

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	200/25	4,15	4,51	42,65	226,13
Arbata su pienu	70	200	2,80	2,50	16,68	96,00
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			7,55	7,01	74,18	382,88
PIETŪS 12.00 val.						
Bulvienė su žirniais ir grietine 30%	18	200/5	7,56	2,45	15,66	122,68
Bulvių plokštainis	34	150	6,94	14,58	25,48	252,98
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:			18,57	29,79	94,58	714,51
VAKARIENĖ 15.30 val.						
Kaimiški blynai su uogiene	49	100/20	13,6	17,43	20,06	290,09
Kakava su pienu	72	200	3,77	3,2	17,79	110,8
Viso:			17,37	20,63	37,85	400,89
Viso per dieną			43,49	57,43	206,61	1498,28



Direktorė
Vilija Mažeikiūtė

Handwritten signature



Direktorė
Dalia Valinteličienė



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	200/10	7,26	11,98	32,24	268,1
Kakava su pienu	72	200	3,77	3,2	17,78	110,8
Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42,00
Viso:			11,43	15,48	52,52	420,9
PIETŪS 12.00val.						
Burokėlių sriuba su gr.	19	200/5	4,79	5,86	14,48	148,88
Virti kiaulienos kukuliai	35	70	11,6	4,28	3,86	130,71
Virti griekiai	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:			26,05	24,21	107,89	719,37
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška ryžių sriuba	32	200	5,59	6,92	22,37	166,00
Bandelė su džemu	82	50	7,90	1,74	29,06	153,90
Viso:			13,49	8,66	51,43	319,9
Viso per dieną			50,66	50,39	196,99	1488,64



Marija Mažeikienė
 Direktorė
 Marija Mažeikienė

Pirma 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.						
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45%	60	150/25	9,40	7,97	39,48	246,63
Arbata su cukrumi	74	200			19,9	74,8
Viso:			9,40	7,97	59,38	321,43
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 16.30val.						
Abriedukai su grietine 30%	50	100/20	5,8	14,33	35,61	287,5
Arbata su pienu	70	200	4,0	2,1	23,2	116,0
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			10,4	16,43	73,66	464,25
Viso per dieną			47,05	53,8	190,76	1387,93



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 dešrelėmis	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



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	200/8	8,02	2,94	59,08	295,7
Arbata su pienu	70	200	4,0	2,1	23,2	116,0
Viso:			12,02	5,04	82,28	411,7
PIETŪS 12.00val.						
Vištienos sultinys su makaronais	22	200/9	10,25	7,25	16,57	155,4
Jautienos kukulis	38	60	13,38	7,10	10,08	204,91
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	200	0,90	0,20	15,22	66,7
Viso:			28,80	28,74	78,42	700,96
VAKARIENĖ 16.30val.						
Skryliai su grietine	52	100/20	6,4	14,83	32,84	287,5
Kakava su pienu	72	200	3,77	3,2	17,78	110,8
Obuolys		100	0,6		14,85	60,75
Viso:			10,77	18,03	65,47	459,05
Viso per dieną			51,59	51,81	226,17	1571,71



Direktorė
Marija Mažeikienė