

PATVIRTINTA
PANEVĖŽIO R. DEMBAVOS PROGIMNAZIJS
DIREKTORIAUS 2023 METŲ RUGSĖJO 1 D.
ĮSAKYMO NR. V1-107A

PANEVĖŽIO R. DEMBAVOS PROGIMNAZIJS

3-7 METŲ VAIKŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duona su sviestu	02.	40./5	3	4,63	20,54	106
Bananų desertas su jogurtu	3D	160/40	3,12	0,78	39,4	170
Nesaldinta arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,08	8,6	62,18	326,71

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virtos bulgur kruopos (tausojantis)	10Gr	50	1,76	1,62	10,85	64,93
Agurkai ir pomidorai	40S	80	1,5	0,08	3,8	20
Iš viso:			22,07	14,58	40,98	376,74

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duona su sviestu, fermentiniu sūriu	04.	15./5/15	4,6	4,74	8,15	125,4
Iš viso:			8,98	10,01	22,51	247,65
Iš viso (dienos davinio):			41,13	33,19	125,67	951,1

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	8,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	10	0,27	4,03	0,41	38,78
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			13,95	16,36	46,05	346,89

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,39	2,18	9,59	63,18
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis, augalinis)	1A	75/45	22,35	16,96	5,05	268,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	59,07
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	4S	75	1,1	2,62	4,02	57,43
Iš viso:			28,9	23,98	38,26	550,06

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89	150	19,71	10,25	28,66	291,36
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,6
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,03	11,19	42,62	350,96
Iš viso (dienos davinio):			64,88	51,53	126,93	1247,91

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,9	3,07	49,36	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,4
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,3	3,71	81,71	394,03

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Parrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100	19,07	6,11	4,06	168,97
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50	2,45	2,76	16,78	102,33
Salotos, agurkai, ridikėliai, nesald. jogurto padažas	57S	100	2	0,6	3,3	22,94
Iš viso:			25,98	15,5	38,23	411,72

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir dešrelėmis (tausojantis)	06.	120/12/20	10,86	6,95	37,42	270,84
Kakava su pienu	G002	150	5,6	2,5	8,8	73
Iš viso:			16,46	9,45	46,22	343,84
Iš viso (dienos davinio):			52,74	28,66	166,16	1149,59

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė	11	200/8	7,2	9,4	36,3	259
Kakava su pienu	G002	150	5,6	2,5	8,8	73
Iš viso:			12,8	11,9	45,1	332

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11	68
Ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas	85A	160	22,31	13,65	22,76	305,55
Grietinė	19P	25	0,7	6,3	0,8	62
Iš viso:			26,61	21,85	45,06	485,55

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	24	200	5,85	7,66	26,05	191,83
Duona su sviestu, fermentiniu sūriu	04.	15./5/15	4,6	4,74	8,15	125,4
Iš viso:			10,45	12,4	34,2	317,23
Iš viso (dienos davinio):			49,86	46,15	124,36	1134,78

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai,	angliavandeniai, g	
				g		
Tiršta grikių kruopų košė (tausoiantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta arbata	IG	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,4	12,19	40,93	311,61

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai,	angliavandeniai, g	
				g		
Pupelių sriuba	18Sr	150	3,53	0,26	14,26	64,93
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,4
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	34A	75	14,51	5,99	40,5	130,27
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1 Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Burokėlių salotos, ž.žirneliai, marinuoti agurkai, svogūnai.	20S	75	1,9	7,11	6,88	91,64
Iš viso:			22,49	13,69	81,47	372,84

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai,	angliavandeniai, g	
				g		
Kepti varškėčiai	83	140	12,86	11,91	28	310,19
Jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,8	2,1	36,46
Nesaldinta arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,64	14,71	30,1	346,65
Iš viso (dienos davinio):			46,53	40,59	152,5	1031,1

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	7,21	7,36	39,93	255
Uogienė	19P	30	0,09	0	21,27	81,3
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,06	7,66	75,14	392,3

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20Sr	150	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,36	16,97	7,59	268,28
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50	2,45	2,76	16,78	102,33
Pomidorai, agurkai, cukinija	30S	90	0,61	0,08	3,26	14,76
Vanduo su citrina	75	150	0,03	0,02	0,41	1,4
Iš viso:			28,4	23,32	45	493,08

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	89A	150	18	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė	17P	20	0,68	2	0,84	24
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			22,08	14,54	36,22	365,19
Iš viso (dienos davinio):			58,54	45,52	156,36	1250,57

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	100	10,93	14,32	6,66	198,95
Švieži pomidorai	37S	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu, rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona		40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,37	15,42	40,22	352,23

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštiesienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gr	40	1,09	1,88	11,58	65,5
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			26,48	16,22	55,09	455,78

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų sriuba	07.	200	6,52	6,85	19,02	165,6
Duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	08.	20./5/20	6,12	4,94	10,85	154,8
Iš viso:			12,64	11,79	29,87	320,4
Iš viso (dienos davinio):			54,49	43,43	125,18	1128,41

