



Tvirtinu: Direktorė Rasita Gylienė

Vilniaus lopšelis – darželis „Pilaitukas“

I.Kanto al. 7A, Įsruities g. 27-101 Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(1-3, 4-7 metų)

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 7.00 iki 19.00

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 8:15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%)*	Kr001	120\5	150\8	6,3	7,9	5,8	8,7	32,4	40,5	207	272
Kvietinė duona, tepamas sūrelis su kietuoju sūriu "Džiugas"	4	30\15	30\15	4,11	4,11	4,05	4,05	15,93	15,93	116,61	116,61
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				10,41	12,01	9,85	12,75	48,33	56,43	323,61	388,61

Priešpiečiai 10 val.

Priedas 10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		120	150	1,4	1,8	0,4	0,5	27,7	34,7	120	150
Iš viso:				1,4	1,8	0,4	0,5	27,7	34,7	120	150

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Agurkinė sriuba (augalinis)*	Nr.1-02\2(3)	100	150	1,36	2,7	2,14	3,21	7,99	15,94	57,26	92,24
Viso grūdo duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Plovas su vištiena*	P023	105\55	132\68	22,5	28,1	9	11,2	31,7	39,7	298	372
Agurkai (rauginti arba marinuoti)		20	40	0,1	0,2	0	0	0,7	1,4	3	7
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	1,2	1,2	0,2	0,2	2,4	2,4	15	15
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais)	G009	100	150	0	0	0	0	0,5	0,8	2	3
Iš viso:				26,91	33,95	11,64	14,91	56,39	73,34	437,26	551,24

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu*	Vap113	55/55	70/70	12,64	16,14	7,79	9,95	21,63	27,5	206,05	261,99
Jogurtinė grietinė 10%		20	30	0,7	1	2	3	0,8	1,3	24	36
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				13,34	17,14	9,79	12,95	22,43	28,8	230,05	297,99
Iš viso (dienos davinio):				52,06	64,9	31,68	41,11	154,85	193,27	1110,92	1387,84

* Tausojantis maisto gaminimo būdas



1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Omletas su fermentiniu sūriu (45%)*	KI003	72/8	97/9	9,9	12,4	11,7	14,6	4,4	5,5	162	203
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	30/30	0,5	0,5	0,1	0,1	1,9	1,9	11	11
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				12,15	14,65	12,1	15	19,4	20,5	235	276

Priešpiečiai 10 val.

Priedas prie 10 va.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5
Iš viso:				0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trinta moliūgų ir batatų sriuba* (augalinis)	Se-Sr38	100	150	3,34	5,01	4,16	6,23	9,06	13,59	86,24	129,37
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Orkaitėje kepti kiaulienos - jautienos kukuliai*	K005	35\25	47\33	13,8	18,4	12,5	16,7	1	1,3	171	229
Bulvių košė*	Gr012	80	100	1,8	2,3	2,3	2,9	13,3	16,7	82	102
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais	Srk-01	30	50	0,3	0,4	3	5	1,4	2,4	33,5	56,1
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	1,2	1,2	0,2	0,2	2,4	2,4	15	15
Valduo (paskanintas vaisių\daržovių gabaliukai)	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				22,19	29,16	22,46	31,33	40,76	50,19	451,74	596,47

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	68\12	94\16	5,2	7,1	8,7	11,9	26	35,8	202	278
Jogurtinės grietinės 10% - uogų padažas	2	20	20	0,3	0,3	0,6	0,6	4,8	4,8	25,6	25,6
Pienas 2,5%		100	150	2,9	4,3	2,9	3,7	4,7	7,05	53	79,5
Iš viso:				8,4	11,7	12,2	16,2	35,5	47,65	280,6	383,1
Iš viso (dienos davinio):				43,04	55,91	47,06	62,93	106,06	131,34	1013,34	1313,07

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 6.15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška perlinio kuskuso košė*	KŠ-05	120	150	5,49	6,74	3,97	6,11	28,42	34,4	171,85	216,5
Kriaušės		120	150	1,4	1,8	0,4	0,5	27,7	34,7	120	150
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				6,89	8,54	4,37	6,61	56,12	69,1	291,85	366,5

Priešpiečiai 10 val.

