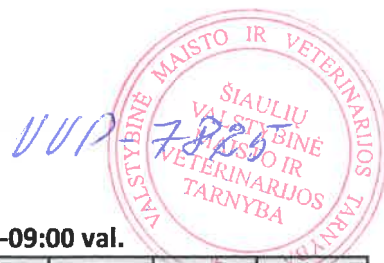


11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/33T 4	Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	300/4.5	9.48	6.04	52.01	300.35
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumušiniui</i>					
18/73 1	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	20/30	3.89	1.32	26.13	131.96
18/101 2	Natūralus kiaulienos vniotinis	40	8.68	10.44	0.32	130.40
18/6 1	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/20 4	Sezoniniai vaisiai	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			22.48	26.42	90.24	689.13

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
12-5/101T 4	Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	300 (90/210)	23.62	14.30	53.11	435.65
18/106 7	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	140	0.56	0.56	18.20	80.08
17-1/3A 2	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
Viso			33.41	20.37	137.33	866.33

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/161AT 6	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	100	1.00	2.43	18.64	100.46
18/8 3	Varškė (9%)	100	16.00	9.00	3.50	159.00
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.00	11.43	22.14	259.46

Vakariė 19:00 val.

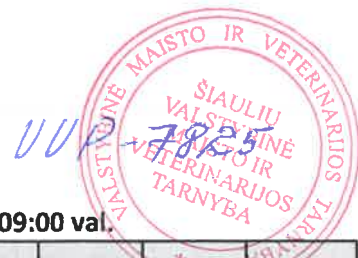
Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
5-5/107AT 6	Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	350 (125/100/125)	19.66	12.62	84.89	531.80
18/23 3	Švieži pomidorai	70	0.70	0.14	2.87	15.54
Viso			20.36	12.76	87.76	547.34
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			93.25	70.99	337.48	2362.25



11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/54T 2	Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	300/4.5	9.97	8.54	48.64	311.28
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/12 3	Varškės užtepėlė (22%)	40	1.80	8.80	1.40	92.00
Viso			18.06	27.65	91.94	688.83

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/26AT 1	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	0.81	7.57	7.21	100.20
18/7 2	Grietinė (30%)	10	0.24	3.00	0.31	29.20
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-3/60T 3	Virti kalakutienos filė kukuliai su morkomis (tausojantis)	150(120/30)	30.67	2.65	10.86	189.97
3-3/33T 1	Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	150/2	4.74	3.02	26.01	150.17
2-3/63A 3	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	120	1.17	11.72	12.09	158.54
5-5/101AT 9	Troškinti žalieji žirneliai su kepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)	115/35	7.92	6.54	22.97	182.46
17-1/3A 2	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
Viso			47.95	35.06	92.43	877.11

Pavakariai 16:30val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-1/1 3	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	96/12/12	16.03	8.99	5.06	165.28
18/72 1	Viso grūdo batonas	30	2.37	1.35	15.57	83.91
Viso			18.40	10.34	20.63	249.19

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/102 3	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	220(200/20)	13.81	19.65	54.94	451.83
18/3 4	Pienas (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 3	Sezoniniai vaisiai	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			22.34	25.72	76.49	626.78
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			106.75	98.77	281.49	2441.90



11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 3	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250/4	7.03	4.01	46.44	249.93
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/105 3	Virta kiaulienos dešra	40	4.00	8.80	0.52	97.20
Viso			17.32	23.12	88.86	632.68

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/35AT 1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	4.89	4.18	19.67	135.87
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	90/140	29.66	9.49	15.48	265.98
2-1/2A 3	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	200	2.35	6.49	15.23	128.75
3-3/36AT 1	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150/2.5	3.80	3.26	41.13	209.02
17-1/4A 1	Kompotas be cukraus su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.36	0.16	0.28	4.00
Viso			43.28	24.06	104.63	808.18

Pavakariai 16:00val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
16-8/160 4	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	40/35/25	8.88	5.06	25.69	183.80
18/20 9	Sezoniniai vaisiai	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			9.44	5.62	43.89	263.88

