

TVIRTINU:  
Direktorė  
Emilija Kriščiūnaitė

20. 04 m. 04 mėn. 04 d.

# Vytauto Mikalausko menų gimnazija

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ VAIKAMS

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

Nuo 8.00 iki 16.00 val .

TVIRTINU:

Direktorė  
Emilija Kriščiūnaitė

2019 m. 04 mėn. 02 d.

PIRMADIENIS

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)		300	8,44	4,82	55,74	299,99
Virtas kiaušinis (tausojantis)		70	8,6	8,2	0,8	110,1
Sezoninės daržovės		70	0,0	0,1	1,6	18,50
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			<b>17,44</b>	<b>13,52</b>	<b>71,14</b>	<b>485,79</b>

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)		150	4,02	4,66	32,30	185,96
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepta žuvis su daržovėmis ir padažu (tausojantis)		120	19,50	0,42	0,66	81,27
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)		60	0,76	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė (tausojantis)		150	3,26	1,85	27,8	128,84
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos (augalinis)		120	1,68	3,98	4,78	80,47
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,0	47,20
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			<b>34,22</b>	<b>16,71</b>	<b>111,32</b>	<b>724,39</b>

Antradienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškės skryliai (tausojantis)		200	27,97	10,59	68,12	410,6
Grietinės 30% ir sviesto 82 % padažas		20/10	0,20	2,77	1,22	37,64
Sezoniniai vaisiai, uogos		130	0,5	0,5	22,1	57,2
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>Iš viso :</b>	28,87	14,06	91,44	505,44

Pietūs 11:30 – 13:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (augalinis ) (tausojantis)		150	1,40	3,12	10,72	76,16
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti jautienos kukuliai su padažu (tausojantis )		140	21,66	22,73	6,65	300,80
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		15/10	0,15	2,30	1,02	29,11
Miežinių kruopų košė (tausojantis ) (augalinis)		150	4,20	0,55	27,86	133,10
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		150	1,92	14,61	8,42	172,84
Šviežios daržovės		60	0,3	0,1	1,33	11,52
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoniniai vaisiai uogos		100	0,40	0,40	13,00	47,20
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>Iš viso :</b>	33,53	44,71	86,57	862,63

Trečiadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Močiutės kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	8,44	4,82	55,81	299,92
Varškė 9% su jogurtu 2,5 % ir šaldytomis uogomis		110/25/10	18,11	13,05	6,6	231,85
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	11,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			26,95	18,27	73,41	588,97

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)		150	8,85	12,3	50,85	55,94
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)		180	19,35	8,56	20,8	237,7
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais raugintais agurkais (augalinis)		150	2,82	10,18	12,76	118,12
Šviežios daržovės		60	0,3	0,1	1,33	11,55
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	95,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			35,42	32,64	122,84	611,01

**TVIRTINU:**  
 direktorė  
 Vilija Kriščiūnaitė  
 2024 m. 09 mėn. 22 d.

Ketvirtadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)		250	14,84	6,75	81,48	445,85
Ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru (sumuštinis)		50/10/202	3,5	5,4	19,6	140,9
Sezoniniai vaisiai		120	0,50	0,50	15,6	48,6
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			18,57	12,65	116,68	634,54

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis ) (tausojantis)		150	1,91	4,75	11,39	95,88
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti ir troškinti vištienos kukuliai (tausojantis)		160	38,80	6,32	6,42	234,8
Morkų ,svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)		60	0,76	4,30	5,58	64,05
Virtos bulvės		120	2,47	0,12	22,62	101,48
Morkų salotos su česnaku (augalinis)		130	1,77	8,02	10,6	58,61
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			49,81	25,01	76,61	732,52

Penktadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Manų košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	9,33	6,23	36,99	264,26
Ruginė duona su virtu kiaušiniu ir šviežiu agurku(sumuštinis)		40/50/20	10,38	7,1	22,31	195,16
Sezoniniai vaisiai		120	0,50	0,50	15,6	52,6
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			20,21	13,83	74,9	512,02

