**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti makaronai su sūriu | 66 | 190 | 11,71 | 6,61 | 53,08 | 342,10 |
| Grietinės-majonezo-pomidorų padažas | 4 | 15 | 0,20 | 4,79 | 1,80 | 52,06 |
| Kmynų arbata | 4 | 200 | 0,59 | 0,44 | 16,47 | 69,24 |
| **Iš viso:** | | | **12,50** | **11,84** | **71,35** | **463,40** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių-agurkų sriuba | 10 | 200 | 2,18 | 5,72 | 15,27 | 117,53 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Kiaulienos šnicelis | 9 | 80 | 18,01 | 9,72 | 12,23 | 207,19 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Kopūstų-agurkų salotos | 13A | 100 | 1,11 | 7,68 | 6,33 | 93,89 |
| Razinų kompotas | 9 | 150 | 0,56 | 0,14 | 25,29 | 99,26 |
| **Iš viso:** | | | **25,82** | **24,10** | **85,03** | **644,47** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių-varškės plokštainis | 35 | 200 | 13,07 | 8,71 | 35,08 | 269,09 |
| Sviesto-grietinės padažas | 5 | 15 | 0,27 | 7,89 | 0,34 | 73,14 |
| Arbata su pienu | 3 | 200 | 3,40 | 2,50 | 19,87 | 115,25 |
| **Iš viso:** | | | **16,74** | **19,10** | **55,29** | **457,48** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **55,06** | **55,04** | **211,67** | **1565,35** |

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Antradienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų košė | 94 | 200 | 7,87 | 8,92 | 38,19 | 255,25 |
| Arbata su pienu | 3 | 200 | 3,40 | 2,50 | 19,87 | 115,25 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **12,03** | **11,72** | **72,00** | **426,50** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba | 15 | 200 | 4,77 | 5,79 | 18,88 | 138,17 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Paukštienos kepinukai | 24 | 80 | 18,60 | 7,42 | 13,92 | 195,53 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Burokėlių-obuolių salotos | 20 | 100 | 1,41 | 6,21 | 10,18 | 96,41 |
| Obuolių kompotas | 14 | 150 | 0,17 | 0,15 | 15,82 | 62,66 |
| **Iš viso:** | | | **28,91** | **20,41** | **84,71** | **619,37** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Sklindžiai | 73 | 150 | 12,11 | 16,85 | 54,52 | 412,17 |
| Desertinio jogurto padažas | 8 | 10 | 0,28 | 0,25 | 1,24 | 8,30 |
| Arbata mėtų, medus | 1 | 150/10 | 0,03 |  | 8,17 | 32,40 |
| **Iš viso:** | | | **12,42** | **17,10** | **63,93** | **452,87** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **53,36** | **49,23** | **220,64** | **1498,74** |

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trečiadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių kruopų košė su razinomis | 100 | 200 | 7,05 | 7,47 | 54,56 | 303,74 |
| Arbata su citrina | 2 | 200 | 0,05 | 0,03 | 15,61 | 61,42 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **7,86** | **7,80** | **84,11** | **421,16** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščių sriuba | 1 | 200 | 1,89 | 5,61 | 14,80 | 111,90 |
| Duona |  | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Kiaulienos guliašas | 1 | 60/60 | 17,98 | 14,72 | 6,67 | 228,39 |
| Virtos bulvės | 1 | 100 | 2,06 | 0,10 | 18,85 | 83,43 |
| Pekino kopūstų-pomidorų salotos | 22 | 100 | 1,23 | 9,64 | 3,71 | 99,36 |
| Vanduo |  |  |  |  |  |  |
| **Iš viso:** | | | **24,64** | **30,33** | **54,29** | **566,48** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti varškėčiai | 80 | 180 | 22,29 | 11,31 | 47,66 | 378,21 |
| Saldus grietinės padažas | 7 | 10 | 0,24 | 3,00 | 1,81 | 35,23 |
| Arbata su medumi | 1 | 200 | 0,04 |  | 11,21 | 40,50 |
| **Iš viso:** | | | **22,57** | **14,31** | **60,68** | **453,94** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **55,07** | **52,44** | **199,08** | **1441,58** |

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ketvirtadienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Miežinių kruopų košė | 107 | 200/20 | 8,59 | 7,28 | 40,44 | 252,60 |
| Javainiai | 5 | 20 | 1,16 | 4,54 | 11,54 | 86,40 |
| Arbata su citrina | 2 | 200 | 0,05 | 0,03 | 15,61 | 61,42 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **10,56** | **12,15** | **81,53** | **456,42** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Raugintų kopūstų sriuba | 7 | 200 | 1,49 | 5,59 | 10,57 | 95,69 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Beržo kotletai (jautiena-kiauliena) | 16 | 80 | 16,63 | 11,00 | 5,12 | 184,57 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Šv. agurkų-pomidorų salotos | 28 | 100 | 0,93 | 9,58 | 3,24 | 97,20 |
| Kriaušių kompotas | 17 | 150 | 0,17 | 0,12 | 15,94 | 62,37 |
| **Iš viso:** | | | **23,18** | **27,13** | **60,78** | **566,43** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virtų bulvių kroketai | 44 | 200 | 6,25 | 4,92 | 57,97 | 295,99 |
| Sviesto-grietinės padažas | 5 | 10 | 0,18 | 5,26 | 0,22 | 48,76 |
| Arbata su pienu | 3 | 200 | 3,40 | 2,50 | 19,87 | 115,25 |
| **Iš viso:** | | | **9,83** | **12,68** | **78,06** | **460,00** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **43,57** | **51,96** | **220,37** | **1482,85** |

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Penktadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Sausi pusryčiai | 25 | 50 | 3,00 | 0,39 | 42,60 | 188,40 |
| Pienas | 8 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **10,56** | **5,69** | **66,34** | **356,40** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų sriuba | 13 | 200 | 1,89 | 5,71 | 14,91 | 114,49 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Žuvies maltinis | 32 | 80 | 16,70 | 7,17 | 13,73 | 226,44 |
| Sviesto-grietinės-pomidorų padažas | 4 | 20 | 0,47 | 3,48 | 1,90 | 40,57 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Kopūstų-morkų-obuolių salotos | 4 | 100 | 1,05 | 9,61 | 7,75 | 113,55 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 12 | 150 | 0,73 | 0,14 | 24,90 | 98,33 |
| **Iš viso:** | | | **24,80** | **26,95** | **89,10** | **719,98** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti kiaušiniai su žaliaisiais žirneliais | 16 | 120 | 9,99 | 13,94 | 9,74 | 173,78 |
| Batonas | 1 | 20 | 1,58 | 0,90 | 10,38 | 43,40 |
| Arbata | 1 | 200 |  |  | 14,97 | 59,25 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **12,33** | **15,14** | **49,03** | **332,43** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **47,69** | **47,78** | **204,47** | **1408,81** |