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-3/61T 4	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	210/40	28.44	8.93	75.96	497.92
18/106 5	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	100	0.40	0.40	13.00	57.20
18/71 1	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	30	5.00	2.40	15.00	101.59
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			33.83	11.73	103.96	656.71
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			103.87	64.53	341.33	2361.46



11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/32T 2	Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	200/3	6.67	4.43	36.98	214.53
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/11 3	Varškės sūris (13%)	50	10.50	14.00	1.00	172.00
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
Viso			23.46	28.74	79.88	672.08

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-8/163T 9	Orkaitėje keptas kiaulienos nugarinės pjautos su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	130/30	41.70	19.54	27.21	451.49
4-3/62T 4	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	120	2.61	1.90	18.55	101.75
2-1/22A 3	Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	4.33	12.78	11.83	179.71
17-1/4A 1	Kompotas be cukraus su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.36	0.16	0.28	4.00
Viso			55.79	36.85	89.53	912.90

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/62T 1	Pieniška (2.5%) grikių kruopų sriuba (tausojantis)	150	2.09	7.70	3.00	89.63
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
18/20 9	Sezoniniai vaisiai	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			4.87	8.74	34.04	234.27

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/170 4	Bulvių ir morkų plokštainis	340	14.18	11.22	71.61	444.16
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			16.27	12.65	95.06	559.19
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			100.40	86.97	298.52	2378.44



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T 7	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	230/2	5.80	2.69	52.38	256.94
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/10 3	Fermentinis sūris (45%)	40	8.40	11.20	0.80	137.60
Viso			20.49	24.20	95.08	680.09

Pietūs 12:30val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/70 4	Viso grūdo ruginė duona	50	3.70	0.80	21.40	107.60
9-8/162T 4	Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	150	28.38	4.90	8.73	192.50
3-5/105AT 3	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	120/30	4.49	3.82	34.35	189.70
2-3/63A 4	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	150	1.46	14.65	15.12	198.18
17-1/4A 1	Kompotas be cukraus su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.36	0.16	0.28	4.00
Viso			40.29	29.07	91.26	787.86

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/4 5	Kefyras (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
18/78 1	Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Viso			7.93	7.10	12.38	241.84

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/167T 2	Grikių apkepas su morkomis ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	240(120/170/50)	22.65	24.67	41.28	477.72
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
2-1/19A 2	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	90	1.15	8.77	5.05	103.71
18/20 12	Sezoniniai vaisiai	160	0.64	0.64	20.80	91.52
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.85	34.83	68.48	690.74
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			94.57	95.20	267.19	2400.53



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 4	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	204/6	9.59	9.83	51.77	333.87
15-1/9 4	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	120/68/12	6.64	3.34	33.37	190.09
18/72 2	Viso grūdo batonas	40	3.16	1.80	20.76	111.88
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.38	14.97	105.90	635.85

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 1	Tiršta pomidorų ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	7.70	4.48	25.01	171.16
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
11-7/141T 2	Kepti su garais kiaulienos maltiniai su virtų kiaušinių ir svogūnų įdaru (tausojantis)	150 (80/70)	26.34	15.18	16.45	307.76
5-5/101AT 9	Troškinti žalieji žirneliai su kepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)	115/35	7.92	6.54	22.97	182.46
2-1/17A 4	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	160	1.42	11.37	9.92	147.71
17-1/3A 2	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
Viso			46.52	38.29	91.62	897.16

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/76 1	Sausainiai	60	4.98	8.70	42.42	270.00
Viso			4.98	8.70	42.42	270.00

Vakarienė 19:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
7-8/165T 6	Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (tausojantis)	250(140/10)	30.06	17.49	59.96	517.52
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 12	Sezoniniai vaisiai	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Viso			32.11	18.88	82.11	626.83
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			102.99	80.84	322.05	2429.84



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Andradienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-3/60T 4	Virtas kiaušinis (tausojantis)	120	14.76	14.04	0.84	188.76
18/106 6	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	120	0.48	0.48	15.60	68.64
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.95	24.10	55.74	515.66

