

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (pieniška, tausojantis)	5A	200	11,6	11,0	36,2	290,2
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , bananai)	1VA	100	1,0	0,4	23,4	101,2
Iš viso:			12,6	11,4	59,6	391,4

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1SR	150	3,5	3,3	28,8	158,4
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Maltos mėsos kepsnys (kiaulienos mentė) (tausuojantis)	2A	90	11,9	9,3	5,8	154,6
Grietinė 30%	2U	10	0,3	3,0	0,3	29,1
Daržovės (pagal sezoną, 3-jų rūšių)	1D A	90	0,6	0,0	9,7	41,4
Bulvių košė	3A	90	1,6	3,4	15,9	100,2
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,9	19,1	72,2	536,3

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Varškės apkepas	4A	120	12,0	9,7	36,2	280,4
Grietinės padažas su vanilė	1P	30	0,4	2,6	8,9	60,8

Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,4	12,4	45,1	341,2
Iš viso (dienos davinio):			43,9	42,9	176,9	1268,9

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Manų kruopų košė su sėlenomis (pieniška, tausojantis)	1A	200	12,0	11,8	26,0	258,2
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , bananai)	2VA	100	1,0	0,4	23,4	101,2
Iš viso:			13,0	12,2	49,4	359,4

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Ukrainetiški barščiai (pupelės) (augalinis, tausojantis)	2SR	150	4,6	6,2	24,2	170,5
Vištienos file kepsneliai (tausuojantis)	6A	80	9,7	8,4	5,0	134,2
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7A	80	4,2	3,8	28,1	163,1
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	2D A	90	1,1	0,5	11,3	53,9
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,7	18,8	68,5	521,6

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su morkomis (pilno grūdo miltai)	8A	120	9,7	10,2	34,7	269,4
Trintos uogos	2P	40	0,2	0,6	23,4	100,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,0	10,8	58,1	369,4
Iš viso (dienos davinio):			42,6	41,8	176,0	1250,4

1 savaitė

Triečiadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (pieniška, tausojantis)	9A	200	10,2	11,6	45,0	325,2
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , Obuoliai)	2VA	100	0,4	0,0	9,9	41,2
Iš viso:			10,6	11,6	54,9	366,4

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Daržovių sriuba su kvietinėmis kruopomis (morkos, svogūnai) (augalinis, tausojantis)	3SR	150	4,6	3,9	17,1	122,1
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Žuvies (jūros lydeka arba lašiša) kepsnys (tausojantis)	10A	90	12,7	9,5	4,7	154,5
Burokelių salotos su aliejumi	1SA	80	0,7	1,7	8,6	52,3
Bulvių košė (tausojantis)	3A	90	1,6	3,4	15,9	100,2
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,7	18,6	58,0	481,7

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su varške	12A	140/40	10,4	2,7	50,8	269,1
Jogurto – grietinės padažas	3P	50	0,9	9,3	1,9	94,8
Arbata	1G	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,3	12,0	52,6	363,9
Iš viso (dienos davinio):			42,6	42,2	165,5	1212,0

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	13A	200	12,2	11,2	43,0	321,6
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezona, mandariniai, apelsinai)	4V A	100	0,4	0,0	12,9	53,2

Iš viso:	12,6	11,2	55,9	374,8
-----------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kalafiorai, lęšiai) (augalinis, tausojantis)	4SR	150	3,8	5,3	18,2	134,9
Duona ruginė tamsi	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Maltas kalakutienos šnicelis (tausuojantis),(kalakutienos file)	14A	80	14,5	10,5	3,0	164,4
Biri ryžių košė su ciberžolė(augalinis, tausojantis)	15A	70	1,1	1,3	21,8	103,5
Daržovių salotos (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1D A	90	0,1	2,2	13,6	74,2
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,4	19,4	68,3	529,6

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių- morkų košė (tausojantis)	16A	200	5,8	5,4	46,2	256,7
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1D A	60	0,8	0,3	7,6	35,9
Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5%	3G	150	4,2	3,8	7,1	78,8
Iš viso:			10,8	9,5	60,8	371,4
Iš viso (dienos davinio):			43,8	40,1	185,1	1275,8

