

1 savaitė (2024 m. sausio 8 - 12 d.)

Pirmadienis

Maitinimas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	TK/Kš/2	200/5	6,10	6,6	35,64	229,05
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (40-50%)	TK/SM/2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,7
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,85</b>	<b>14,31</b>	<b>49,41</b>	<b>368,75</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Ra/Sr/32/8	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Garuose virti kiaulienos kukuliukai (tausojantis)	Ra/KP/103/12	70	11,68	5,03	3,90	137,73
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Ra/KP/103/12	80	3,72	0,76	28,32	127,80
Kopūstų salotos su morkomis ir salierais	Ra/Sa/141/11	60	0,67	7,18	2,54	77,14
Vanduo su citrina	Ra/G/173/17	200	0,05	0,00	0,60	3,15
Sezoninis vaisius (augalinis)	TK/UŽD/1	120	0,86	0,00	16,44	66,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,76</b>	<b>15,25</b>	<b>65,09</b>	<b>497,38</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su 30% grietinė (tausojantis)	Ra/Varš./83/1	150/9	18,94	12,34	37,89	336,00
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) Nr.1	Tk/RIN/1	100	0,98	0,07	8,40	33,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,92</b>	<b>12,41</b>	<b>46,29</b>	<b>369,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,53</b>	<b>41,97</b>	<b>160,75</b>	<b>1235,63</b>

**1 savaitė**  
**Antradienis**

Maitinimo val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu (82%)(tausojantis)	Ra/KrP/54/8	200/3	7,33	3,88	29,04	250,92
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir varškės sūriu 13%	TK/SM/3	25/5/13	3,98	6,02	14,06	122,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,31</b>	<b>9,9</b>	<b>43,1</b>	<b>373,52</b>

Maitinimas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (augalinis) (tausojantis)	Ra/Sr/43/6	150/5	1,97	5,39	9,13	91,18
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliaisiais žirneliais(tausojantis)	Ra/KP/96/7	110	26,28	11,40	10,65	245,35
Bulvių košė (tausojantis)	Ra/Gr/105	80	1,45	2,26	8,50	65,67
Pomidoras (augalinis)	Ra/Sa/139/7	50	0,30	0,00	2,00	9,00
Viso grūdo ruginė duona	TK/Nr4	35	2,31	0,45	16,87	78,1
Vanduo su apelsinu	TK/Gr/7	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>17,05</b>	<b>21,01</b>	<b>48,76</b>	<b>492,31</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (tausojantis)	Ra/MP/67/2	120	6,25	4,44	37,16	204,11
Uogų padažas (augalinis) (tausojantis)	TK/PDŽ/1	35	0,3	0,0	7,33	23,83
Kefyras 2,5%	TK/GER/4	200	5,6	5,0	8,2	118,0
Sezoninis vaisius (augalinis)	Ra/Va/159	80	0,57	0,0	10,96	44,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,72</b>	<b>9,44</b>	<b>58,65</b>	<b>389,94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,08</b>	<b>40,35</b>	<b>150,51</b>	<b>1255,77</b>

## 1 savaitė Trečiadienis

Maitinimo val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	TK/KŠP/2	90	11,05	10,53	0,63	141,30
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	Ra/80/2	70	3,44	0,00	12,05	44,80
Natūralus jogurtas nesaldintas (tausojantis)	TK/PDŽ/2	80	3,2	0,16	3,2	48,00
Juoda duona su sviestu (82%) ir agurku	Ra/SU/ 26/6	35/8/25	2,19	4,45	15,23	133,03
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,88</b>	<b>15,14</b>	<b>32,11</b>	<b>367,13</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine (30%) (tausojantis)	Ra/Sr/35/13	150/5	1,04	4,39	6,32	67,58
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	Ra/KP/107/14	120	21,44	12,18	5,71	236,32
Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	Ra/Gar/133/15	100	4,50	3,88	29,40	129,10
Morkų ir salierų salotos su aliejumi (augalinis)	Ra/Sa/147/22	50/6	0,45	4,29	2,50	65,24
Vanduo su uogomis	TK/GER/8	200	0,15	0,00	0,14	2,0
Sezoninis vaisius (augalinis)	Ra/Va/159	120	0,50	0,00	12,10	48,60
<b>Iš viso:</b>			<b>28,08</b>	<b>20,74</b>	<b>56,17</b>	<b>548,84</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (viso grūdo)su fermentiniu sūriu (40-50%) (tausojantis)	TK/KaP/6	200/25	12,84	11,21	53,75	376,91
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų lazdelės (augalinis)	TK/RIN/2	20	0,2	0,02	2,08	9,3
<b>Iš viso:</b>			<b>13,04</b>	<b>11,23</b>	<b>55,83</b>	<b>386,21</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,00</b>	<b>47,19</b>	<b>144,11</b>	<b>1302,18</b>

