

Jonavos vaikų l/d Saulutė

Jonava, Kosmonautų 13

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 18:30 val.

1 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	200.00	6.38	9.75	34.76	252
Pienas	Pus-G2	150.00	4.65	3.90	7.20	83
Iš viso:			11.03	13.65	41.96	335

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Sr-1	150.00	3.65	4.45	14.41	112
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Kiaulienos troškiny su daržovėmis	An -1	120.00	19.14	12.50	7.65	220
Rauginti agurkai	Sal-10	40.00	0.25	0.16	0.98	6
Paprika	Sal-19	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Iš viso:			25.13	17.45	37.86	409

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės obuolių apkepas	Vak-1	200.00	32.71	20.69	46.75	504
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			33.09	20.81	52.61	530
Iš viso (dienos davinio):			69.25	51.91	132.43	1274

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė košė	Pus-Kr 7	200.00	7.76	5.65	36.78	229
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.76	5.65	36.78	229

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	Sr-15	150.00	1.03	4.24	8.57	77
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Bulvių plokštainis	An-2	200.00	22.03	10.31	31.28	306
Grietinės padažas	Pa-1	30.00	0.86	11.17	2.57	114
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-9	90.00	1.36	7.66	10.71	117
Brokolis	Sal-11	30.00	0.90	0.12	1.71	12
Iš viso:			28.55	34.85	70.41	709

Vakarienė 15:30 - 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	Sr- 16	150.00	5.25	7.10	12.29	134
Duona su sviestu	Pus-D1	40.00	1.91	8.44	13.61	138
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.16	15.54	25.90	272
Iš viso (dienos davinio):			43.47	56.04	133.09	1211

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė	Pus-Kr 5	200.00	7.02	7.70	38.53	252
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.02	7.70	38.53	252

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais	Sr- 3	150.00	4.99	4.26	8.29	91
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Žuvies teftelis su ryžiais	An-3	80.00	18.30	11.22	19.03	250
Virti griekiai	Gr-6	100.00	4.28	1.05	23.56	121
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	sal-19	90.00	1.04	8.32	6.65	106
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.31	0.06	1.28	7
Iš viso:			30.75	25.15	72.31	639

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	Vak-2	140.00	8.87	16.95	52.29	397
Jogurtas	Kond-2	125.00	4.54	3.91	11.73	100
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.41	20.86	64.02	497
Iš viso (dienos davinio):			51.18	53.71	174.86	1388

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Pus-K1	63.00	3.15	2.58	0.06	36
Duona su sviestu	Pus-D1	40.00	1.91	8.44	13.61	138
Agurkai	Sal-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.22	11.06	14.13	177

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių sriuba su pomidorais	Sr-2	150.00	2.84	3.71	20.26	126
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Kalakuto maltinis su sėlenomis	An-4	70.00	8.06	3.79	0.71	69
Lęšių daržovių troškiny	Gr-2	130.00	9.80	8.59	24.89	216
Agurkai	Sal-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			23.39	17.52	62.35	501

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai padaže	Vak-3	160.00	19.40	13.88	32.69	333
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Sūrio lazdelė	Pus-14	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Iš viso:			24.74	18.04	32.79	392
Iš viso (dienos davinio):			53.35	46.62	109.27	1070

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė	Pus-Kr11	200.00	8.49	7.59	36.43	248
Pienas	Pus-G2	150.00	4.65	3.90	7.20	83
Iš viso:			13.14	11.49	43.63	330

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba	Sr- 10	150.00	2.12	4.40	10.86	92
Skrebutis	Pus-D2	18.00	2.37	1.35	15.57	84
Mėsos ryžių troškiny	An -5	180.00	18.81	14.46	35.16	346
Raugintų kopūstų salotos	Sal-18	100.00	1.09	7.16	6.23	94
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.31	0.06	1.28	7
Iš viso:			24.70	27.43	69.10	622

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis	Vak-4	180.00	6.34	16.66	14.24	232
Džiovintų vaisių gėrimas	G-4	150.00	0.57	0.07	9.57	41
Iš viso:			6.91	16.73	23.81	273
Iš viso (dienos davinio):			44.75	55.65	136.54	1226