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (pieniška, tausojantis)	17A	200	11,8	12,2	39,0	313,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną, Kriaušės)	3VA	100	0,4	0,2	13,4	57,0
Iš viso:			12,2	12,4	52,4	370,0

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (moliūgai, cukinija), (augalinis, tausojantis)	5SR	150	5,4	4,2	23,4	153,0
Lietiniai su mėsa (kiaulienos mentė)	18A	60/60	16,9	12,1	30,1	297,2
Jogurto – grietinės padažas	3P	20	0,4	3,7	1,2	39,6
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1D A	80	1,0	0,4	10,1	47,9
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,7	20,4	64,8	537,7

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška leistinių sriuba (pieniškas, tausojantis)	6SR	200	9,6	7,0	32,0	229,4
Sveikuolių sausainiai	1U	40	2,3	4,1	20,4	127,8
Iš viso:			11,9	11,1	52,4	357,2
Iš viso (dienos davinio):			47,8	43,9	169,6	1264,9

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	19A	200	12,2	11,8	40,2	315,8
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , mandarinai , apelsinai)	4VA	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Iš viso:			13,1	11,9	51,9	367,1

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei g a	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Šv.kopūsų sriuba su bulvėmis ir lęšiais (augalinis, tausojantis)	7SR	150	3,8	3,2	21,8	130,4
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Troškintas jautienos maltinis (tausuojantis) (jautienos kumpis)	21A	90	13,8	10,5	2,3	158,9
Bulvių košė (tausojantis)	3A	80	1,4	3,0	14,2	89,0
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1DA	90	1,1	1,1	9,1	50,6
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,1	17,9	59,0	481,5

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Lietiniai blynai (pilno grūdo miltai)	22A	150	9,2	9,3	23,4	213,9
Trintos uogos	2P	40	0,2	0,6	23,4	100,0
Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5%	3G	150	4,2	3,8	7,1	78,8
Iš viso:			13,6	13,7	53,9	392,6
Iš viso (dienos davinio):			47,8	43,5	164,7	1241,2

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavandeni ai, g	
Virtas (arba keptas) kiaušinis	23A	50	2,8	2,3	0,8	34,8
Jogurto -grietinės padažas	3P	30	1,7	6,0	0,8	64,2
Žirneliai konservuoti	3U	60	3,8	1,4	17,1	96,2
Duona ruginė	1D	30	1,6	0,3	17,6	79,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną obuoliai)	2VA	120	0,5	0,6	13,1	59,6
Iš viso:			10,4	10,5	49,3	333,8

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavandeni ai, g	

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	8 SR	150	2,7	3,6	28,8	158,4
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Vištienos file kotletas (tausojantis)	24A	90	14,0	10,9	3,0	165,7
Grikių kruopų košė su prieskoniais(augalinis, tausojantis)	7A	70	4,1	4,3	11,6	101,2
Kopustų , morkų salotos su aliejumi(pagal sezoną)	4SA	90	0,5	1,9	9,5	56,6
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,3	20,8	64,5	534,5

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstu troškiny (tausojantis)	20A	200	7,0	5,8	35,4	221,8
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1DA	90	1,1	1,1	12,8	65,3
Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5%	3G	150	4,2	3,8	7,1	78,8
Iš viso:			12,3	10,6	55,2	365,9
Iš viso (dienos davinio):			45,0	42,0	169,0	1234,2

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai(tausojantis)	25A	200	6,2	7,4	27,0	199,4

Tarkuotas fermentinis sūris 42%	5U	20	5,7	5,0	0,7	71,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , bananai)	1VA	100	1,0	0,4	20,1	88,0
Iš viso:			12,9	12,8	47,8	358,4

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais, morkomis (augalinis, tausojantis))	9SR	150	5,9	3,2	24,2	148,4
Žuvies maltinukas(jūros lydeka) (tausuojantis)	26A	90	14,3	13,7	5,9	203,8
Perlinių kruopų koše (tausojantis)	27A	80	2,0	1,4	26,3	125,5
Burokelių salotos su aliejumi	3SA	90	0,8	1,9	9,6	58,9
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,0	20,1	66,0	536,5