## 1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimo val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis) su razinomis	Ra/KrP/51/2	200	4,11	2,27	24,43	152,59
Razinos (augalinis)	TK/UŽD/4	12	0,22	0,0	8,51	33,10
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	TK/UŽD/1	35/8	1,92	6,89	16,03	140,00
Sezoninis vaisius (augalinis)	Ra/Va/159	120	0,86	0,33	12,44	66,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>9,49</b>	<b>59,41</b>	<b>391,69</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietinė (30%) (tausojantis)	Ra/Sr/34/11	150 /8	1,99	5,5	11,53	98,28
Keptas žuvis (lydekos filė) maltinukas (tausojantis)	Ra/KP/111/17	75	15,06	6,05	9,86	159,66
Bulvių košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Ra/Gr/127/3	100	1,50	3,73	9,61	78,93
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais(tausojantis) (augalinis)	Ra/Sal/151/30	50	1,68	5,99	3,42	77,99
Viso grūdo ruginė duona	TK/SM/4	35	2,31	0,45	16,87	78,1
Vanduo su apelsinu	TK/GER/7	200	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,77</b>	<b>3,01</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>22,59</b>	<b>20,73</b>	<b>52,06</b>	<b>495,97</b>

Maitinimas val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	Ra/PSr/46/4	150 /5	5,16	7,69	15,15	161,83
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir varškės sūriu(13%)	TK/SM/3	35/8/18	5,53	9,23	19,68	179,0
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) Nr.3	TK/RIN/3	110	0,98	0,0	8,40	38,15
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,67</b>	<b>14,92</b>	<b>43,23</b>	<b>378,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,37</b>	<b>45,14</b>	<b>154,70</b>	<b>1266,64</b>

## 1 savaitė Penktadienis

Maitinimo val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	Ra/KrP/52/5	200/5/28	8,03	8,94	37,03	260,01
Trapučiai	TK/UŽD/3	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Sezoninis vaisius (augalinis)	Ra/Va/159	120	0,86	0,33	16,44	66,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,73</b>	<b>9,51</b>	<b>61,67</b>	<b>362,91</b>

Maitinimas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Ra/Sr/36/15	150	2,94	3,15	8,70	70,55
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	Ra/KrP/105/13	80	14,48	5,50	3,65	123,45
Natūralus pomidorų padažas (tausojantis)	Ra/Pa/164/10	15	0,38	2,99	3,68	42,74
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	TK/Gar/3	100	2,55	3,17	27,74	142,69
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	Ra/Sa/147/21	50	0,40	5,99	3,01	67,45
Viso grudo ruginė duona	TK/SM/4	35	2,31	0,45	16,87	78,1
Vanduo su uogomis	TK/GER/8	200	0,15	0,00	0,14	2,0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,21</b>	<b>21,25</b>	<b>63,79</b>	<b>526,98</b>

Maitinimo val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Morkų - varškės apkepas (tausojantis)	TK/KrP/1	120	15,76	14,16	21,21	283,23
Natūralus jogurtas nesaldintas (tausojantis)	TK/PDŽ/2	80	3,2	0,16	3,2	48,00
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) Nr.1	TK/RIN/1	110	0,98	0,0	8,40	38,15
Nesaldinta arbatžolių arbata	Ra/A/174/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,94</b>	<b>14,32</b>	<b>32,81</b>	<b>369,38</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,88</b>	<b>35,57</b>	<b>158,27</b>	<b>1259,27</b>