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 1	Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	4.34	4.15	14.98	114.68
18/7 1	Grietinė (30%)	5	0.12	1.50	0.16	14.60
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
9-8/163T 6	Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	150	26.30	6.88	3.06	179.37
17-1/1 1	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
4-3/64T 2	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	165/5	2.93	5.06	26.49	163.22
2-1/26A 3	Burokėlių, obuolių ir morkų salotos (augalinis)	170	4.09	11.99	14.04	180.44
Viso			40.78	30.24	76.23	740.16

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/3 4	Pienas (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
18/78 1	Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Viso			10.65	9.10	16.30	286.40

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/59T 9	Virtos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	200	26.00	36.00	2.00	424.00
4-3/67T 3	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	70	0.61	2.14	5.20	42.52
18/106 6	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	120	0.48	0.48	15.60	68.64
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			30.05	39.26	39.92	621.24
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			100.44	102.70	188.18	2163.46



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/57AT 1	Kukurūzų kruopų košė su razinomis (augalinis, tausojantis)	135/15	3.05	0.45	34.58	154.53
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>Rinkinys sumuštiniui</i>						
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/11 3	Varškės sūris (13%)	50	10.50	14.00	1.00	172.00
18/106 3	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			20.16	25.08	87.88	657.84

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-7/144T 2	Kepta su garais vištienos filė su fermentinio sūrio įdaru (45%) ir pievagrybių padažu (tausojantis)	160 (97/13/50)	30.24	18.10	3.63	298.41
3-3/36AT 1	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150/2.5	3.80	3.26	41.13	209.02
2-1/4A 2	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	175	6.05	15.83	16.59	232.96
17-1/1 2	Vanduo su citrina	250	0.06	0.02	0.47	2.22
Viso			45.36	42.62	91.10	929.43

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
16-1/3 5	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	80/10/60	6.60	9.66	36.80	260.55
Viso			6.60	9.66	36.80	260.55

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
7-3/60T 7	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	250	32.31	15.65	60.07	510.39
18/7 4	Grietinė (30%)	20	0.48	6.00	0.62	58.40
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			33.47	22.33	82.79	666.03
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			105.58	99.69	298.57	2513.85



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketviradienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
3-5/110AT 3	Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) (tausojantis, augalinis)	250(170/80)	6.09	8.92	34.81	243.92
18/20 3	Sezoniniai vaisiai	80	0.32	0.32	10.40	45.76
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
15-1/9 4	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	120/68/12	6.64	3.34	33.37	190.09
Viso			19.78	24.05	98.65	690.17

Pietūs 12:30val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/46AT 1	Kopūstų sriuba su morkomis ir paprikomis (tausojantis, augalinis)	150	1.77	4.04	8.42	77.10
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
10-5/117T 10	Troškinti balandėliai su kiaulienos ir ryžių įdaru (tausojantis)	200(80/120)	17.18	11.24	27.56	280.17
2-1/5A 5	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1.66	14.58	10.93	181.59
4-3/65AT 7	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	140	2.88	0.14	26.39	118.39
17-1/3A 2	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
Viso			29.89	32.14	115.26	869.86

Pavakaria 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/75 1	Vafliai su pertepimu	50	1.70	16.00	30.50	274.00
Viso			1.70	16.00	30.50	274.00

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/103AT 3	Daržovių ir pupelių troškiny (augalinis) (tausojantis)	240(170/70)	10.60	5.74	39.89	253.57
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/106 6	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.30	8.27	97.31	532.82
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			68.67	80.45	341.72	2366.85



11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
3-3/36AT 3	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	260/4	6.59	5.64	71.29	362.30
18/8 2	Varškė (9%)	120	19.20	10.80	4.20	190.80
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			26.47	17.12	97.59	650.34