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Daržovių troškiny (morkos, bulvės, žirneliai)	28A	140	7,1	7,3	25,5	196,0
Duona ruginė	1D	30	1,6	0,3	17,6	79,0
Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5%	3G	150	4,2	3,8	7,1	78,8
Iš viso:			12,9	11,3	50,1	353,7
Iš viso (dienos davinio):			48,8	44,2	163,9	1248,6

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su prieskoniais (augalinis, tausojantis)	7A	160	9,4	9,8	26,4	231,2
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1DA	60	0,4	0,1	6,5	28,7
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , Kriaušės)	2VA	120	1,2	0,5	28,1	121,4
Iš viso:			11,1	10,4	61,0	381,3

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (sezoninės daržovės, ryžiai) (tausojantis, augalinis)	11S R	150	3,5	5,4	19,8	141,6
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Troškinta jautiena (tausuojantis) (jautienos kumpis)	29A	90	13,8	9,9	4,1	160,4
Bulvių košė	3A	80	1,4	3,0	14,2	89,0
Daržovės (pagal sezoną 3-jų rūšių)	1DA	90	1,1	1,1	10,9	57,8
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,8	19,5	60,6	501,4

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės- morkų apkepas	4A/1	120	11,4	9,7	32,5	263,2
Trintos uogos	2P	40	0,2	0,6	23,4	100,0
Arbata	1G	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,6	10,3	55,9	363,1
Iš viso (dienos davinio):			43,5	40,2	177,5	1245,9

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pieniška, tausojantis)	30A	200	11,8	12,2	41,0	321,0
Arbata su citrina	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną , mandarinai ,apelsinai)	4VA	120	0,5	0,0	11,9	49,4
Iš viso:			12,3	12,2	52,9	370,4

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (cukinija , paprika, lėšiai) (augalinis, tausojantis)	12SR	150	3,8	4,2	25,7	155,4
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7

Troškintas paukštienos kukulis (kalakutienos file mėsa) (tausuojantis)	31A	90	11,8	8,0	4,1	135,5
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	19A	80	4,9	4,7	16,1	126,3
Morkų salotas su česnakais	5SA	90	0,7	3,4	11,0	77,6
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,2	20,5	68,5	547,4

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)	13SR	200	11,6	8,0	37,8	269,6
Duona su grūdais	2D	20	1,0	0,2	12,4	55,5
Sviestas 82%	4U	5	0,1	4,1	0,1	37,3
Iš viso:			12,7	12,3	50,3	362,4
Iš viso (dienos davinio):			47,2	45,0	171,6	1280,2

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su obuoliais (pieniška, tausojantis)	9A	160/40	10,2	11,6	45,0	325,2
Arbata su citrina	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną apelsinai)	5VA	100	0,4	0,0	10,0	41,6
Iš viso:			10,6	11,6	55,0	366,8

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopustų sriuba (pagal sezoną) (augalinis, tausojantis)	7/1SR	150	3,8	4,4	18,6	128,6
Plovas (kiaulienos sprandinė) (tausojantis)	32A	110/60	18,9	15,6	35,9	359,7
Daržovės (pagal sezoną, 3-jų rūšių)	1DA	80	0,6	0,0	8,6	36,8
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,2	20,0	63,1	525,1

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	33A	120	11,4	7,3	45,7	294,4
Grietinės padažas su vanilė	1P	30	0,4	2,6	8,9	60,8
Arbata	1G	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,8	10,0	54,6	355,1
Iš viso (dienos davinio):			45,6	41,6	172,7	1247,0

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentinių sūriu (tausojantis)	34A	85/25	9,7	9,8	9,8	166,0

Pomidorai	2DA	40	0,1	0,0	4,8	20,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (Pagal sezoną obuoliai)	2VA	120	1,2	0,5	35,4	150,7
Iš viso:			11,0	10,3	50,0	336,8

