

Dokumentas: Darželio 3-6 m. 15 d. valgiaraštis

Panevėžio r. Dembavos progimnazija

Dembavos 28, Dembava, Panevėžio rajonas

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

3-6 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su žirneliais	6	80.00	9	7.62	3.59	119
Duona su sviestu	04A	20.00	2.29	8.74	12.88	139
Arbata (su cukrumi)	1	150.00	0	0	9.98	40
Apelsinai		100.00	0.8	0	11	47
Iš viso:			12.09	16.36	37.45	345

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	150.00	1.55	1.97	11.26	69
Grietinė	G1	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas kalakutienos mėsos kepsnys	34M	75.00	15.43	8.7	1.13	145
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Virtos bulgur kruopos	11Gr	75.00	2.64	2.42	16.28	97
Agurkai, pomidorai (daržovės)	40S	80.00	1.52	0.08	3.8	22
Iš viso:			23.92	25.99	46.02	514

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82	100.00	12.25	6.55	11.99	156
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Trapučiai		15.00	1.38	0.83	9.87	52
Iš viso:			14.05	17.92	22.42	307
Iš viso dienos davinio :			50.06	60.27	105.89	1166

Direktorė, Aušra Raišienė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	118	150.00	6.44	4.19	28.51	178
Sviesto-grietinės padažas	5	10.00	0.21	5.27	0.28	49
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			12.51	13.51	50.08	372

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	17Sr	150.00	2.62	3.23	13.12	92
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškinta kiauliena su padažu	01	120.00	22.35	16.97	7.37	272
Biri perlinių kruopų košė	6Gr	80.00	2.65	3.69	19.97	124
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	75.00	1	3.66	4.91	57
Agurkai marinuoti		25.00	0.7	0	0.32	4
Iš viso:			30.94	29.67	54.41	608

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	89A	100.00	12.02	6.68	20.31	189
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Vaisių salotos	63	100.00	0.84	0.33	15.82	70
Iš viso:			13.28	17.55	36.69	358
Iš viso dienos davinio :			56.73	60.73	141.18	1338

Direktorė, Aušra Raišienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109	200.00	7.84	7.86	32	230
Bananų desertas su jogurtu	3	100.00	1.26	0.32	19.11	84
Arbata (su cukrumi)	1	200.00	0	0	13.31	53
Obuoliai		100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:			9.5	8.58	77.42	425

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba	22Sr	150.00	0.99	8.14	4.94	97
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	150.00	16.65	9.39	29.09	267
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Šviežių daržovių rinkinys	D006	50.00	0.99	0.1	2.13	13
Iš viso:			20.67	30.29	45.44	537

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	3.87	4.4	12.8	106
Pik-nik sūrio lazdelės	1S	20.00	5.04	4.16	0.26	59
Kriaušės	10V	100.00	0.4	0.33	13.4	58
Iš viso:			9.31	8.89	26.46	223
Iš viso dienos davinio :			39.48	47.76	149.32	1185

Direktorė, Aušra Raišienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	108	200.00	11.83	11.47	37.71	301
Kakava su pienu	4	200.00	4.24	3.35	16.68	114
Kivi		50.00	0.5	0.3	6.95	33
Iš viso:			16.57	15.12	61.34	448

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	7Sr	150.00	1.52	1.99	8.74	59
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Varškės apkepas	85	150.00	22.47	15.5	24.28	327
Grietinė (antriems pat.)	G1b	20.00	0.48	6	0.62	58
Trintos braškės	15 D	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Iš viso:			26.36	25.73	45.27	518

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su jautienos įdaru	50	100.00	11.83	12.2	27.51	267
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Iš viso:			12.25	22.74	28.07	366
Iš viso dienos davinio :			55.18	63.59	134.68	1332

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	97	150.00	7.4	3.09	29.87	177
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Bananai		80.00	0.96	0.24	18.5	80
Iš viso:			13.88	17.62	56.28	439

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	18Sr	150.00	3.53	0.26	14.28	74
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Maltas žuvies kepsnys	42Ž	75.00	18.5	8.68	8.1	185
Sviesto-grietinės padažas su pomidorų padažu	6Pa	20.00	0.52	9.32	1.43	92
Virtos bulvės	1GR	75.00	1.61	0.1	14.24	64
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20S	75.00	1.89	7.11	6.7	98
Iš viso:			27.67	27.59	53.47	573

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	83	100.00	16.38	10.6	11	205
Grietinė	G1	20.00	0.48	6	0.62	58
Arbata be cukraus	1A	200.00	0	0	0	0
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Iš viso:			18.7	17.7	24.78	333
Iš viso dienos davinio :			60.25	62.91	134.53	1345

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	110	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trintos braškės	15 D	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Kriaušės	10V	100.00	0.4	0.33	13.4	58
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Iš viso:			14.82	12.66	76.75	480