Priedas prie 10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Bananai		180	180	1,8	1,8	0,72	0,72	42,12	42,12	165,6	165,6
Iš viso:				1,8	1,8	0,72	0,72	42,12	42,12	165,6	165,6

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pupelių sriuba*(augalinis)	Sr014	100	150	1,5	2,3	1,5	2,3	11,6	17,4	66	99
Orkaitėje keptos paukštiesienos ketvirčiai*	O025	70	80	16,9	19,3	10,2	11,7	0,2	0,3	160	183
Virti ryžiai*(augalinis)	Gr002	80	100	3	3,8	0,1	0,2	26,1	32,6	118	147
Morkų - obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi	SAL-04	80	90	0,66	0,73	5,8	6,52	7,61	8,48	85,23	95,49
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	1,2	1,2	0,2	0,2	2,4	2,4	15	15
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	1,1	1,7	0	0	0,2	0,3	1	1
			Iš viso:	24,36	29,03	17,8	20,92	48,11	61,48	445,23	540,49

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis*	Se-V2	100	120	14,26	17,11	12,29	14,75	15,11	18,13	228	274
Natūralus jogurtas		20	20	0,7	0,7	0,5	0,5	0,8	0,8	11	11
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				14,96	17,81	12,79	15,25	15,91	18,93	239	285
Iš viso (dienos davinio):				48,01	57,18	35,68	43,5	162,26	191,63	1141,68	1357,59

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

I savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 8:15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška kukurūzų kruopų košė*	Kr-012	150	200	4,88	6,08	2,11	2,48	27,17	35,6	149,11	191,61
Trintos braškės	Uo-001	20	20	0,18	0,18	0,08	0,08	1,94	1,94	9,2	9,2
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				5,06	6,26	2,19	2,56	29,11	37,54	158,31	200,81

Priešpiečiai 10 val.

Priešpiediai 10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5
Jogurtas		125	125	3,3	3,3	3	3	16,3	16,3	106	106
Iš viso:				3,6	3,7	3,3	3,4	26,7	29,3	152	163,5

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trinta žiedinių kopūstų sriuba* (augalinis)	SrT-001	100	150	1,45	2,18	1,04	1,56	7,75	11,63	44,55	66,83
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P017	80	100	15,8	19,7	4,2	5,3	6,3	7,9	126	158
Virtos grikių kruopos	Gr010	100	120	4,2	5,04	1,03	1,24	23,1	27,72	118,5	142,2
Švieži agurkai	SAL-05	40	40	0,32	0,32	0,08	0,08	0,92	0,92	5,68	5,68
Burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi	S013	70	80	1,1	1,3	2,5	2,9	6,5	7,4	53	61
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0	0	0	0,5	0,8	2	3
Iš viso:				24,62	30,29	9,15	11,38	58,17	69,47	411,73	498,71

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.													
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal			
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g					
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D		
Pieniška makaronų sriuba*	Sr025	160	40	200	50	6,2	7,8	7,5	9,4	22,4	28	182	228
Piknik sūrio lazdelės		20	40	5,34	10,68	4,16	8,32	0,05	0,05	59,2	118,4		
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				11,54	18,48	11,66	17,72	22,45	28,05	241,2	346,4		
Iš viso (dienos davinio):				44,82	58,73	26,3	35,06	136,43	164,36	963,24	1209,42		

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 8:15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Avižinių kruopų košė su Chia sėklomis*	Kš-06	120	150	5,33	6,75	6,08	8,43	28,19	35,29	186,79	244,32
Kvietinė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	1	30/3/15	30/3/15	6,2	6,2	7	7	15,2	15,2	149	149
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				11,53	12,95	13,08	15,43	43,39	50,49	335,79	393,32