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,g
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)		150	3,80	3,30	19,02	105,12
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti orkaitėje kiaulienos kotletai (tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,90
Grikių košė su sviestu 82%		150	8,90	4,05	48,88	207,49
Raugintų kopūstų salotos su burokėliais(augalinis)		150	2,10	10,16	11,41	136,18
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Švieži agurkai		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Sezoniniai vaisiai,uogos		120	0,50	0,50	15,60	52,60
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			45,73	29,92	124,99	838,69

Pirmadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	17,81	8,1	97,78	535,02
Varškė 9 % su jogurtu šaldytomis uogomis		110/25/10	18,11	13,05	6,6	231,85
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			37,02	21,35	113,98	811,57

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Ukrainietiški barščiai(augalinis) (tausojantis)		150	1,59	1,51	11,38	66,80
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti jautienos kukuliai (tausojantis)		140	21,66	22,73	6,65	300,08
Perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis)(tausojanti)		110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų ,česnakų ir svogūnų padažas		60	0,76	4,30	5,58	64,05
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)		150	1,92	14,61	8,42	172,84
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		90	0,4	0,4	11,7	51,5
<b>Iš viso :</b>			33,12	47,25	81,42	887,29

TVIRTINU:  
 Direktore  
 Emilija Kriščiūnaitė  
 20. 11. m. 01 mėn. 02 d.

## Antradienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g'	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)		200	22,48	11,9	59,82	420,1
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
<b>Iš viso :</b>			23,86	12,98	82,62	506,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis) (tausojantis)		150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Ryžių kruopų troškinys su vištienos krūtinėle (tausojantis)		180	24,11	10,76	26,34	298,54
Pekino kopūstų ,porų ir pomidorų salotos (augalinis)		150	2,10	4,97	5,97	100,59
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Švieži agurkai		50	0,2	0,1	1,6	18,50
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	94,4
Vanduo		130	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			35,30	21,41	87,98	653,8



TVIRTINU:

Direktorė

Emilija Kriščiūnaitė

2024 m. 04 mėn. 04 d.

Trečiadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	8,32	7,77	40,52	237,5
Ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (sumuštinis)		80	9,90	14,26	18,83	243,29
Švieži agurkai		50	0,2	0,1	1,6	8,50
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
<b>Iš viso :</b>			18,82	22,63	78,85	555,09

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Žuvienė (tausojantis)		150	4,41	3,73	10,29	89,95
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kiaulienos ir morkų troškiny (tausojantis)		150	26,60	15,38	9,16	180,60
Bulvių košė(tausojantis)		120	2,61	1,48	19,9	103,07
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais(augalinis) (tausojantis)		150	2,10	10,16	11,41	136,18
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Vanduo		130	0,0	0,0	0,00	0,00
<b>Iš viso :</b>			39,72	32,15	85,16	672,1

TVIRTINU:

Direktorė

Emilija Kriščiūnaitė

2024 m. 01 mėn. 22 d.

Ketvirtadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal.
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)		250	11,6	5,0	61,4	336,5
Virtas kiaušinis (tausojantis)		70	8,6	8,2	0,8	110,10
Šviežios daržovės		50,0	0,3	0,1	1,33	11,52
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
<b>Iš viso :</b>			20,5	13,3	63,53	458,12

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavand.g	Energetinė vertė,kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)		150	2,70	4,31	9,36	75,71
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Žemaičių blynai su jautienos įdaru (tausojantis)		300	21,54	18,75	68,03	561,94
Jogurtinis (2,5%) padažas su žolelėmis (augalinis)		50,0	1,79	4,84	3,26	64,06
Marinuoti agurkai		70,0	0,56	0,00	4,2	18,90
Šviežios daržovės		100	0,7	0,2	3,1	49,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	54,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			32,33	30,29	133,63	916,11

TVIRTINU:

 direktorė  
 Vilija Kriščiūnaitė  
 2014 m. 09 mėn. 02 d.

## Penktadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Omletas (tausojantis)		170	18,23	18,09	16,3	300,24
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoninės daržovės		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
Iš viso :			22,53	19,49	55,9	481,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val

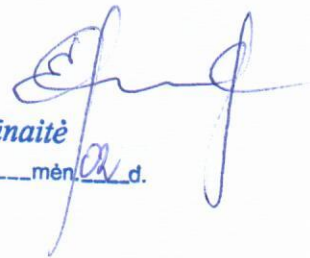
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Daržovių ir makaronų sriuba(tausojantis) (augalinis)		150	3,74	5,10	20,73	143,46
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais(tausojantis)		150	21,76	7,19	10,93	195,42
Miežinių kruopų košė(tausojantis) (augalinis)		150	4,20	0,55	27,86	133,10
Šviežios daržovės		120	0,7	0,2	3,1	69,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		110	0,5	0,5	16,9	94,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			33,07	17,11	126,05	727,48

TVIRTINU:

ektorė

Liija Kriščiūnaitė

2024 m. 09 mėn. 24 d.



PIRMADIENIS

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Omletas (tausojantis)		170	18,23	18,09	16,13	300,24
Ruginė duona su sviestu 82% (sumuštinis)		50/10	3,77	9,06	21,48	182,5
Sezoninės daržovės		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			23,1	27,75	53,71	569,14

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)		150	1,87	4,96	14,90	99,22
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti orkaitėje kalakutienos maltinukai(tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,90
Troškintos morkos su ryžiais(tausojantis)		110	2,21	4,97	22,69	144,29
Virti burokėliai su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		150	2,22	8,18	15,99	137,70
Sezoninės daržovės		50	0,35	0,1	1,6	15,10
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			34,38	30,52	100,7	799,51

**IVIRTINU:**  
 ...ktorė  
 ...ilija Kriščiūnaitė  
 2024 m. 09 mėn. 2 d.

Antradienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)		250	14,84	6,75	81,48	445,85
Virtas kiaušinis		70	8,6	8,2	0,8	110,1
Švieži agurkai		70	0,2	0,1	1,6	8,50
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			39,99	15,25	91,88	609,15

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp . Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai, g	Riebalai. g	Angliavandeniai. g	Energetinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)		150	1,42	5,21	5,97	62,82
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,90
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai(tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,9
Bulvių košė(tausojantis)		120	2,85	3,36	21,75	127,81
Pekino kopūstų ,porų ir pomidorų salotos (augalinis)		150	2,10	4,97	5,97	100,59
Sezoniniai vaisiai ,uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Sezoninės daržovės		100	0,7	0,2	3,1	39,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			34,9	26,15	84,87	617,21

TVIRTINU:

Atore  
 Marija Kriščiūnaitė  
 2024 m. 09 mėn. d.

Trečiadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Senelio košė su sviestu 82% (tausojantis)		300	17,45	8,43	46,33	346,22
Viso grūdo batonas su sviestu 82% (sumuštinis)		50/10	3,77	9,06	21,48	182,5
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			21,62	17,89	80,81	585,92

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)		150	4,98	4,54	8,01	90,87
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,50	0,30	0,50	5,09
Varškės apkepas (tausojantis)		250	32,32	19,64	29,70	525,70
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	0,90	11,44
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Sezoniniai vaisiai		120	0,4	0,4	13,0	77,0
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			43,32	26,46	82,21	853,47

Ketvirtadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai(tausojantis)		170	22,48	11,90	50,86	420,10
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		20/10	0,20	2,77	1,22	37,64
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			23,08	15,07	65,08	514,94

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)		150	4,33	1,70	18,58	108,27
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kiaulienos troškinys su morkomis (tausojantis)		180	31,96	18,29	9,05	212,66
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)		120	2,08	1,52	14,84	81,40
Kopūstų salotos su morkomis ir agurkų (augalinis)		150	1,50	14,36	7,34	104,95
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoninės daržovės		50	0,35	0,1	10,6	15,10
Sezoniniai vaisia		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			44,71	37,47	96,91	700,08

Penktadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Lietiniai blynai su bananais(tausoįantis)		150	12,06	14,46	73,96	466,30
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			13,66	14,96	84,06	516,9

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausoįantis)		150	1,85	1,9	8,49	62,36
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepta paukštiena(tausoįantis)		150	36,48	27,49	1,02	407,75
Perlinių kruopų košė(tausoįantis)		110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų salotos su česnaku(augalinis)		130	1,76	8,02	10,56	58,61
Sezoniniai vaisiai,uogos		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Sezoninės daržovės		100	0,7	0,2	3,1	29,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso :</b>			48,08	41,81	81,46	857,54