Grietinės 30% padažas(tausojantis)	PD-24	20	0,42	3,76	1,09	38,39
Nesaldinta žolelių arbata	GR-20	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso			10,94	9,08	58,37	352,24
Iš viso (dienos davinio):			45,09	42,45	160,36	1175,50