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Priešpiečiai 10 val.								Energinė vertė, kcal	
			Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g							
					baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
L	D	L	D	L	D	L	D	L	D			
Vaisiai		80	80	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	10,4	46	46	
Talieriai arbatiniai		20	20	1,96	1,96	0,62	0,62	14,4	14,4	72,4	72,4	
Iš viso:				2,26	2,26	0,92	0,92	24,8	24,8	118,4	118,4	

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Žirnių sriuba* (augalinis)	Sr015	100	150	3,4	5,2	1,5	2,3	11,6	17,4	74	111
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Orkaitėje kepta menkių filė*	ŽuvF-01	75	100	14,04	18,71	4,71	6,27	0,43	0,57	101,84	135,78
Bulvių košė*	Gr012	80	100	1,8	2,3	2,3	2,9	13,3	16,7	82	102
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	35/35	45/45	0,7	0,9	0,1	0,2	4,5	5,8	22	28
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0	0,7	2	3
Iš viso:				21,69	28,96	8,91	11,97	42,93	54,27	343,84	441,78

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kvietinių ir spelta miltų blynai su bananais	M014	80/20	96/24	6,5	7,8	5,8	7	34,6	41,5	217	260
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	20	0,7	0,7	0,5	0,5	0,8	0,8	11	11
Pienas 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
Iš viso:				10,6	13,6	8,8	11,3	40,3	49,7	284	355
Iš viso (dienos davinio):				46,08	57,77	31,71	39,62	151,42	179,26	1082,03	1308,5

* Tausojantis maisto gamavimo būdas

2 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	M008	119\21	144\26	12,9	15,7	9,1	11,1	39,6	48,1	293	355
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	1,2	1,2	0,2	0,2	2,4	2,4	19	19
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				14,1	16,9	9,3	11,3	42	50,5	312	374

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		120	150	1,4	1,8	0,4	0,5	27,7	34,7	120	150
Iš viso:				1,4	1,8	0,4	0,5	27,7	34,7	120	150

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12.00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Avinžirnių sriuba su žalumynais*(augalinis)	Sr001	100	150	2,3	3,5	1,3	1,9	7	10,5	49	74
Triušienos mėsos guliašas*	12 4	60/20	80/30	17,36	21,54	7,81	9,66	5,97	7,92	163,29	204,59
Bulvių košė	Gr012	120	150	2,72	3,4	3,51	4,38	20,02	25,02	122,51	153,14
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45\45	55\55	0,9	1,1	0,2	0,2	5,8	7	28	34
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				23,28	29,64	12,82	16,14	39,29	51,14	364,8	468,73

Vakarienė 15:20 val.

vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška grikių kruopų sriuba*	Sr035	150	200	4,5	5,98	7,1	9,46	17,99	23,98	152,96	203,93
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais	U027.1	30\3\20\10	30\3\20\10	8,9	8,9	5,4	5,4	12,8	12,8	136	136
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				13,4	14,88	12,5	14,86	30,79	36,78	288,96	339,93
Iš viso (dienos davinio):				52,18	63,22	35,02	42,8	139,78	173,12	1085,76	1332,66

* Tausojantis maisto gaminimo būdas



2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Virti kiaušiniai*	KI002	60	60	7,4	7,4	7	7	0,4	0,4	94	94
Viso grūdo ruginė duona		40	50	2,8	3,5	0,6	0,7	21,1	26,4	101	126
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	55/55	0,9	1,1	0,2	0,2	5,8	7	28	34
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				11,1	12	7,8	7,9	27,3	33,8	223	254

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g								Energinė vertė, kcal	
		Išėiga, g		baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
				L	D	L	D	L	D	L	D
		Iš viso:		1,6	2	0,6	0,7	28,4	34,5	126	153

