3 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkom	84A	150	21,4	16,9	22,8	325,6
Jogurtinė grietinė (10%)		20	0,7	2,0	0,8	24,0
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**22,9**	**19,2**	**37,5**	**405,6**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,4	94,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	120	14,6	6,8	19,2	196,3
Brokolių salotos su agurkais ir saulėgrąžomis (augalinis)	49S	50	2,0	7,3	6,5	82,6
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**21,0**	**19,4**	**59,7**	**475,3**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,4	7,4	26,4	194,6
Uogienė		20	0,1	0,0	14,2	54,2
Geriamas jogurtas (2,5%)		150	4,5	2,2	8,7	94,5
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**12,8**	**9,9**	**63,2**	**399,3**
Iš viso per dieną			**56,7**	**48,5**	**160,4**	**1280,2**

3 savaitė. Antradienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės (9 %) voleliai (tausojantis)	55A	150	8,0	4,0	43,4	238,1
Jogurtinė grietinė (10%)	17P	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**16,7**	**7,2**	**26,7**	**402,7**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,6
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Troškinta žuvis su daržovėmis	39A	78/78	17,4	4,3	8,8	141,6
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,5	2,1	27,4	139,4
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	110	1,8	0,8	9,7	53,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**26,1**	**12,6**	**85,7**	**554,7**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkom ir svogūnais	110A	150	8,6	5,8	47,8	270,8
Ekologiškas pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**14,5**	**9,9**	**69,1**	**410,8**
Iš viso per dieną			**57,3**	**29,7**	**224,9**	**1368,2**

3 savaitė. Trečiadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (tausojantis) (60/60)	7-8/165T	120	14,6	8,7	28,7	251,4
Kefyras (2,5%)		100	3,2	2,5	3,9	50,9
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) (augalinis) (tausojantis)	15-8/151AT	80	0,8	2,0	14,7	80,1
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**19,4**	**13,5**	**61,2**	**438,4**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	11Sr	150	2,4	5,7	9,9	97,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T	90	17,3	6,3	5,1	146,5
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	100	2,3	1,4	13,4	75, 3
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	90	0,8	7,2	5,5	90,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**25,3**	**21,3**	**56,5**	**512,1**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	108A	150	8,8	2,4	28,4	160,9
Sviestas		7,5	0,1	6,2	0,1	55,8
Vaisių salotos	63S	50	0,4	0,2	7,9	32,4
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**10,1**	**9,1**	**50,3**	**305,1**
Iš viso per dieną			**50,4**	**43,9**	**168,0**	**1255,6**

3 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140	17,6	12,0	31,4	303,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	120	0,7	0,3	12,1	54,2
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**19,8**	**13,0**	**58,1**	**423,0**

Pietūs: 11.05 val. ir 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėm, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,3	1,9	16,1	98,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,0	8,8	197,1
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	70	1,4	3,2	14,5	118,6
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	75	0,8	1,7	5,0	38,2
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**33,7**	**14,5**	**67,0**	**554,1**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-3/32T	150	3,5	4,5	10,7	97,0
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**13,5**	**11,3**	**42,1**	**317,8**
Iš viso per dieną			**67,0**	**38,8**	**167,2**	**1294,9**

3 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Omletas su sūriu (40%) (tausojantis)	93A	110	14,9	16,9	6,1	235,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,1	8,5
Agurkai (šaltuoju metu konservuoti agurkai)		50	0,4	0,1	1,2	5,5
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,2	2,5	5,0	51,5
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**21,3**	**20,2**	**36,8**	**399,9**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,7	5,1	20,7	143,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kepti orkaitėje varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166	110	16,6	8,3	29,2	258,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Trinti bananai su uogomis	14	100	1,6	0,3	18,4	77,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**23,6**	**14,5**	**83,1**	**547,2**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	200	6,0	5,1	45,8	253,0
Kefyras (2,5%)		100	3,2	2,5	3,9	50,9
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**10,0**	**7,9**	**63,6**	**359,9**
Iš viso per dieną			**54,9**	**42,6**	**183,5**	**1307,0**

Jaunesniems negu 6 ir 6 metų vaikams

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	275,3	217,1	926,9	6589,4

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	306,6	251,1	890,2	6939,1

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	286,3	203,5	904,0	6505,9

1-3 savaitės

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pietūs	868,2	671,7	2721,2	20034,4