

Antra savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30 val.</b>						
Tiršta avižinių kruopų košė su sviestu	12	150/10	9,85	9,83	35,13	294,4
Arbata su pienu	70	200	,0	2,1	23,2	116,0
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40,00
<b>Viso:</b>			14,75	12,13	66,4	415,4
<b>PIETŪS 12.00 val.</b>						
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis ir gr. 30%	23	200/5	4,79	5,77	19,32	133,84
Plovas (vištienos)	39	125/40	7,1	12,4	30,6	260,2
Vynuogių sulčių gėrimas	86	200	0,45		42,72	164,1
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Morkų-kopūstų salotos	2	50	0,79	3,52	2,16	42,94
<b>Viso:</b>			15,09	22,08	109,96	670,78
<b>VAKARIENĖ 15.30 val.</b>						
Bulvių varškės kotletas	53	150	11,67	15,76	37,45	334,48
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
<b>Viso:</b>			15,8	23,46	46,81	433,83
<b>Viso per dieną</b>			45,64	57,67	223,17	1520,01



*MS*

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	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
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
<b>Viso:</b>			<b>7,32</b>	<b>8,2</b>	<b>53,71</b>	<b>332,3</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pieniška ryžių sriuba	24	200	6.1	5.7	19.7	153.9
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	200	0,4		36,4	150,1
Duona juoda	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Viso:</b>			<b>24.68</b>	<b>27,44</b>	<b>83,82</b>	<b>685,41</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Virti varškėčiai su	37	150	20,37	9,92	40,19	329,55
Grietinė 30%	79	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
<b>Viso:</b>			<b>20,73</b>	<b>13,7</b>	<b>60,56</b>	<b>448,3</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>52,73</b>	<b>49,34</b>	<b>198,09</b>	<b>1466,01</b>



Direktorė  
Marija Mažeikienė

Antra savaitė: Trečiadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30 val.</b>						
Penkių javų dribsnių košė su uogiene	14	200/20	7,9	7,86	32,00	234,00
Kakava su pienu	72	200	3,77	3,2	17,78	110,8
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
<b>Viso:</b>			12,27	11,06	64,63	405,55
<b>PIETŪS 12.00 val.</b>						
Žirnių sriuba su perlinėm kruopom ir grietine 30 %	25	200/5	10,56	6,08	23,56	193,6
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
<b>Viso:</b>			21,47	27,61	81,46	634,12
<b>VAKARIENĖ 15.30 val.</b>						
Pieniška makaronų sriuba	33	200	6,29	6,63	24,10	175,8
Bandelė su cinamonu	83	50	4,27	8,98	29,85	213,21
<b>Viso:</b>			10,56	15,61	53,95	389,01
<b>Viso per dieną</b>			44,3	54,28	200,04	1428,68



Antra savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Sumuštunis 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
<b>Viso:</b>			<b>8,92</b>	<b>13,74</b>	<b>48,63</b>	<b>345,78</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Bulviene su pupelėm ir grietine 30%	26	200/5	6,08	6,48	17,6	149,12
Varškės skindžiai su uogiene	42	120/30	12,08	13,65	56,63	386,7
Sulčių gėrimas	85	200	0,4	0,12	11,6	105,0
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Viso:</b>			<b>20,52</b>	<b>20,64</b>	<b>100,98</b>	<b>710,47</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Koldūnai su mėsa	54	95/15	10,32	1,97	24,92	176,07
Sviestas 82%			0,04	3,00	0,27	44,91
Grietine 30%	79		0,26	7,95	0,32	29,12
Arbata su pienu	70	200	40	2,1	23,2	116,0
<b>Viso:</b>			<b>14,62</b>	<b>15,02</b>	<b>48,71</b>	<b>366,1</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>44,06</b>	<b>49,4</b>	<b>198,36</b>	<b>1422,35</b>



Direktorė  
Marija Mažeikienė

Antra savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Ryžių varškės apkepas su grietine	62	150/20	9,39	12,75	53,1	338,67
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
<b>Viso:</b>			9,39	12,75	73,0	413,47
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Agurkinė sriuba su grietine 30%	27	250/5	4,6	9,8	19,1	175,4
Pieniškės 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	200	2,6		36,5	140,3
Duona	80	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Mandarinai		100	0,9	0,2	8,1	40,00
<b>Viso:</b>			21,51	30,89	100,6	719,45
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Lietiniai su varške	55	85/15	11,47	14,06	24,18	240,63
Arbata su citrina	77	200			19,9	74,8
<b>Viso:</b>			11,47	14,06	44,08	315,4
<b>Viso per dieną</b>			42,37	57,7	217,68	1448,3



Direktorė  
Marija Mažeikienė