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/30AT 1	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.23	3.33	18.47	120.74
18/7 2	Grietinė (30%)	10	0.24	3.00	0.31	29.20
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
10-7/140T 2	Kepti su garais kalakutienos filė kotletukai su čiobreliu ir raudonėliu (tausojantis)	160	37.91	1.77	4.12	184.08
4-3/65AT 7	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	140	2.88	0.14	26.39	118.39
2-1/7A 7	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	170	1.73	8.95	9.05	123.70
17-1/1 2	Vanduo su citrina	250	0.06	0.02	0.47	2.22
Viso			53.28	19.26	100.62	788.93

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/1 4	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	58/8/44	13.21	13.01	26.60	276.36
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.21	13.01	26.60	276.36

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/166T 4	Kopūstų apkepas (tausojantis)	250	15.47	7.92	59.54	371.33
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/106 6	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	120	0.48	0.48	15.60	68.64
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.58	9.63	89.33	522.32
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			112.53	59.03	314.14	2237.95



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/54T 2	Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	300/4.5	9.97	8.54	48.64	311.28
17-1/2 4	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/10 3	Fermentinis sūris (45%)	40	8.40	11.20	0.80	137.60
Viso			25.10	31.20	69.52	659.28

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
11-8/162T 2	Orkaitėje kepta kiaulienos mentė su kmynų padažu (tausojantis)	100/40	30.91	13.41	5.02	264.45
5-5/101AT 8	Troškinti žalieji žirneliai su kepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)	80/20	5.28	4.36	15.32	121.64
2-1/12 7	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	180	3.08	1.30	15.74	86.94
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
17-1/1 1	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Viso			53.47	29.16	124.78	975.48

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/61T 1	Pieniška (2.5%) viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150	2.09	7.70	3.00	89.63
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Viso			4.38	16.44	15.92	229.13

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/162T 3	Kepti su garais varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	235	33.17	18.69	34.34	438.19
18/20 9	Sezoniniai vaisiai	140	0.56	0.56	18.20	80.08
18/3 4	Pienas (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Viso			40.53	24.25	62.34	629.67
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			123.48	101.04	272.56	2493.55



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T 6	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150/2.5	6.31	2.92	56.93	279.28
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Rinkinys sumuštiniai</i>					
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/105 3	Virta kiaulienos dešra	40	4.00	8.80	0.52	97.20
18/106 3	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			17.36	23.50	87.93	632.64

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	3.37	16.11	104.02
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/7 2	Grietinė (30%)	10	0.24	3.00	0.31	29.20
11-7/140T 2	Keptas su garais maltos kiaulienos kumpinės kepsnys (tausojantis)	140	31.06	14.34	7.21	282.18
2-1/20A 4	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.43	9.31	12.25	138.52
4-3/65AT 6	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	2.27	0.11	20.73	93.02
17-1/1 1	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Viso			43.59	32.20	98.80	859.32

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/3 3	Pienas (2,5%)	80	2.72	2.00	3.92	44.56
18/74 1	Meduoliai	60	3.48	0.54	45.00	196.20
Viso			6.20	2.54	48.92	240.76

Vakarienė 19:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/168T 3	Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	242/8	32.11	20.67	54.04	530.61
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 5	Sezoniniai vaisiai	100	0.40	0.40	13.00	57.20
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Viso			33.92	21.82	68.39	605.60
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			101.07	80.06	304.05	2338.32



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 3	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	250/4	9.77	6.41	46.04	280.93
16-1/3 4	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	50/10/20	3.97	9.10	22.30	186.99
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.42	16.19	90.44	565.16

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/26AT 1	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	0.81	7.57	7.21	100.20
18/73 1	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	20/30	3.89	1.32	26.13	131.96
10-7/141T 4	Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	140	32.04	10.18	8.26	252.82
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	200(170/30)	5.98	5.09	45.80	252.94
2-3/64A 4	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	170	4.91	7.24	19.22	161.68
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			47.63	31.40	106.63	899.60

Pavakariai 16;00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/4 4	Kefyras (2,5%)	100	3.40	2.50	4.90	55.70
18/77 1	Keksas	50	3.50	8.10	25.55	189.00
Viso			6.90	10.60	30.45	244.70