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	15SR	150	6,8	5,3	19,8	153,5
Virtų bulvių blynai su virta kiaulienos mentės mėsa (tausojantis)	35A	70/50	13,8	6,1	28,9	226,0
Jogurto- grietinės padažas	3P	50	0,9	9,3	1,9	94,8
Daržovių salotos(pagal sezona 3-jų rūšių)	7SA	90	1,3	1,9	9,7	61
Vanduo su citrina	2G	200	0,1	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,8	22,6	60,3	535,1

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (bulvės, morkos)(augalinis, tausojantis)	36A	180	4,5	5,8	32,6	200,2
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5%	3G	200	5,6	5,0	9,4	105,0
Iš viso:			11,1	10,9	53,7	357,8
Iš viso (dienos davinio):			44,9	43,8	164,0	1229,7

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė (pieniška, tausojantis)	52A	200	11,8	12,2	39,0	313,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną kriaušės)	6VA	100	0,4	0,2	13,4	57,0
Iš viso:			12,2	12,4	52,4	370,0

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (trinta) su brokoliais, paprika (augalinis, tausojantis)	16SR	150	5,7	5,7	31,7	200,6
Troškintos vištienos blauzdelės (tausuojantis)	37A	90	11,8	8,0	4,1	135,5
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	19A	70	4,3	4,1	14,1	110,5
Morkų- obuolių salotos	8SA	90	2,8	2,8	16,7	102,9
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,6	20,6	66,4	549,6

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, žirnių maltinukas (augalinis)	38A	110	10,0	9,8	39,2	284,8
Daržovės (pagal sezoną, 3-jų rūšių)	1DA	80	0,6	0,0	8,6	36,8
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	9,8	47,8	321,6
Iš viso (dienos davinio):			47,3	42,8	166,6	1241,1

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varške 9% su grietine 30%	39A	120	8,5	9,7	7,3	150,8
Trintos uogos	2P	40	0,2	0,6	23,4	100,0
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	5VA	100	0,9	0,1	22,7	95,3
Iš viso:			9,7	10,4	53,4	346,1

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	8SR	150	2,7	3,6	28,8	158,4
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Mėsos - daržovių troškinys (kalakutienos file) (tausojantis)	40A	110/60	17,3	16,2	17,2	283,4
Daržovės (pagal sezoną, 3-jų rūšių)	1D A	90	0,6	0,0	9,7	41,4
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,7	19,9	67,4	535,9

Vakarienė 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis)	13A	180	5,6	6,7	24,3	179,5
Fermentinio sūrio- maltos mėsos padažas (kiaulienos mentė, tausojantis)	5P	30/30	6,0	6,1	21,1	163,3

Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,6	12,8	45,4	342,8
Iš viso (dienos davinio):			43,0	43,1	166,2	1224,7

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeni ai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	5A	200	11,6	11,0	36,2	290,2
Arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	1VA	120	0,1	0,1	18,8	76,9
Iš viso:			11,7	11,1	55,0	367,1

Pietūs 12,30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei g a	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Burokelių sriuba (pupelės) (augalinis, tausojantis)	14SR	150	3,8	4,4	18,6	128,6
Duona ruginė	1D	20	1,0	0,2	11,7	52,7
Troškinta žuvis (tausuojantis) (jūros lydeka arba lašiša)	41A	90	15,5	7,3	5,0	147,7
Avinžirniai su pomidorų padažu (augalinis, tausojantis)	42A	90	2,7	4,2	12,7	99,6
Šviežių daržovių salotos (pagal sezoną, daržovės 3-jų rūšių)	7SA	90	0,6	2,0	14,0	76,1
Vanduo su citrina	2G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,6	18,0	62,0	504,7

Vakarienė 16,00 val.

		Išei g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	kiekis	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	energijos vertė, kcal
Pieniška penkių grūdų kruopų sriuba (tausojantis)	20SR	200	4,8	6,0	19,8	152,4
Sveikuolių sausainiai	1U	50	6,0	5,6	29,4	191,5
Iš viso:			10,8	11,6	49,2	343,9
Iš viso (dienos davinio):			46,2	40,9	167,0	1220,6