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Raugintų kopūstų sriuba*(augalinis)	RKSr1	100	150	0,73	1,14	2,04	3,05	5,69	8,86	43,08	66,43
Žemaičių blynai su kiaušiena*	D011	120\40	150\50	14,1	17,6	13,9	17,4	28	35	293	367
Jogurtinė grietinė (10%)		20	30	2	3	0,8	1,3	24,1	36,1	11	16
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0	0	0	0,7	1	3	4
Iš viso:				16,83	21,74	16,74	21,75	58,49	80,96	350,08	453,43

Vakarienė 15:20 val.

vakariene 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Mieliniai blynai	136	80	100	5,7	7,1	10,8	13,5	29,1	36,4	237	296
Jogurtinės grietinės 10% - uogų padažas	2	20	20	0,3	0,3	0,6	0,6	4,8	4,8	25,6	25,6
Pienas 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
Iš viso:				9,4	12,5	13,9	17,9	38,8	48,6	318,6	405,6
Iš viso (dienos davinio):				38,93	48,24	39,04	48,25	152,99	197,86	1017,68	1266,03

* Tausojantis maisto gaminimo būdas



2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 8:15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kvietinių kruopų košė*	74	150	200	6,47	8,63	5,18	6,89	27,93	37,24	184,08	245,44
Kvietinės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu	7	30\15	30\15	4,11	4,11	4,05	4,05	15,93	15,93	116,61	116,61
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				10,58	12,74	9,23	10,94	43,86	53,17	300,69	362,05

Priešpiečiai 10 val.

Priešpiečiai 10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,32	0,4	0,32	0,4	10,4	13	45,76	57,2
Jogurtas		125	125	3,3	3,3	3	3	16,3	16,3	106	106
Iš viso:				3,62	3,7	3,32	3,4	26,7	29,3	151,76	163,2

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trinta špinatų-brokolių sriuba*	7SrAl	100	150	1,02	1,5	2,13	3,17	3,73	5,59	35,22	52,83
Kvietinės duonos skrebučiai*	KDS-1	20	20	2,56	2,56	0,3	0,3	9,48	9,48	55,8	55,8
Kalakutienos kukuliai*	MG-011	60	70	17,11	19,24	5,04	6,32	0,65	0,83	115,87	136,73
Virtos bulgur kruopos*	KrN-01	90	100	4,89	5,5	0,5	0,56	30,2	33,9	145,2	163,3
Burokėlių salotos	SAL-01	40	50	0,67	0,84	1,86	2,32	4,6	5,74	34,28	42,79
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	1,2	1,2	0,2	0,2	2,4	2,4	19	19
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				27,45	30,94	10,03	12,87	51,56	58,64	407,37	473,45

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškės apkepas*	Vp-01	120	150	18,13	22,52	12,79	16,54	18,29	23,31	226,43	288,78
Trintos uogos	UogT1	15	15	0,1	0,1	0,1	0,1	2,7	2,7	12	12
Pienas 2,5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
Iš viso:				21,63	27,72	15,39	20,44	25,89	33,41	294,43	384,78
Iš viso (dienos davinio):				63,28	75,1	37,97	47,65	148,01	174,52	1154,25	1383,48

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška penkių - grūdų kruopų košė*	Kr019	120	150	8,4	10,5	2,9	3,6	30,1	39,6	180	225
Kvietinė duona su sviestu ir desertiniu varškės sūriu (7%)	6	30\3\20	30\3\20	4,72	4,72	4,55	4,55	18,8	18,8	135,04	135,04
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				13,12	15,22	7,45	8,15	48,9	58,4	315,04	360,04

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,32	0,4	0,32	0,4	10,4	13	45,76	57,2
Iš viso:				0,32	0,4	0,32	0,4	10,4	13	45,76	57,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pupelių sriuba* (augalinis)	Sr014	100	150	1,5	2,3	1,5	2,3	11,6	17,4	66	99
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Keptas konvekinėje krosnyje kiaulienos maltinukas*	MG-012	50	75	12,46	17,14	6,63	9,57	5,6	7,38	163,89	219,92
Virtos grikių kruopos	Gr010	100	120	4,2	5,04	1,03	1,24	23,1	27,72	118,5	142,2
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45\45	55\55	0,9	1,1	0,2	0,2	5,8	7	28	34
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				20,81	27,43	9,66	13,61	59,7	73,3	440,39	560,12

