

Trečia savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Tiršta manų košė su sviestu	11	150/10	6.96	10.46	35.68	231.08
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Obuolys		100	0.6		14.85	60.75
Viso:			7.56	10.46	70.43	366.63
PIETŪS 12.00val.						
Šviežių kopūstų sriuba su gr. 30%	28	200/5	1.92	4.56	10.64	87.44
Kiaulienos kotletas	44	50	8,9	23,6	9,4	283,2
Virtos bulvės	67	80	1,13	3,1	11,4	68,6
Burokėlių salotos	6	50	0,65		4,8	20,8
Vaisių kompotas	71	100	0.48	0.10	16.6	65.55
Duona	80	35	1.96	0.39	15.16	69.65
Viso:			15.05	30.74	67.9	595.24
VAKARIENĖ 15.30val.						
Virti varškėčiai	37	100	13.58	6.61	26.79	219.7
Grietinė	79	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Arbata su cukr.	74	200			19,9	74,8
Viso			13.94	11.1	47.16	338.45
Viso per dieną			36.55	52.3	185.49	1300.32



Direktorė
 Marija Mažeikienė

Trečia savaitė: Antradienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Tiršta kvietinė košė su sviestu	15	150/10	6.05	8.48	26.96	201.71
Kakava su pienu	72	200	3.77	3.20	17.78	110.8
Viso:			9.82	11.68	44.74	312.51
PIETŪS 12.00val.						
Virštienos sultinys su perlinėmis kruop.	29	200	6,12	3,84	14,8	114,0
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	45	100	9,24	5,91	21,24	168,30
Grietinė 30%	79	30	0,78	23,85	0,96	87,36
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Šald. uogų kompotas	75	200	0,42	0,24	19,5	76,4
Obuolių morkų salotos	7	50	0,40	3,37	4,15	50,2
Viso:			18,92	33,76	75,81	565,9
VAKARIENĖ 16.30val.						
Sausi pusryčiai su pienu	58	200	10,2	5,5	46,35	276,0
Bananas		100	1,2	0,3	23,1	97,0
Viso:			11,4	5,8	69,45	373,00
Viso per dieną			40.14	51.24	190.0	1251.41




 Direktorė
 Marija Mažeikienė

Trečia savaitė: Trečiadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Tiršta ryžių košė su uogiene	16	200/10	5,935	2,77	44,59	223,1
Arbata su cukrum	74	200			11,00	44,9
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			6,54	2,77	68,34	328,1
PIETŪS 12.00val.						
Daržovių sriuba su grietine 30%	30	200/5	1,72	8,32	17,16	95,92
Lenkiški balandėliai	46	100	19,2	11,88	6,02	208,25
Grietinės 30% -pomidorų padažas	69	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės	67	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Vynuogių sulčių gėrimas	86	100	0,23		21,36	82,05
Pomidoras	8	30	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Viso:			25,79	25,95	74,9	566,95
VAKARIENĖ 15.30val.						
Sklindžiai su saldž. gr. padž.	56	100/20	7,01	9,62	36,07	249,54
Grietinė 30%	79		0,44	5,11	0,46	42,2
Cukrus					2,99	11,2
Arbata be cukraus	78	200				
Viso:			7,45	14,73	39,52	302,94
Viso per dieną			39,78	43,45	182,82	1197,99



Marija
 Direktorė
 Marija Mažeikienė

Trečia savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Omletas nat.	59	110/10	10,4	15,73	6,4	203,87
Batonas	80	20	1,58	0,9	10,38	43,4
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Viso:			11,98	16,63	36,68	322,08
PIETŪS 12.00val.						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	31	200	4,29	3,92	21,28	182,0
Virti makaronai su virtomis dešrelėmis (virtos, aukščiausios rūšies)	47	200	9,2	9,4	43,7	285,1
Burokėlių salotos	6	50	0,65		4,8	20,8
Vaisių kompotas	71	100	0,49	0,10	16,6	65,55
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Viso:			16,59	13,81	101,54	612,8
VAKARIENĖ 15.30val.						
Varškės apkepas	57	90	12,56	9,02	13,63	177,89
Uogienė	81	25	0,03		7,09	27,1
Arbata su citrina	77	200	0,04	2,1	12,63	48,05
Kriaušė		100	12,3	11,2	49,35	320,04
Viso:			13,4	12,94	36,91	311,15
Viso per dieną			41,97	43,38	175,13	1246,03



Trečia savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Biri grikių košė su sviestu	17	100/20	5.87	11.61	31.85	249.96
Arbata su cukrumi	74	100			9.95	37.4
Viso:			5.87	11.61	41.8	281.36
PIETŪS 12.00val.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	23	150/5	3.59	4.40	10.86	111.6
Žuvies kotletas populiarus	48	60/8	10.46	13.54	6.54	189.04
Bulvių košė	65	80	1,45	3,8	10,96	80,34
Burokėlių salotos	6	50	0,65		4,8	20,8
Vynuogių sulčių gėrimas	86	100	0.23		21.36	82,05
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Viso:			18.34	22.13	69.68	553.48
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška ryžių sriuba	24	150	4.19	5.19	16.71	124.5
Bandelė su varške	84	50	10,57	3,71	38,85	231,00
Apelsinas		100	0,9		11,7	27,00
Viso:			15.68	8.90	67.33	382.5
Viso per dieną			39.89	42.64	184.4	1217.34



M. J.
Direktorė
Mazija Mažeikiienė