2 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinė košė	Pus-Kr10	200.00	8.93	11.31	49.03	334
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.93	11.31	49.03	334

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba	Sr- 6	150.00	2.01	5.77	11.59	106
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Guliašas	An-6	150.00	20.31	14.59	9.70	251
Virtos bulvės	Gr-3	100.00	2.00	0.10	18.30	82
Rauginti agurkai	Sal-10	50.00	0.31	0.20	1.23	8
Paprika	Sal-19	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Iš viso:			27.26	22.11	57.71	539

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai padaže	Vak-3	200.00	24.25	17.35	40.86	417
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			24.25	17.35	40.86	417
Iš viso (dienos davinio):			60.44	50.77	147.60	1289

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Asorti košė	Pus-Kr6	200.00	4.86	7.14	15.72	147
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.86	7.14	15.72	147

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių, perlinių kruopų sriuba	Sr- 7	150.00	2.14	5.48	16.64	124
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Paukštienos kepinukas	An-7	80.00	17.73	12.11	7.81	211
Morkų šparaginių pupelių kalafiorų troškiny	Gr-4	110.00	2.48	13.98	10.60	178
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.31	0.06	1.28	7
Iš viso:			24.49	31.87	49.83	584

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	Vak-2	130.00	8.23	15.74	48.56	369
Uogienė su šaldytomis uogomis	Pa-4	30.00	0.33	0.18	7.73	34
Kefyras	Vak-8	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			13.66	19.67	63.64	486
Iš viso (dienos davinio):			43.01	58.68	129.19	1217

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais	Pus-Kr4	200.00	8.09	9.17	32.39	244
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.09	9.17	32.39	244

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	Sr-8	150.00	1.81	3.65	13.75	95
Skrebutis	Pus-D2	25.00	3.29	1.88	21.63	117
Žuvies maltinis	An-8	80.00	14.61	10.64	6.58	181
Virti griekiai	Gr-6	100.00	4.28	1.05	23.56	121
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.31	0.06	1.28	7
Brokolis	Sal-11	40.00	1.20	0.16	2.28	15
Iš viso:			25.50	17.44	69.08	535

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu	Vak-5	180.00	18.46	27.43	14.56	379
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.46	27.43	14.56	379
Iš viso (dienos davinio):			52.05	54.04	116.03	1159

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	200.00	6.38	9.75	34.76	252
Pienas	Pus-G2	150.00	4.65	3.90	7.20	83
Iš viso:			11.03	13.65	41.96	335

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba	Sr- 9	150.00	5.20	4.01	21.41	143
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Karališki balandėliai	An-9	80.00	17.55	9.00	6.86	179
Bulvių košė	Gr-1	100.00	3.02	4.29	19.11	127
Brokolių pomidorų salotos	Sal-2	100.00	2.60	5.36	5.59	81
Agurkai	Sal-1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:			30.44	22.96	67.16	597

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ryžių apkepas	Vak-9	100.00	13.91	11.13	12.95	208
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.29	11.25	18.81	234
Iš viso (dienos davinio):			55.76	47.86	127.93	1166

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	Pus-Kr3	200.00	3.14	6.70	4.86	92
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			3.14	6.70	4.86	92

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	Sr- 5	150.00	1.73	4.64	13.28	102
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Paukštiesos kukuliai	An-10	70.00	14.48	8.32	6.12	157
Virti ryžiai	Gr-7	100.00	3.08	2.14	26.78	139
Pekino kopūstų agurkų salotos	Sal-15	90.00	1.35	2.94	2.25	41
Paprika	Sal-19	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Iš viso:			23.27	19.49	65.32	530

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Vak-12	130.00	9.47	23.24	50.22	448
Uogienė su šaldytomis uogomis	Pa-4	30.00	0.33	0.18	7.73	34
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.80	23.42	57.95	482
Iš viso (dienos davinio):			36.21	49.61	128.13	1104

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	200.00	6.38	9.75	34.76	252
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.38	9.75	34.76	252