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/161T 4	Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	165(120/20/25)	12.31	5.51	42.42	268.48
18/7 4	Grietinė (30%)	20	0.48	6.00	0.62	58.40
16-1/12 4	Trinta varškė (9%) su sezoninėmis uogomis ir vaisiais	160/40	25.96	14.56	5.88	258.40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			38.75	26.07	48.92	585.28
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			107.70	84.25	276.44	2294.74



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 3	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250/4	7.03	4.01	46.44	249.93
16-1/1 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	100(53/7/40)	12.01	11.83	24.18	251.23
18/20 9	Sezoniniai vaisiai	140	0.56	0.56	18.20	80.08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.60	16.40	88.82	581.25

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/73 2	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	30/50	6.22	2.05	41.82	210.61
18/7 2	Grietinė (30%)	10	0.24	3.00	0.31	29.20
11-8/161T 5	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	125/25	24.46	11.00	10.90	240.49
4-3/62T 7	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	150(75/75)	2.61	1.90	18.55	101.75
2-1/19A 5	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	150	1.92	14.61	8.42	172.84
17-1/3A 3	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	250	0.23	0.10	0.18	2.50
Viso			40.00	34.53	98.77	865.82

Pavakariai 16:00val.

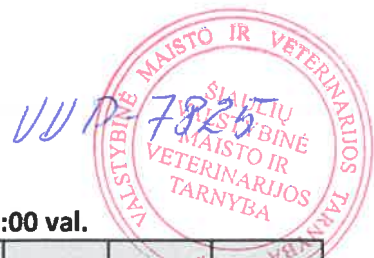
Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
16-1/12 4	Trinta varškė (9%) su sezoninėmis uogomis ir vaisiais	160/40	25.96	14.56	5.88	258.40
Viso			25.96	14.56	5.88	258.40

Vakariėnė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/163T 2	Orkaitėje keptas omletas su konservuotais kukurūzais ir paprika (tausojantis)	180(126/27/27)	15.88	15.88	10.74	249.42
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/20 5	Sezoniniai vaisiai	100	0.40	0.40	13.00	57.20
5-5/101AT 9	Troškinti žalieji žirnėliai su kepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)	115/35	7.92	6.54	22.97	182.46
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			26.49	31.57	59.63	628.58
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			112.04	97.05	253.10	2334.04



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 -09:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g) *	Kcal
3-5/107AT 3	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su razinomis (augalinis, tausojantis)	152/28	8.48	3.92	57.76	300.27
8-3/60T 3	Virtas kiaušinis (tausojantis)	100	12.30	11.70	0.70	157.30
18/6 2	Sviestas (82%)	10	0.07	8.26	0.08	74.94
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
18/23 1	Švieži pomidorai	50	0.50	0.10	2.05	11.10
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.02	27.18	80.59	679.07

Pietūs 12:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
18/73 1	Viso grūdo batonas/viso grūdo duona	20/30	3.89	1.32	26.13	131.96
9-7/146T 2	Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	150	33.12	7.95	11.18	248.78
2-3/63A 4	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	150	1.46	14.65	15.12	198.18
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	144/6	2.85	4.91	25.71	158.46
17-1/4A 1	Kompotas be cukraus su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.36	0.16	0.28	4.00
Viso			43.56	32.26	91.60	830.99

Pavakariai 16:00val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
18/12 3	Varškės užtepėlė (22%)	40	1.80	8.80	1.40	92.00
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/22 1	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50	0.40	0.10	1.15	7.10
Viso			8.86	12.10	22.55	234.56

Vakarienė 19:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-3/60AT 3	Ryžių – pupelių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	250(110/140)	17.34	5.75	76.53	427.22
18/106 6	Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai, cukinija, morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai)	120	0.48	0.48	15.60	68.64
18/20 13	Sezoniniai vaisiai	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.50	6.91	114.23	593.10
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			98.94	78.45	308.97	2337.72

