**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių košė su morkomis, svogūnais | 111 | 200 | 11,33 | 8,23 | 63,17 | 362,10 |
| Kmynų arbata | 4 | 200 | 0,59 | 0,44 | 16,47 | 69,24 |
| Vaisiai | 1 | 50 | 0,38 | 0,15 | 6,97 | 28,00 |
| **Iš viso:** | | | **12,30** | **8,82** | **86,61** | **459,34** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių sriuba | 16 | 200 | 1,98 | 5,60 | 14,96 | 116,41 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Mėsos-daržovių troškinys | 2 | 60/140 | 19,81 | 17,46 | 20,91 | 312,21 |
| Razinų-ananasų kompotas | 13 | 150 | 0,67 | 0,26 | 26,75 | 106,15 |
| **Iš viso:** | | | **23,94** | **23,58** | **72,88** | **578,17** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių kotletai su varške | 48 | 200 | 15,53 | 12,72 | 49,91 | 372,01 |
| Sviesto-grietinės padažas | 20 | 10 | 0,18 | 5,26 | 0,23 | 48,76 |
| Arbata su medumi | 1 | 200/12,5 | 0,04 |  | 10,21 | 40,50 |
| **Iš viso:** | | | **15,75** | **17,98** | **60,35** | **461,27** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,99** | **50,38** | **219,84** | **1498,78** |

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Antradienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti makaronai | 64 | 200 | 10,96 | 2,71 | 57,96 | 307,30 |
| Kakava su pienu | 5 | 200 | 3,82 | 2,93 | 20,77 | 121,55 |
| Vaisiai | 1 | 70 | 0,53 | 0,21 | 9,76 | 39,20 |
| **Iš viso:** | | | **15,31** | **5,85** | **88,49** | **467,95** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Šviežių kopūstų sriuba | 6 | 200 | 1,89 | 5,69 | 11,24 | 97,51 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Jautienos-kiaulienos („Biržų“) kotletai | 12 | 80 | 17,34 | 12,32 | 10,74 | 221,18 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Burokėlių-žaliųjų žirnelių salotos | 16 | 100 | 2,77 | 4,93 | 13,40 | 96,63 |
| Citrinų gėrimas | 21 | 150 | 0,05 | 0,03 | 15,66 | 61,58 |
| **Iš viso:** | | | **26,01** | **23,81** | **76,95** | **603,50** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška grikių kruopų sriuba | 26 | 200 | 6,97 | 7,50 | 24,35 | 190,92 |
| Batonas su sviestu, pieniška dešra | 3 | 20/5/45 | 4,49 | 8,87 | 24,59 | 189,35 |
| **Iš viso:** | | | **11,46** | **16,37** | **48,94** | **380,27** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **52,78** | **46,03** | **214,38** | **1451,72** |

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trečiadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių kruopų košė, cukrus | 102 | 200/5 | 6,56 | 7,47 | 43,72 | 261,23 |
| Pienas | 8 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **14,12** | **12,77** | **67,46** | **429,23** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su pupelėmis | 2 | 200 | 3,69 | 6,95 | 18,24 | 140,87 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Maltas vištienos file šnicelis | 25 | 80 | 20,21 | 10,80 | 9,11 | 221,81 |
| Bulvių košė | 2 | 100 | 2,48 | 0,58 | 15,65 | 83,20 |
| Pekino kopūstų salotos | 21 | 100 | 1,24 | 6,76 | 5,76 | 84,65 |
| Vanduo |  |  |  |  |  |  |
| **Iš viso:** | | | **29,10** | **25,35** | **59,02** | **573,93** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virtų bulvių piršteliai | 45 | 190 | 5,32 | 1,44 | 71,62 | 313,88 |
| Sviesto-grietinės padažas | 5 | 15 | 0,27 | 7,89 | 0,34 | 73,14 |
| Arbata su citrina | 2 | 200 | 0,05 | 0,03 | 15,61 | 61,42 |
| **Iš viso:** | | | **5,64** | **9,36** | **87,57** | **448,44** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **48,86** | **47,48** | **214,05** | **1451,60** |

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ketvirtadienis Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas su dešrelėmis | 89 | 120 | 12,03 | 17,52 | 9,65 | 253,51 |
| Agurkai marinuoti | 31 | 60 | 1,68 |  | 0,78 | 9,60 |
| Batonas | 1 | 20 | 1,58 | 0,90 | 10,38 | 43,40 |
| Arbata su citrina | 2 | 200 | 0,05 | 0,03 | 15,61 | 61,42 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **16,10** | **18,75** | **50,36** | **423,93** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių sriuba su šv. pomidorais | 23 | 200 | 1,47 | 5,80 | 12,61 | 103,24 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Mėsos kukuliai (kiauliena) | 17 | 80 | 18,87 | 8,33 | 5,04 | 170,92 |
| Sviesto-grietinės-pomidorų padažas | 4 | 20 | 0,47 | 3,48 | 1,90 | 40,57 |
| Virtos bulvės | 1 | 100 | 2,06 | 0,10 | 18,85 | 83,43 |
| Raugintų kopūstų salotos | 8 | 100 | 0,77 | 8,00 | 7,17 | 101,37 |
| Obuolių-kriaušių kompotas | 15 | 150 | 0,17 | 0,14 | 15,88 | 62,51 |
| **Iš viso:** | | | **25,29** | **26,11** | **71,71** | **605,44** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Sklindžiai su bananais | 75 | 190/20 | 10,23 | 13,84 | 58,83 | 392,85 |
| Uogienė | 15 | 10 | 0,03 |  | 7,09 | 27,10 |
| Arbata mėtų | 1 | 200 | 0,04 |  | 10,21 | 40,50 |
| **Iš viso:** | | | **10,30** | **13,84** | **76,13** | **460,45** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,69** | **58,70** | **198,20** | **1489,82** |

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Penktadienis** **Pusryčiai 830 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Penkių grūdų dribsnių košė | 115 | 200 | 7,84 | 7,86 | 34,99 | 245,85 |
| Arbata su pienu | 5 | 200 | 3,40 | 2,50 | 19,87 | 115,25 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **12,00** | **10,66** | **68,80** | **417,10** |
| **Pietūs 12 val.\*** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Rūgštynių sriuba | 8 | 200 | 2,79 | 6,94 | 11,90 | 116,21 |
| Duona | 1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Varškės apkepas | 82 | 170 | 24,06 | 14,55 | 27,08 | 337,81 |
| Saldus grietinės padažas | 7 | 25 | 0,29 | 3,06 | 10,96 | 70,54 |
| Abrikosų kompotas | 11 | 150 | 0,92 | 0,12 | 24,52 | 97,58 |
| **Iš viso:** | | | **29,54** | **24,93** | **84,72** | **665,54** |
| **Vakarienė 1530 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,**  **g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių salotos su virta dešra | 26 | 160 | 7,39 | 16,22 | 13,74 | 225,22 |
| Batonas | 1 | 25 | 1,98 | 1,13 | 12,98 | 54,24 |
| Čiobrelių arbata, medus | 1 | 200/12,5 | 0,04 |  | 10,21 | 40,50 |
| Vaisiai | 1 | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **10,17** | **17,65** | **50,87** | **375,96** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,17** | **53,24** | **204,39** | **1458,60** |