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis	7D	200	6	0,8	20,4	114
Iš viso:			16,62	5,22	74,46	404,05

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	130	26	15,48	8,19	273,03
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gr	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Garintų daržovių asortį	9Gr	80	2	0,32	3,52	30,4
Iš viso:			34,29	19,41	42,14	476,76

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82	150	20,61	10,12	33,53	302,84
Jogurtinės grietinės 10% padažas	2P	30	0,78	2,8	2,1	36,46
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,39	12,92	35,63	339,3
Iš viso (dienos davinio):			72,3	37,55	152,23	1220,11

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32	234
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			13,7	11,91	53,29	374

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50	2,45	2,76	16,78	102,33
Švieži agurkai	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Burokėlių salotos	17S	100	1,95	0,19	13,23	51,26
Iš viso:			22,44	14,63	72,74	496,85

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27	200	7,97	7,13	27,3	208
Sūrio lazdelės		20	5,12	4,08	0,38	58,8
Iš viso:			13,09	11,21	27,68	266,8
Iš viso (dienos davinio):			49,23	37,75	153,71	1137,65

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,6
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,4
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			13,77	10,21	75,1	441

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	4,08	3,35	17,27	84,95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	75/35	18,91	16,66	4,85	241,24
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	35S	75	0,72	7,16	2,52	73,4
Iš viso:			26,52	29,34	43,21	501,7

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100./50	18,5	12,14	36,72	326,38
Saldus, jogurto, grietinės padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Nesaldinta arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,07	13,67	48,21	386,2
Iš viso (dienos davinio):			59,36	53,22	166,52	1328,9

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,58	9,83	35,13	259,4
Traputis		10	0,92	0,55	6,58	36,4
Nesaldinta arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,26	10,68	55,65	351,8

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	75./75	22,5	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, alyvuogių aliejaus padažu (augalinis, tausojantis)	2S	75	1,09	3,9	3,7	48,77
Iš viso:			28,49	19,81	46,18	461,06

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	92	100/10	9,49	14,77	2,1	178,98
Ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Pomidorai	41S	80	0,8	0,16	6,56	27,2
Iš viso:			11,69	15,23	19,16	256,18
Iš viso (dienos davinio):			51,44	45,72	120,99	1069,04

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis)	106A	200	11,48	7,82	63,73	361,01
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,48	7,82	63,73	361,01

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	4,09	3,34	14,4	97,03
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,3
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gr	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Daržovių asorti	42S	100	1,02	0,19	4,32	19,81
Iš viso:			24,72	16,54	47,23	427,35

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (su pino grūdo miltais) (tausojantis) (varškė 9%)	83A	140	24,04	14,99	23,2	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	17,41	77,4
Nesaldinta arbata	1G	150.	0	0	0	0
Iš viso:			25,68	15,33	40,61	398,84
Iš viso (dienos davinio):			61,88	39,69	151,57	1187,2

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	Nr. 5	200./40	8	4,8	37	223
Duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	04.	15./5/15	4,6	4,74	8,15	125,4
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,6	9,54	45,15	348,4

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr014	150	1,3	5,4	10,9	97
Ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173./47	22	5,6	37,1	286
Grietinė 25%	18P	30	0,7	9	0,9	88
Šviežių daržovių rinkinys	D006	50	0,6	2	3,8	19
Iš viso:			26	22,3	63,2	540

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100./50	18,5	12,14	36,72	326,38
Jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,8	2,1	36,46
Nesaldinta arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso			19,28	14,94	38,82	362,84
Iš viso (dienos davinio):			57,88	46,78	147,17	1251,24

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su vaisiais, uogomis	102A	160/20	6,19	6,44	32,4	215,7
Ekologiškas pienas 2,4%		150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			11,29	10,19	39,75	299,7

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,06	86,06
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,26
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50	2,45	2,76	16,78	102,33
Agurkai, pomidorai	40S	80	1,52	0,08	3,8	20
Iš viso:			28,6	20,35	55,67	516,22

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26	150	3,84	5,3	17,54	130,56
Duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	08.	20./5/20	6,12	4,94	10,85	154,8
Iš viso:			9,96	10,24	28,39	285,36
Iš viso (dienos davinio):			49,85	40,78	123,81	1101,28

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			17,67	15,23	35,85	361,06

10⁰⁰ val.

Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
---------	--	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,3	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis sėlenose (tausojantis)	31A	80	17,82	9,09	5,25	179,78
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos su pomidorais	43S	100	0,89	0,18	4,46	21,39
Iš viso:			24,4	15,12	46,44	418,43

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85A	160	22,34	16,41	22,79	327
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2	0,84	24
Nesaldinta arbata	1Gar	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,02	18,41	23,63	351
Iš viso (dienos davinio):			65,09	48,76	105,92	1130,49