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	20	150.00	1.56	2.62	8.46	64
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Troškiny su kalakutienos mėsa ir ryžiais	3A	150.00	22.55	15.2	20.27	308
Agurkai marinuoti		40.00	1.13	0	0.52	7
Paprika		40.00	0.46	0.16	2.88	15
Iš viso:			27.32	20.1	40.85	454

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	89A	100.00	12.02	6.68	20.31	189
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Pik-nik sūrio lazdelės		20.00	5.04	4.16	0.26	59
Iš viso:			17.48	21.38	21.13	347
Iš viso dienos davinio :			59.62	54.14	138.73	1281

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	24	150.00	6.18	7.13	26	193
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis	37	180.00	4.37	2.85	19.52	121
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Iš viso:			12.39	11.08	58.68	384

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis	17Srb	150.00	4.14	3.48	14.86	107
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	62A	100.00	19.79	6.97	4.01	158
Sviesto-grietinės padažas su pomidorų padažu	6Pa	20.00	0.52	9.32	1.43	92
Virtos bulvės	1GR	75.00	1.61	0.1	14.24	64
Garintos daržovės	9Gr	100.00	2.52	0.41	4.43	31
Iš viso:			30.2	22.4	47.69	513

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82	100.00	12.25	6.55	11.99	156
Sviesto-grietinės padažas	5	15.00	0.32	7.91	0.42	74
Arbata (su cukrumi)	1	150.00	0	0	9.98	40
Sezoniniai vaisiai		100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			13.33	14.76	36.33	331
Iš viso dienos davinio :			55.92	48.24	142.7	1229

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	92	110.00	10.92	11.76	12.96	201
Pomidorai		30.00	0.3	0.06	2.46	12
Agurkai švieži		30.00	0.84	0	0.39	5
Duona juoda		20.00	1.48	0.32	8.53	43
Arbata be cukraus	1A	200.00	0	0	0	0
Kivi		100.00	1	0.6	13.9	65
Iš viso:			14.54	12.74	38.24	326

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	2Sr	150.00	2.81	2.06	14.12	86
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepta paukštiesienos filė	30A	75.00	18.39	5.27	6.4	147
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Biri ryžių kruopų košė	5Gr	75.00	2.37	3.67	21.59	129
Kopūstų-agurkų salotos	3S	75.00	1.56	4.06	4.49	61
Paprika		25.00	0.29	0.1	1.8	9
Iš viso:			27.46	27.82	57.68	591

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85	100.00	14.98	10.33	16.19	218
Grietinė (antriems pat.)	G1b	20.00	0.48	6	0.62	58
Trintos braškės	15 D	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Vaisių salotos	63	100.00	0.84	0.33	15.82	70
Iš viso:			16.48	16.74	34.57	355
Iš viso dienos davinio :			58.48	57.3	130.49	1272

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109	200.00	7.84	7.86	32	230
Trintos braškės	15 D	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.53	0.21	9.76	43
Iš viso:			13.65	11.9	51.05	366

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	12Sr	150.00	1.76	2.01	11.61	72
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis sėlenose	31A	70.00	15.35	6.41	6.62	146
Sviesto-grietinės padažas su pomidorų padažu	6Pa	20.00	0.52	9.32	1.43	92
Biri grikių kruopų košė	7Gr	75.00	4.6	4.13	25.05	156
Burokėlių salotos	17S	75.00	1.44	4.61	9.74	86
Agurkai švieži		30.00	0.84	0	0.39	5
Iš viso:			26.13	28.6	63.56	616

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51	100.00	8.85	4.75	25.76	181
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Iš viso:			11.11	16.39	39.48	350
Iš viso dienos davinio :			50.89	56.89	154.09	1332

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su uogomis	102A	200.00	6.87	7.13	33.72	227
Pienas 2,5 proc.		200.00	6.8	5	9.8	111
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	100.00	1.1	0.34	18.43	81
Iš viso:			14.77	12.47	61.95	419

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	17Sr	150.00	2.62	3.23	13.12	92
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Keptos paukštienos šlaunelės	31	75.00	18.23	12.49	0.63	188
Biri perlinių kruopų košė	6Gr	100.00	3.31	4.61	24.96	155
Daržovių salotos su pomidorais	43S	75.00	0.68	0.18	5	24
Iš viso:			26.46	22.63	52.43	519

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	74	100.00	5.4	4.3	17.64	131
Grietinė	G1	30.00	0.72	9.01	0.93	88
Trintos braškės	15 D	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Pik-nik sūrio lazdelės	1S	20.00	5.04	4.16	0.26	59
Iš viso:			11.34	17.55	20.77	286
Iš viso dienos davinio :			52.57	52.65	135.15	1225

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	110A	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Kivi		65.00	0.65	0.39	9.04	42
Iš viso:			15.6	13.97	51.52	394

