

Pirma 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 8.30 val.						
Biri ryžių košė su padž.	9	100/50	3,11	3,38	31,98	169,59
Arbata su pienu	70	200	2,80	2,50	16,68	96,00
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			6,51	5,88	63,51	326,34
PIETŪS 12.00 val.						
Bulvienė su žirniais ir grietine 30%	18	150/5	5,67	1,84	11,75	92,01
Bulvių plokštainis	34	100	4,62	9,72	16,99	168,65
Grietinė 30 %	79	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Duona juoda	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Vaisių kompotas	71	200	0,97		33,2	131,1
Obuolių morkų salotos	7	50	0,40	3,37	4,15	50,2
Viso:			14,34	24,32	82,18	511,51
VAKARIENĖ 15.30 val.						
Kaimiški blynai su uogiene	49	100/20	13,6	17,43	20,06	290,09
Kakava su pienu	72	100	1,88	1,6	8,89	55,4
Viso:			15,48	19,03	28,95	345,49
Viso per dieną			36,33	49,23	174,64	1183,34



Pirma savaitė: Antradienis

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.						
Tiršta penkių javų kr. košė su sv.	10	150/10	5.45	8.99	24.18	201.08
Kakava su pienu	72	200	3,77	3,2	17,78	110,8
Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42,00
Viso:			9.62	12.49	44.46	353.88
PIETŪS 12.00val.						
Burokėlių sriuba su gr.	19	150/5	3.59	4.39	10.86	111.66
Virti kiaulienos kukuliai	35	50	8.29	3.06	2.76	93.36
Virti gričiai	64	80	3,72	0,76	28,32	128,00
Troškinti burokėliai	1	60	1,71	6,17	9,44	94,56
Morkų padažas	63	25	1,30	6,56	3,43	74,53
Duona juoda	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Obuolių kompotas	73	200	0,18		19,02	73,04
Viso:			20,75	21,33	88,98	644,8
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška ryžių sriuba	32	150	4.19	5.19	16.72	214.5
Bandelė su džemu	82	50	7,90	1,74	29,06	153,90
Viso:			12.09	6.93	45.83	368.4
Viso per dieną			42,46	40,75	179,28	1367,08



Pirma savaitė: Trečiadienis

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.						
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45%	60	150/25	9,40	7,97	39,48	246,63
Arbata su cukrumi	74	100			9,5	37,4
Viso:			9,40	7,97	36,27	284,03
PIETŪS 12.00val.						
Rugštynių sriuba su bulvėmis ir gr.	20	200/5	1,50	6,69	9,86	100,38
Kiaulienos guliašas	36	75	20,71	16,27	5,28	278,42
Bulvių košė	65	80	1,3	2,4	10,0	65,5
Kopūstų morkų salotos	2	50	0,79	3,52	2,2	21,6
Duona juoda	80	35	1,95	0,39	15,16	68,65
Apelsinų sulčių gėrimas	85	200	0,90	0,20	15,22	66,7
Viso:			27,75	29,47	57,72	602,25
VAKARIENĖ 15.30val.						
Abriedukai su grietine 30%	50	75/20	4,35	10,74	27,45	215,63
Arbata su pienu	70	100	2,0	1,05	11,6	58,00
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			6,35	11,79	53,9	334,48
Viso per dieną			43,5	49,23	148,89	1220,76




 Direktorė
 Marija Mažeikienė

Pirma 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 8.30 val.						
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
PIETŪS 12.00 val.						
Bulvienė su mėsos kukuliais	21	200	6,48	6,96	16,56	154,08
Virti varškėčiai su grietine 30 %	37	150/8,7	23,3	18,0	43,0	412,7
Šaldytų uogų kompotas	75	200	0,42	0,24	19,5	76,4
Duona juoda	80	30	1,7	0,33	13,02	59,7
Viso:			31,9	25,53	92,08	702,88
VAKARIENĖ 15.30 val.						
Daržovių troškiny su dešrelėm	51	150/40	6,31	24,77	13,16	295,85
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Viso:			6,31	24,77	33,06	370,65
Viso per dieną			49,61	56,1	195,13	1446,53



Direktorė
Mažėikė

Mažėikė



Direktorė
Dalia Valintėlienė



Pirma savaitė: Penktadienis

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 uogiene	11	150/8	6.02	2.21	44.31	221.78
Arbata su pienu	70	100	2.0	1.05	11.6	58.00
Viso:			8.02	3.26	55.91	279.78
PIETŪS 12.00val.						
Vištienos sultinys su makaronais	22	150/9	7.69	5.44	12.43	116.55
Jautienos kukulis	38	50	11.15	5.92	8.4	170.76
Rausvas padažas	66	25	0,58	5,7	2,79	60,5
Virtos bulvės	67	80	1,13	3,1	11,4	68,6
Šviežių kopūstų salotos	3	50	0,6	5,0	7,2	75,2
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Apelsinų sulčių gėrimas	85	100	0.45	0.10	7.61	33.35
Viso:			23.56	27.65	64.99	594.61
VAKARIENĖ 15.30val.						
Skryliai su grietine	52	100/20	6,4	14,83	32,84	287,5
Kakava su pienu	72	100	1.89	1.6	8.84	55.4
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			8.89	16.43	56.58	459.05
Viso per dieną			40.47	46.44	177.48	1333.44



2023-11-24
2023-11-24
Direktorė
M. Mažeikienė