

Antra savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30 val.						
Tiršta avižinių kruopų košė su sviestu	12	150/10	9,85	9,83	35,13	294,4
Arbata su pienu	70	100	2,0	1,05	11,6	58,00
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40,00
Viso:			12,75	11,08	54,83	357,4
PIETŪS 12.00 val.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis ir gr. 30%	23	150/5	3,59	4,33	14,49	100,38
Plovas (vištienos)	39	125/40	7,1	12,4	30,6	260,2
Vynuogių sulčių gėrimas	86	100	0,23		21,36	82,05
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Morkų-kopūstų salotos	2	50	0,79	3,52	2,16	42,94
Viso:			13,67	20,64	83,77	595,12
VAKARIENĖ 15.30 val.						
Bulvių varškės kotletas	53	100	7,78	10,51	24,97	222,99
Grietinė 30%	79	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Kakava su pienu	72	100	1,89	1,6	8,89	55,4
Viso:			10,03	16,61	34,33	322,34
Viso per dieną			36,45	48,33	172,93	1234,96



Direktorė
Marija Mazeikiene



4/3

Antra 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 grikių košė su sviestu	13	200/6	6,92	7,9	39,21	245,4
Kmynų arbata	76	200			12,0	44,9
Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42,00
Viso:			7,32	8,2	53,71	332,3
PIETŪS 12.00val.						
Pieniška ryžių sriuba	24	150	4,58	4,28	14,78	115,43
Troškinta paukštiena (šlaunelės)	40	60/40	15,01	17,2	3,14	225,08
Virtos bulvės	67	40	0,57	1,55	5,7	34,3
Šviežių kopūstų salotos	3	50	0,64	2,6	3,72	52,38
Obuolių kompotas	73	100	0,2		18,2	75,05
Duona juoda	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Viso:			22,96	26,02	60,7	571,89
VAKARIENĖ 15.30val.						
Virti varškėčiai su	37	100	13,58	6,61	26,79	219,7
Grietinė 30%	79	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Viso:			13,94	11,1	47,16	338,45
Viso per dieną			44,22	45,33	161,57	1242,64



Marija Mažeikienė
Direktorė

Antra 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 8.30 val.						
Penkių javų dribsnių košė su uogiene	14	150/20	5,93	55,89	24,0	175,5
Kakava su pienu	72	100	1,89	1,6	8,84	55,4
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			8,42	7,49	47,69	291,65
PIETŪS 12.00 val.						
Žirnių sriuba su perlinėm kruopom ir grietine 30 %	25	150/5	7,92	4,56	17,67	145,2
Žemaičių blynai su kiauliena	41	100	8,21	10,14	22,43	210,63
Grietinė 30 %	79	25	0,08	10,7	0,12	97,24
Šaldytų uogų kompotas	75	200	0,42	0,24	19,5	59,7
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Šviežios morkos	4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Viso:			18,83	26,09	75,57	585,72
VAKARIENĖ 15.30 val.						
Pieniška makaronų sriuba	33	150	4,72	4,97	18,08	131,85
Bandelė su cinamonu	83	50	4,27	8,98	29,85	213,21
Viso:			8,99	13,95	47,93	345,06
Viso per dieną			36,24	47,53	171,19	1222,43



Marija Mažekienė

Antra savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Sumuštinis su virta dešra	61	70	8,11	13,74	13,04	206,03
Agurkas	4	30	0,21		0,84	4,2
Arbata su cukr.	74	200			19,9	74,8
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			8,92	13,74	48,63	345,78
PIETŪS 12.00val.						
Bulvienė su pupelėm ir grietine 30%	26	150/5	4,56	4,86	13,2	111,84
Varškės sklandžiai su uogiene	42	100/30	10,07	11,38	47,19	322,25
Sulčių gėrimas	85	200	0,4	0,12	11,6	105,0
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Viso:			16,99	16,75	87,15	608,74
VAKARIENĖ 15.30val.						
Koldūnai su mėsa	54	95/15	10,32	1,97	24,92	176,07
Sviestas 82%			0,04	3,00	0,27	44,91
Grietinė 30%	79		0,26	7,95	0,32	29,12
Arbata su pienu	70	200	40	2,1	23,2	116,0
Viso:			14,62	15,02	48,71	366,1
Viso per dieną			40,53	45,51	184,49	1320,62



Marija Mažeikiene
Direktorė
Marija Mažeikiene

Antra savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Ryžių varškės apkepas su grietine	62	100/20	6.26	8.5	35.4	225.78
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Viso:			6.26	8.5	55.3	300.58
PIETŪS 12.00val.						
Agurkinė sriuba su grietine 30%	27	150/5	3.45	7.35	14.33	131.55
Dešrelės virtos aukščiausios rūšies su sv.	43	65/5	8,1	18,5	0,02	198,6
Virti makaronai su sv.	68	75/5	2,7	2,0	16,92	74,7
Marinuoti burokėliai	5	50	0,65		4,8	20,8
Obuolių kompotas	73	100	1.3		18.25	70.15
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Mandarinai		100	0,9	0,2	8,1	40,00
Viso:			19.06	28.44	72.58	605.44
VAKARIENĖ 15.30val.						
Lietiniai su varške	55	85/15	11,47	14,06	24,18	240,63
Arbata su citrina	77	200			19,9	74,8
Viso:			11,47	14,06	44,08	315,4
Viso per dieną			36.79	51.00	176.96	1221.42



Marija
 Direktorė
 Marija Mažeikienė