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių- perlinių kruopų sriuba	16	150.00	5.04	2.83	16.9	113
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kepti kiaulienos gabaliukai	11M	75.00	16.79	30.57	1.9	350
Pomidorų padažas natūralus		20.00	0.78	0.11	4.75	23
Marinuoti svogūnai	11A	10.00	0.13	0.71	1.17	12
Virti ryžiai	21	75.00	2.05	0.56	20.98	97
Agurkai marinuoti		25.00	0.7	0	0.32	4
Paprika		25.00	0.29	0.1	1.8	9
Pomidorai		25.00	0.25	0.05	2.05	10
Iš viso:			27.65	37.05	58.59	678

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150.00	3.87	4.4	12.8	106
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Vaisių salotos	63	100.00	0.84	0.33	15.82	70
Iš viso:			6.55	5.83	41.78	246
Iš viso dienos davinio :			49.8	56.85	151.89	1318

Direktorė, Aušra Raišienė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis irsvogūnais	106	200.00	11.63	8.25	63.71	376
Arbata be cukraus	1A	200.00	0	0	0	0
Vaisių salotos	63	100.00	0.84	0.33	15.82	70
Iš viso:			12.47	8.58	79.53	445

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais	23Sr	150.00	1.15	2.7	9.85	68
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Naturalūs kotletai su sūriu	23K	75.00	19.04	6.06	2.59	141
Virtos kuskuso kruopos	12GR	100.00	4.2	0.53	25.2	122
Daržovių asorti	42S	100.00	1.62	0.13	4.02	24
Iš viso:			27.63	11.54	50.38	416

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	83	100.00	16.38	10.6	11	205
Grietinė	G1	20.00	0.48	6	0.62	58
Pik-nik sūrio lazdelės		20.00	5.04	4.16	0.26	59
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	100.00	1.1	0.34	18.43	81
Iš viso:			23	21.1	30.31	403
Iš viso dienos davinio :			63.1	41.22	160.22	1264

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	111	150.00	6.06	5.72	27.1	184
Trintos braškės	15 D	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	04	35.00	5.71	5.03	13.26	121
Kakava su pienu	4	150.00	3.18	2.51	12.51	85
Iš viso:			15.22	13.38	55.78	404

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	18Sr	150.00	3.53	0.26	14.28	74
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos troškiny su padažu	8	120.00	24.35	23.53	6.63	336
Virti makaronai	8Gr	75.00	3.14	3.11	21.71	127
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	7S	75.00	1.25	3.95	4.67	59
Iš viso:			33.89	32.97	56.01	656

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51	100.00	8.85	4.75	25.76	181
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Iš viso:			9.27	15.29	26.32	280
Iš viso dienos davinio :			58.38	61.64	138.11	1341

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su uogomis	102A	180.00	6.18	6.42	30.35	204
Pienas 2,5 proc.		150.00	5.1	3.75	7.35	84
Bananai		100.00	1.2	0.3	23.13	100
Iš viso:			12.48	10.47	60.83	387

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	12Sr	150.00	1.76	2.01	11.61	72
Grietinė	G1	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys	9A	75.00	20.16	13.66	6.19	228
Sviesto-grietinės padažas	5	20.00	0.42	10.54	0.56	99
Biri grikių kruopų košė	7Gr	75.00	4.6	4.13	25.05	156
Agurkai, pomidorai (daržovės)	40S	80.00	1.52	0.08	3.8	22
Iš viso:			30.08	32.54	55.93	637

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82	100.00	12.25	6.55	11.99	156
Sviesto-grietinės padažas	5	15.00	0.32	7.91	0.42	74
Trapučiai		20.00	1.84	1.1	13.16	70
Iš viso:			14.41	15.56	25.57	300
Iš viso dienos davinio :			56.97	58.57	142.33	1324

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:40 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	66	150.00	9.47	6.85	40.52	262
Arbata (su cukrumi)	1	150.00	0	0	9.98	40
Sezoniniai vaisiai		55.00	0.42	0.17	7.67	34
Pik-nik sūrio lazdelės	1S	20.00	5.04	4.16	0.26	59
Iš viso:			14.93	11.18	58.43	394

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	10	150.00	1.98	4.44	8.69	83
Grietinė (sriuboms)	G1a	6.00	0.14	1.8	0.19	18
Juoda duona	D1	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies kepsnys	38Ž	75.00	14.73	6.77	4.39	137
Sviesto-grietinės padažas su pomidorų padažu	6Pa	20.00	0.52	9.32	1.43	92
Bulvių košė su pienu	3Gar	75.00	1.75	2.86	12.24	82
Daržovių salotos su pomidorais	43S	75.00	0.68	0.18	5	24
Iš viso:			21.28	25.69	40.47	478

Vakarienė 15:40 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85	100.00	14.98	10.33	16.19	218
Grietinė	G1	20.00	0.48	6	0.62	58
Trintos braškės	15 D	15.00	0.14	0.06	1.46	7
Vaisių salotos	63	100.00	0.84	0.33	15.82	70
Iš viso:			16.44	16.72	34.09	353
Iš viso dienos davinio :			52.65	53.59	132.99	1225