

VILNIAUS SIMONO DAUKANTO GIMNAZIJOS
MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2018-2019 M. M.

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	250	7,0	4,0	46,4	249,9
Grūdėta varškė (9%)		130	15,6	9,1	3,5	158,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,2	13,7	69,5	494,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	300	6,2	6,9	48,7	282,0
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	160	28,4	7,7	3,2	195,3
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	60	0,8	4,3	5,6	64,3
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (65/65)	4-3/62T	130	2,3	1,6	16,1	88,2
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	170	2,0	8,9	6,4	114,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			39,6	29,5	80,0	743,7

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausoįantis)	3-3/47T	300	12,4	7,0	53,8	327,8
Linų sėmenys (malti)	5D	15	3,5	4,7	5,1	76,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,6	12,3	81,0	501,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	1-3/39AT	300	2,7	12,7	27,9	236,5
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškiny su moliūgais	12-5/100T	131/29	28,2	18,0	7,1	303,3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,3	10,7	4,8	120,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			35,5	42,3	57,4	752,3

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	300	8,6	11,7	49,5	338,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	65/45	3,6	1,8	18,3	104,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,6	14,0	80,8	499,6

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	200	7,9	10,9	44,9	309,5
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	84/96	19,4	8,6	20,8	237,7
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/61A	130	2,5	9,3	11,5	139,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			33,1	29,7	94,8	778,5

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	160	9,5	4,6	51,7	286,7
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	50/ 10/ 20	3,5	5,4	19,6	140,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			13,5	10,5	86,9	496,2

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	300	3,8	6,3	26,3	177,2
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	140	34,1	16,6	7,4	315,8
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	3-3/53T	110	2,8	1,3	25,0	122,8
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/ 142AT	120	3,9	5,6	19,1	142,5
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			44,7	30,0	79,5	766,9

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	200	5,7	3,8	29,1	173,0
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	70	8,6	8,2	0,5	110,1
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	16-8/161	50	8,4	4,0	25,0	169,3
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Iš viso:			23,7	16,2	64,1	497,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT	105 / 90/ 105	16,8	10,9	70,4	446,5
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.)		15	0,71	0,38	0,68	8,9
Morkų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	4-3/67T	140	1,23	4,29	10,39	85,0
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	150	1,54	7,92	8,00	109,4
Viso grūdo duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 / 7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			23,2	24,1	106,6	736,0

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	300	6,6	6,2	50,1	282,2
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	28/ 28/ 14	6,2	3,5	18,0	128,9
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Iš viso:			13,4	10,3	87,7	496,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augal.) (tausojan)	1-3/ 34A T	300	8,5	3,7	32,2	196,1
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12- 7/ 141 T	130	26,3	17,2	4,6	278,7
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/ 105 AT	110	6,1	3,7	34,0	193,7
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		100	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/ 23 A	100	1,8	2,8	10,0	72,7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			43,5	27,9	83,5	759,4

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36T	250	6,3	5,4	68,6	348,5
Pienas (2,5%)		120	3,8	3,0	5,6	64,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,8	9,0	93,7	499,2

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 31A T	300	4,7	6,7	32,5	209,5
Kepti su garais riebi (lašiša, skumburė, šamas) žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/ 145 T	125	21,4	28,3	0,6	343,0
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/ 65 AT	120	2,5	0,1	22,6	101,5
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/ 62 A	130	1,9	3,4	13,6	92,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			30,6	38,5	69,3	746,4

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	300	7,6	3,5	68,3	335,0
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	40/ 20/ 10	7,8	4,1	6,0	91,9
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso:			15,8	8,1	91,2	501,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/ 35A T	300	9,8	8,4	39,3	271,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,50	0,90	11,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10- 8/ 161 T	150	26,5	3,8	5,2	161,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/ 105 AT	150	4,5	3,8	34,4	189,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2- 1/14	145	2,2	1,0	4,0	33,6
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			46,9	18,1	100,9	754,2

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	250	11,6	5,0	61,4	336,5
Kietasis sūris (40%)		20	6,6	5,2	0,0	73,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,8	10,8	83,5	506,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21A T	200	6,6	10,1	34,4	254,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102 T	94/26	21,3	12,3	5,7	218,5
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	90	5,33	3,50	29,10	169,2
Švieži pomidorai		80	0,1	0,0	0,3	1,8
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69 AT	70	1,0	4,3	6,3	67,6
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			36,8	30,8	88,8	779,2

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	300	7,9	3,6	72,3	353,1
Džiovintos spanguolės		20	0,0	0,3	15,0	62,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,6	4,4	106,8	501,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	300	7,8	6,6	30,0	210,3
Lęšių kotletai (tausojantis)	5-8/162T	150	16,1	8,7	38,7	297,5
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	140	3,3	8,3	28,6	202,6
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	160	2,4	1,1	4,4	37,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			29,6	24,7	101,7	747,4

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	250	10,4	8,8	50,6	322,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu	16-1/1	32/ 6/2 2	7,2	7,1	14,5	150,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,9	16,2	76,8	525,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	300	4,3	9,6	34,8	243,3
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T	170	26,7	3,0	2,4	121,8
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinytis su grietinėle (10%) (tausojantis) (70/75/25)	4-5107T	170	5,4	3,0	42,3	218,1
Morkų, obuolių, morkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	3,0	1,3	15,8	86,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7				
Iš viso:			42,3	15,2	112,5	756,0

3 savaitė

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	180	10,7	7,0	58,2	338,4
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8	47/ 23	9,1	5,1	5,8	105,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,1	12,5	77,0	501,0

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	250	3,2	7,6	19,0	157,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	90/90	21,8	10,2	28,3	292,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	140	4,8	10,1	18,3	183,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			33,2	28,9	83,2	725,4

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	300	9,7	7,2	50,1	304,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	35/ 7/2 8	10,1	1,2	16,8	118,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (melisos)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,3	9,0	83,8	496,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	250	1,79	2,84	15,08	93
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) (115/25)	11-8/161T	140	23,3	11,6	11,3	243,4
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	120	2,8	2,6	39,1	190,9
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/5A	130	1,2	10,5	7,9	131,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			32,3	28,4	90,8	747,5

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	300	11,7	7,7	55,2	337,1
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	140	2,8	5,0	28,5	170,2
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,5	12,7	83,7	507,3

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	300	7,5	10,2	41,5	2 87,6
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis) (126/54)	5-8/161AT	180	8,9	4,3	52,3	283,7
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	30	1,2	3,6	1,9	44,8
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	150	1,3	10,6	8,9	136,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			19,5	29,1	105,2	760,5

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	300	9,0	7,7	68,7	379,6
Kefyras (2,5%)		120	3,8	3,0	4,7	61,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Iš viso:			13,3	11,1	87,7	503,6

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	250	14,2	7,3	41,5	289,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T	108/42	22,4	7,4	14,0	212,1
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (44/66)	4-5/104AT	110	2,2	5,0	22,8	144,8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	120	1,3	2,6	8,0	61,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vanduo su citrina		195 /7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			43,5	23,2	103,9	798,7