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.		Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
						baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
						L	D	L	D	L	D		
Spelta miltų kibinas su vištiena		U020	100	100	18,7	18,7	19,72	19,72	35,24	35,24	395,9	395,9	
Nesaldinta arbatolių arbata		G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0	
Iš viso:					18,7	18,7	19,72	19,72	35,24	35,24	395,9	395,9	
Iš viso (dienos davinio):					52,95	61,75	37,15	41,88	154,24	179,94	1197,09	1373,26	

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška avižinių kruopų košė*	Kr006	120	150	5,1	6,4	3	3,8	28,1	35,2	160	200
Trintos uogos	Uo-001	20	20	0,18	0,18	0,08	0,08	1,94	1,94	9,2	9,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				5,28	6,58	3,08	3,88	30,04	37,14	169,2	209,2

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	13	15,6	57,2	68,64
Trapučiai		20	20	2,5	2,5	0,6	0,6	14,1	14,1	72	72
Iš viso:				2,9	2,98	1	1,08	27,1	29,7	129,2	140,64

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine*	Sr1	100/8	150/10	2,08	2,77	1,97	3,19	12,26	17,98	69,93	107,63
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Orkaitėje kepti lašišų kšneliai*	Ž014	60	70	16,93	19,75	13,09	15,27	0,03	0,03	185,61	216,55
Bulvių košė	Gr012	120	150	2,72	3,4	3,51	4,38	20,02	25,02	122,51	153,14
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	35/35	45/45	0,7	0,9	0,1	0,2	4,5	5,8	22	28
Raugintų kopūstų salotos	Srk-01	45	55	0,42	0,43	4,02	5,03	1,97	2,55	45,36	56,94
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				24,6	29,1	22,99	28,37	52,38	65,18	509,41	627,26

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Virti varškėčiai*	V014	150	200	16,1	21,5	9	11,9	22,2	29,6	234	312
Natūralus jogurtas 2,5%		20	20	0,7	0,7	0,5	0,5	0,8	0,8	11	11
Trintos uogos	UogT1	15	15	0,1	0,1	0,1	0,1	2,7	2,7	12	12
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				16,9	22,3	9,6	12,5	25,7	33,1	257	335
Iš viso (dienos davinio):				49,68	60,96	36,67	45,83	135,22	165,12	1064,81	1312,1

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Pusryčiai 8:15 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Manų kruopų košė su trintomis uogomis praturtinta sėlenomis*	Kš-04	130/15/5	177/15/8	5,89	8,04	8,6	11,51	24,94	33,23	192,6	255,42
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				5,89	8,04	8,6	11,51	24,94	33,23	192,6	255,42

Priešpiečiai 10 val.

Priešpiečiai 10 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		125	150	1,5	1,8	0,4	0,5	28,9	34,7	125	150
Iš viso:				1,5	1,8	0,4	0,5	28,9	34,7	125	150

Pietūs 12:00 val.

Pietūs 12:00 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis (kopūstai, brokoliai, paprikos, šparaginės pupelės, žiediniai kopūstai ar kt.)	Sr011	100	150	1,4	2,1	1,1	1,6	7,6	11,3	46	68
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	135/45	165/55	18	22	4,6	5,6	30,3	37,1	234	286
Jogurtinė grietinė(10%)		30	40	1	1,4	3	4	1,3	1,7	36	48
Kefyras 2,5%		150	200	5,1	6,8	3,8	5	7,4	9,8	84	111
Iš viso:				25,5	32,3	12,5	16,2	46,6	59,9	400	513

