**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Skryliai | 67 | 200 | 10,87 | 2,39 | 66,56 | 325,45 |
| Sviesto –grietinės padažas | 5 | 15 | 0,27 | 7,89 | 0,34 | 73,14 |
| Kmynų arbata | 4 | 200 | 0,59 | 0,44 | 16,47 | 69,24 |
| **Iš viso:** | | | **11,73** | **10,72** | **83,37** | **467,83** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių sriuba | 11 | 200 | 1,94 | 5,67 | 10,94 | 96,17 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Plovas su mėsa (kiauliena) | 3 | 60/120 | 20,5 | 13,92 | 34,11 | 333,69 |
| Marinuoti agurkai | 31 | 80 | 2,24 |  | 1,04 | 12,80 |
| Obuolių-razinų kompotas | 16 | 150 | 0,36 | 0,15 | 20,56 | 80,98 |
| **Iš viso:** | | | **26,52** | **20,00** | **76,91** | **567,04** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti varškėčiai | 81 | 180 | 12,78 | 13,89 | 24,48 | 308,03 |
| Uogienė | 15 | 15 | 0,05 |  | 10,64 | 40,65 |
| Arbata su pienu | 3 | 200 | 3,40 | 2,50 | 19,87 | 115,25 |
| **Iš viso:** | | | **16,23** | **16,39** | **54,99** | **463,93** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **54,48** | **47,11** | **215,27** | **1498,80** |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Antradienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Manų kruopų košė | 92 | 200 | 7,97 | 7,07 | 37,85 | 251,60 |
| Uogienė | 15 | 15 | 0,05 |  | 10,64 | 40,65 |
| 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:** | | | **12,18** | **9,87** | **82,30** | **463,50** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Burokėlių-kopūstų sriuba | 3 | 200 | 2,05 | 7,11 | 12,98 | 108,72 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Karališki balandėliai | 62 | 90 | 18,08 | 11,25 | 6,47 | 196,80 |
| Sviesto-grietinės-pomidorų padažas | 4 | 20 | 0,43 | 5,66 | 1,89 | 59,70 |
| Virtos bulvės | 1 | 100 | 2,06 | 0,10 | 18,85 | 83,43 |
| Pomidorai švieži | 29 | 80,00 | 0,80 | 0,16 | 3,28 | 13,60 |
| Citrinų gėrimas | 21 | 150 | 0,05 | 0,03 | 15,66 | 61,58 |
| **Iš viso:** | | | **24,95** | **24,57** | **69,39** | **567,23** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Tarkuotų bulvių dubenėliai | 40 | 200 | 6,84 | 0,37 | 70,58 | 308,06 |
| Sviesto-grietinės padažas | 5 | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Arbata čiobrelių, medus | 1 | 200/12,5 | 0,04 |  | 10,21 | 40,50 |
| **Iš viso:** | | | **7,23** | **10,88** | **81,24** | **446,08** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **44,36** | **45,32** | **232,93** | **1476,81** |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trečiadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas su fermentiniu sūriu | 90 | 120 | 14,60 | 16,93 | 2,99 | 246,94 |
| Marinuoti agurkai | 31 | 60 | 1,68 |  | 0,78 | 9,60 |
| Batonas | 1 | 20 | 1,58 | 0,90 | 10,38 | 43,40 |
| 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:** | | | **18,67** | **18,16** | **43,13** | **417,36** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba | 14 | 200 | 4,95 | 5,93 | 19,08 | 139,27 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Kiaulienos kotletai | 20 | 80 | 16,15 | 8,84 | 14,62 | 200,74 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Žiedinių kopūstų salotos | 36 | 100 | 1,61 | 6,76 | 8,13 | 93,40 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 12 | 150 | 0,73 | 0,14 | 24,90 | 98,33 |
| **Iš viso:** | | | **27,40** | **22,51** | **92,64** | **658,34** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių – pieniškų dešrelių troškinys | 55 | 140/44 | 8,79 | 14,05 | 37,19 | 292,22 |
| Arbata | 1 | 200 |  |  | 14,97 | 59,25 |
| **Iš viso:** | | | **8,79** | **14,05** | **52,16** | **351,47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **46,07** | **54,72** | **187,93** | **1427,17** |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ketvirtadienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Kvietinių kruopų košė | 107 | 200 | 8,59 | 7,47 | 38,34 | 244,54 |
| Pienas | 8 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **16,15** | **12,77** | **62,08** | **412,54** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Žiedinių kopūstų sriuba | 19 | 200 | 1,94 | 5,67 | 10,94 | 96,17 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Žuvies kepinukai | 30 | 80 | 16,17 | 8,80 | 8,94 | 178,78 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais | 17 | 100 | 2,36 | 6,09 | 7,66 | 87,80 |
| Vanduo |  |  |  |  |  |  |
| **Iš viso:** | | | **24,43** | **21,40** | **53,45** | **489,35** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Sklindžiai su obuoliais | 74 | 170 | 10,24 | 13,87 | 54,11 | 375,28 |
| Uogienė | 15 | 15 | 0,05 |  | 10,65 | 40,65 |
| Arbata mėtų su medumi | 1 | 200 | 0,04 |  | 10,21 | 40,50 |
| **Iš viso:** | | | **10,33** | **13,87** | **74,97** | **456,43** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **50,91** | **48,04** | **190,50** | **1358,32** |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Penktadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Avižinių dribsnių košė | 98 | 200 | 9,81 | 5,70 | 38,09 | 234,06 |
| Uogienė | 15 | 20 | 0,06 |  | 14,18 | 54,20 |
| Kakava su pienu | 5 | 200 | 3,82 | 2,93 | 20,77 | 121,55 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **14,45** | **8,93** | **86,98** | **465,81** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba | 15A | 200 | 4,84 | 1,85 | 19,18 | 101,21 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Troškinta vištiena | 21 | 60/40 | 14,97 | 14,45 | 3,09 | 200,45 |
| Bulvių, morkų, žaliųjų žirnelių troškinys | 56 | 150 | 3,99 | 4,00 | 25,02 | 138,50 |
| Ananasų kompotas | 6 | 150 | 0,79 | 0,37 | 28,48 | 114,07 |
| **Iš viso:** | | | **26,07** | **20,93** | **86,03** | **597,63** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių salotos su dešra „Skanumėlis“ | 25 | 150/30,6 | 6,68 | 15,86 | 16,96 | 232,39 |
| Duona balta | 1 | 22,5 | 1,19 | 0,18 | 12,20 | 51,98 |
| Arbata | 1 | 200 |  |  | 14,97 | 59,25 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **8,63** | **16,34** | **58,07** | **399,62** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **49,15** | **46,20** | **231,08** | **1463,06** |