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr- 11	150.00	8.67	3.10	25.23	164
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Paukštienos maltinukas (tausojantis)	AN-11	90.00	16.76	3.88	8.72	137
Bulvių košė	Gr-1	100.00	3.02	4.29	19.11	127
Raugintų kopūstų salotos	Sal-18	100.00	1.09	7.16	6.23	94
Paprika	Sal-19	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Iš viso:			31.63	18.77	74.11	592

Vakarienė 15:30 - 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	Sr- 16	200.00	7.00	9.47	16.39	179
Duona su sviestu	Pus-D1	40.00	1.91	8.44	13.61	138
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.91	17.91	30.00	317
Iš viso (dienos davinio):			46.92	46.43	138.87	1161

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinė košė	Pus-Kr10	200.00	8.93	11.31	49.03	334
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.93	11.31	49.03	334

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Sr-1	150.00	3.65	4.45	14.41	112
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Virtų bulvių cepelinai	An-12	200.00	14.37	9.66	57.10	373
Jogurto padažas	Pa-6	30.00	0.87	0.75	2.25	19
Brokolis	Sal-11	30.00	0.90	0.12	1.71	12
Agurkai	Sal-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			21.94	15.30	89.89	585

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelės	Vak-14	100.00	9.70	22.00	2.40	246
Burokėlių salotos	Sal-4	100.00	2.68	6.18	15.92	130
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.38	28.18	18.32	376
Iš viso (dienos davinio):			43.25	54.79	157.24	1295

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė	Pus-KR1	200.00	7.79	7.97	38.53	257
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Pienas	Pus-G2	150.00	4.65	3.90	7.20	83
Iš viso:			12.82	11.99	51.59	366

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys	Sr- 15	150.00	5.43	2.38	8.80	78
Skrebutis	Pus-D2	25.00	3.29	1.88	21.63	117
Žuvies paplotėliai (su avižų sėlenomis)	An-13	90.00	15.62	7.37	1.92	136
Virti griekiai	Gr-6	100.00	4.28	1.05	23.56	121
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	sal-19	90.00	1.04	8.32	6.65	106
Paprika	Sal-19	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Iš viso:			29.92	21.10	63.88	565

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Vak-16	150.00	9.29	11.16	50.90	341
Jogurtas	Kond-2	125.00	4.54	3.91	11.73	100
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.83	15.07	62.63	441
Iš viso (dienos davinio):			56.57	48.16	178.10	1372

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Asorti košė	Pus-Kr6	200.00	4.86	7.14	15.72	147
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.86	7.14	15.72	147

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių sriuba su pomidorais	Sr-2	150.00	2.84	3.71	20.26	126
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Smulkinta kiauliena su makaronais	An-14	200.00	16.86	4.64	14.94	169
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.31	0.06	1.28	7
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-9	90.00	1.36	7.66	10.71	117
Iš viso:			23.20	16.31	60.69	482

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai	Vak-13	200.00	29.54	13.94	51.84	451
Grietinė	Pa-5	30.00	0.72	9.00	0.93	88
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			30.64	23.06	58.63	565
Iš viso (dienos davinio):			58.70	46.51	135.04	1194

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais	Pus-Kr4	200.00	8.09	9.17	32.39	244
Pienas	Pus-G2	150.00	4.65	3.90	7.20	83
Iš viso:			12.74	13.07	39.59	327

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	Sr- 5	150.00	1.73	4.64	13.28	102
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Karališki balandėliai	An-9	100.00	21.94	11.25	8.58	223
Raudonas padažas	Pa-3	30.00	0.50	4.24	2.50	50
Virtos bulvės	Gr-3	100.00	2.00	0.10	18.30	82
Rauginti agurkai	Sal-10	40.00	0.25	0.16	0.98	6
Brokolis	Sal-11	40.00	1.20	0.16	2.28	15
Iš viso:			29.99	21.90	61.49	563

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	vak-15	150.00	20.37	23.58	15.17	354
Pomidorai	Sal-6	40.00	0.42	0.08	1.70	9
Duona	Pus-D3	30.00	1.83	0.24	13.50	63
Arbata	Pus-G1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.62	23.90	30.37	427
Iš viso (dienos davinio):			65.35	58.87	131.45	1317