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grikių kruopų košė su sviestu	23	150	200	5,22	6,69	2,52	3,11	28,07	36,09	174,1	217,37
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais*	U026	20/3/10/1	20/3/10/1	6	6	5,2	5,2	11,7	11,7	118	118
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	55/55	65/65	1,1	1,3	0,2	0,2	5,8	6,9	30	35
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				12,32	13,99	7,92	8,51	45,57	54,69	322,1	370,37
Iš viso (dienos davinio):				45,21	56,13	29,42	36,72	146,01	182,52	1039,7	1288,79

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška ryžių kr. košė su sviestu* (82%)	Kš-01	100	150	3,54	5,28	5,14	5,66	21,93	33,87	148,08	203,52
Trintos braškės	Uo-001	20	20	0,18	0,18	0,08	0,08	1,94	1,94	9,2	9,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				3,72	5,46	5,22	5,74	23,87	35,81	157,28	212,72

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		100	150	0	1,8	0	0,5	29	34,7	120	150
Iš viso:				0	1,8	0	0,5	29	34,7	120	150

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lęšių sriuba* (augalinis)	Sr026	100	150	3,3	4,9	0,4	0,7	11,4	17,1	63	94
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Kiaulienos guliašas*	Mp-01	50/30	75/45	14,85	21,7	11,54	13,28	4,3	5,94	177,98	257,72
Bulvių košė*	Gr012	100	120	2,27	2,72	2,92	3,51	16,68	20,02	102,09	122,51
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	55/55	0,9	1,1	0,2	0,2	5,8	7	28	34
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0,1	0,1	0	0	0,6	1	3	5
Iš viso:				23,17	32,27	15,36	17,99	51,88	64,16	436,07	575,23

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Lietiniai blynai	5-20/7	100	120	6,94	8,61	4,58	5,16	31,08	38,6	195,05	237,85
Jogurtinės grietinės 10% - uogų padažas	2	20	20	0,3	0,3	0,6	0,6	4,8	4,8	25,6	25,6
Pienas 2,5%		150	150	5,1	5,1	3,8	3,8	7,4	7,4	84	84
Iš viso:				12,34	14,01	8,98	9,56	43,28	50,8	304,65	347,45
Iš viso (dienos davinio):				39,23	53,54	29,56	33,79	148,03	185,47	1018	1285,4

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Omletas*	Ki005	80	100	8,8	11	8,2	10,2	2	2,5	117	146
Viso grūdo ruginė duona		40	40	2,8	2,8	0,6	0,6	21,1	21,1	101	101
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	30/30	0,5	0,5	0,1	0,1	1,9	1,9	11	11
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				12,1	14,3	8,9	10,9	25	25,5	229	258

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		180	180	1,8	1,8	0,72	0,72	42,12	42,12	165,6	165,6
Iš viso:				1,8	1,8	0,72	0,72	42,12	42,12	165,6	165,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Daržovių sriuba su žirneliais*(augalinis)	Sr010	100	150	1,1	1,7	1,1	1,6	5,5	8,3	36	54
Viso grūdo ruginė duona		30	30	2,1	2,1	0,4	0,4	15,8	15,8	75	75
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais*	VPgr-01	50/150	60/180	16,6	24,34	11,7	19,74	17,09	23,08	240,76	359,46
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	55/55	0,9	1,1	0,2	0,2	5,8	7	28	34
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0,5	0,7	2	3
Iš viso:				20,7	29,34	13,4	21,94	44,69	54,88	381,76	525,46

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Varškės ir morkų apkepamas*	V013	100	120	14,74	17,65	13,48	16,14	16,38	19,6	245,78	294,87
Natūralus jogurtas 2,5%		20	20	0,7	0,7	0,5	0,5	0,8	0,8	11	11
Pienas 2.5%		100	150	3,4	5,1	2,5	3,8	4,9	7,4	56	84
Iš viso:				18,84	23,45	16,48	20,44	22,08	27,8	312,78	389,87
Iš viso (dienos davinio):				53,44	68,89	39,5	54	133,89	150,3	1089,14	1338,93

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška grikių kruopų košė*	Kr024	150	200	8	10,7	3,3	4,5	32,6	43,5	193	257
Pilno grūdo ruginė duona su sveistu (82%) ir pomidorais	3	30\3\15	30\3\15	2,3	2,3	2,9	2,9	16,4	16,4	101	101
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				10,3	13	6,2	7,4	49	59,9	294	358

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5
Iš viso:				0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Barščių sriuba* (augalinis)	Sr003	100	150	0,9	1,3	0,9	1,3	7,5	11,2	41	62
Viso grūdo ruginė duona		30	30	1,75	1,75	0,3	0,3	13,1	13,1	62	62
Kiaulienos maltinis*	K003	80	100	15,1	18,9	6,1	7,7	14,4	18,1	173	217
Kvietinių kruopų košė*(augalinis)	Gr022	120	150	3,1	3,9	0,5	0,6	18,2	22,8	90	112
Iceberg kopūstų salotos su daržovėmis ir alyvuogių aliejumi*	SAL-03	50	60	0,56	0,69	3,12	4,15	2,32	2,73	40,17	48,5
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30\30	30\30	0,5	0,5	0,1	0,1	1,9	1,9	11	11
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0,1	0	0	0	1,3	4	6
Iš viso:				21,91	27,14	11,02	14,15	57,42	71,13	421,17	518,5

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kepti varškėčiai*	10	140	160	20,27	23,81	18,15	21,42	19,56	28,02	352,59	398,03
Jogurtinės grietinės 10% - uogų padažas	2	20	20	0,3	0,3	0,6	0,6	4,8	4,8	25,6	25,6
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				20,57	24,11	18,75	22,02	24,36	32,82	378,19	423,63
Iš viso (dienos davinio):				53,08	64,65	36,27	43,97	141,18	176,85	1139,36	1357,63

* Tausojantis maisto gaminimo būdas

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%)*	Kr001	120/5	150/8	6,3	7,9	5,8	8,7	32,4	40,5	207	272
Pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	S-02	30/3/20	30/3/20	2,26	2,26	2,88	2,88	16,39	16,39	100,51	100,51
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				8,56	10,16	8,68	11,58	48,79	56,89	307,51	372,51

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Vaisiai		80	100	0,3	0,4	0,3	0,4	10,4	13	46	57,5
Jogurtas		125	125	3,3	3,3	3	3	16,3	16,3	106	106
Iš viso:				3.6	3.7	3.3	3.4	26.7	29.3	152	163.5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Pietus 12:00 val.									
		Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Kreminė morkų ir raudonųjų lęšių sriuba*(augalinis)	1-25(6)	100	150	4,14	5,6	0,21	0,28	11,6	16,4	61,71	86,31
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis*	Žp	60	75	10,84	14,39	4,64	6,55	2,58	3,75	95,79	133,18
Virtos kuskuso kruopos*	Kgr-001	100	120	3,5	4,8	0,44	0,53	21,5	25,9	105	126
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	Bk-013	40	50	0,88	1,07	2,35	2,5	2,83	3,36	33,68	37,84
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	30/30	0,5	0,5	0,1	0,1	1,9	1,9	11	11
Vanduo su vaisių gabaliukais	G009	100	150	0	0	0	0	0,7	1	3	4
		Iš viso:		19,86	26,36	7,74	9,96	41,11	52,31	310,18	398,33

Vakarienė 15:20 val.

Vakarienė 15:20 val.											
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				baltymai, g		riebalai, g		angliavandeniai, g			
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Makaronai su fermentiniu sūriu*	M008	119/21	144/26	12,89	15,65	9,12	11,08	39,61	48,1	292,09	354,68
Obuoliai		100	120	0,4	0,48	0	0	9,9	11,88	40	48
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	150	0	0	0	0	0	0	0	0
Iš viso:				13,29	16,13	9,12	11,08	49,51	59,98	332,09	402,68
Iš viso (dienos davinio):				45,31	56,35	28,84	36,02	166,11	198,48	1101,78	1337,02

* Tausojantis maisto gaminimo būdas