

  
**TVIRTINU**  
**2023.09.01**  
Direktorius  
Justas Petrulis

# **Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvinas“**

**Kauno g. 38, Panevėžys**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-7 metų vaikams**

**Įstaigos darbo laikas**  
**Nuo 7.15 iki 18.06 val.**

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Močiutės kruopų košė su sviestu(82%0)(tausojojantis | 18      | 200/8  | 5,45                        | 7,55        | 31,72              | 217,84               |
| Pienas  | 18      | 150    | 4,80                        | 3,80        | 7,05               | 81,00                |
| Avižiniai sausainiai                                | 18      | 15     | 1,05                        | 3,15        | 9,00               | 70,65                |
| Traškios morkytės                                   | 2       | 30     | 0,39                        | 0,03        | 2,10               | 9,90                 |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |        | 11,69                       | 14,53       | 49,87              | 379,39               |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Trinta lęšių sriuba su grietinėle (tausojojantis)         | 8       | 150    | 6,00                         | 6,61        | 12,37              | 149,69                 |
| Viso grūdo ruginė duona                                   | 1       | 20     | 1,50                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                  |
| Virti jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojojantis)       | 11      | 80     | 11,76                        | 16,81       | 8,85               | 219,45                 |
| Pikantiškas padažas                                       | 15      | 15     | 0,47                         | 5,82        | 1,11               | 47,14                  |
| Virtos bulvės (tausojojantis)                             | 22      | 100    | 1,21                         | 0,10        | 11,92              | 50,30                  |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis) | 13      | 62     | 0,44                         | 0,64        | 3,0                | 51,80                  |
| Agurkai   | 41      | 30     | 0,21                         | -           | 0,84               | 4,20                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | 21,59                        | 30,28       | 46,64              | 565,63                 |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai blynai                 | 1       | 150    | 10,27                       | 12,59       | 55,77              | 361,26               |
| Trintos uogos su cukrumi         | 1       | 20     | 0,018                       | -           | 3,38               | 9,82                 |
| Arbata( be cukraus)              | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Sezoniniai vaisiai               |         | 60     | 0,24                        | 0,15        | 8,04               | 31,20                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | 10,53                       | 12,74       | 67,19              | 402,28               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | 43,81                       | 57,55       | 163,70             | 1347,30              |



1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis) | 10      | 200/6 | 5,95                        | 7,72        | 39,18              | 248,49               |
| Pienas 2,5%                                    | 21      | 100   | 3,20                        | 2,50        | 4,70               | 54,00                |
| Keptas obuolys                                 | 1       | 50    | 0,20                        | -           | 4,95               | 20,25                |
| Duonos lazdelės                                |         | 25    | 2,25                        |             | 12,25              | 58,00                |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |       | 11,60                       | 10,22       | 61,08              | 380,74               |

**Pietūs 12.00 val.\***


| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|-------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |       | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)      | 29      | 150   | 3,99                         | 5,65        | 14,40              | 115,11                |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1       | 30    | 2,25                         | 0,45        | 12,82              | 64,57                 |
| Žuvies kepsniukas (jūros lydekos) (tausojantis)                      | 15      | 75    | 14,06                        | 12,65       | 7,00               | 218,11                |
| Morkų padažas  | 15      | 25    | 1,30                         | 5,56        | 3,43               | 74,53                 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)                              | 22      | 100   | 1,21                         | 0,10        | 11,92              | 50,30                 |
| Virtų burokėlių salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 33      | 80    | 1,14                         | 3,99        | 6,83               | 69,26                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |       | 23,95                        | 28,40       | 56,40              | 591,88                |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu | 6       | 180   | 14,05                       | 10,75       | 30,53              | 279,41               |
| Agurkai, pomidorai                                | 18      | 50    | 0,40                        | -           | 0,10               | 5,50                 |
| Arbata( be cukraus)                               | 1       | 150   | -                           | -           | -                  | -                    |
| Sezoniniai vaisiai                                |         | 100   | 0,20                        | 0,3         | 16,00              | 67,00                |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |       | 14,65                       | 13,05       | 46,63              | 351,91               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                  |         |       | 50,28                       | 57,67       | 164,63             | 1356,324,53          |



1 savaitė


 Direktorius  
Justas Petrusis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 12      | 200   | 6,40                        | 5,88        | 36,65              | 224,74               |
| Kakava su pienu(2,5%)(be cukraus)             | 5       | 200   | 4,24                        | 3,35        | 6,70               | 68,60                |
| Vaisių salotos                                | 39      | 75    | 0,68                        | 0,17        | 10,89              | 45,00                |
| Iš viso:                                      |         |       | 11,32                       | 9,40        | 54,24              | 338,34               |

Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|---------|-------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |       | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)            | 12      | 150   | 1,00                         | 2,99        | 7,28               | 59,00                  |
| Viso grūdo ruginė duona   | 1       | 20    | 1,15                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                  |
| Troškinta kalakutiena(šlaunelių mėsa) su svogūnais ir morkomis  | 101     | 120   | 15,73                        | 15,13       | 3,17               | 209,47                 |
| Virti griekiai su pakepintais svogūnais(tausojantis)(augalinis) | 10      | 80    | 4,25                         | 3,36        | 25,03              | 145,25                 |
| Agurkų, pomidorų, paprikų rinkinys su aliejumi                  | 2       | 100   | 0,79                         | 5,96        | 5,64               | 79,94                  |
| Iš viso:  |         |       | 23,27                        | 27,74       | 49,67              | 536,70                 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |       | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų bulvių blynai su kiauliena      | 2       | 150   | 11,70                       | 13,59      | 26,19              | 284,97               |
| Sviesto ( 82%) grietinės(30%) padažas | 7       | 15    | 0,30                        | 7,95       | 0,30               | 69,68                |
| Arbata be cukraus                     | 1       | 200   | -                           | -          | -                  | -                    |
| Sezoniniai vaisiai                    |         | 80    | 0,40                        | -          | 10,50              | 40,40                |
| Iš viso:                              |         |       | 11,84                       | 21,86      | 37,01              | 408,10               |
| Iš viso (dienos davinio):             |         |       | 46,49                       | 57,01      | 141,79             | 1286,66              |

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas su virta dešra (tausojantis), pomidorai | 3       | 105/26 | 11,54                       | 18,59       | 6,29               | 267,41               |
| Arbata  |         | 200    |                             |             |                    |                      |
| Duona   | 2A      | 30     | 2,25                        | 0,30        | 12,82              | 43,05                |
| Vaisiai   |         | 100    | 0,20                        | -           | 16,00              | 67,00                |
| Konservuoti žirneliai                           | 3       | 30     | 1,47                        | -           | 4,50               | 19,20                |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | 15,46                       | 18,89       | 39,61              | 396,66               |

**Pietūs 12.00 val. \***

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|---------|-------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |       | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) | 10      | 150   | 2,22                         | 3,20        | 15,84              | 97,32                  |
| Viso grūdo ruginė duona                             | 1       | 40    | 3,00                         | 0,45        | 17,10              | 86,10                  |
| Keptas vištienos maltinis                           | 8       | 75    | 16,56                        | 7,92        | 4,59               | 207,12                 |
| Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)              | 1       | 100   | 1,98                         | 4,40        | 10,18              | 85,20                  |
| Troškintos morkos (tausojantis)                     | 1       | 75    | 1,05                         | 3,99        | 4,45               | 53,45                  |
| Švieži agurkai, pomidorai                           | 41      | 30/30 | 0,48                         | 0,12        | 1,92               | 9,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |       | 25,29                        | 20,08       | 54,08              | 538,27                 |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|  |         |       | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės(9%) spygliukai su viso grūdo miltai(tausojantis) | 86A     | 120   | 17,45                       | 8,25       | 29,04              | 254,06               |
| Grietinė( 30%)   |         | 20    | 0,48                        | 4,5        | 0,62               | 58,60                |
| Kakava su pienu( 2,5%)be cukraus                         | 5       | 150   | 2,18                        | 2,51       | 5,03               | 51,45                |
| <b>Iš viso:</b>  |         |       | 19,11                       | 15,26      | 45,00              | 364,11               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                         |         |       | 59,86                       | 54,23      | 138,69             | 1299,04              |

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trijų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)             | 18      | 200/8   | 7,84                        | 7,86        | 32,00              | 228,00               |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (9%) | 11      | 20/5/15 | 4,77                        | 6,51        | 10,76              | 121,12               |
| Arbata (be cukraus)  | 1       | 150     | -                           | -           | -                  | -                    |
| Kepti obuoliai   | 2       | 50      | 0,20                        | -           | 4,95               | 20,25                |
| <b>Iš viso:</b>  |         |         | 12,81                       | 14,37       | 47,71              | 369,37               |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Pupelių ir daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)   | 8       | 150    | 3,78                         | 2,28        | 13,29              | 85,56                  |
| Viso grūdo ruginė duona                               | 1       | 20     | 1,50                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                  |
| Kiaulienos guliašas                                   | 32      | 120    | 21,71                        | 16,27       | 5,28               | 278,42                 |
| Troškinti ryžiai su ciberžole(tausojantis)(augalinis) | 16      | 100    | 2,21                         | 2,19        | 23,75              | 123,40                 |
| Švieži agurkai  | 41      | 20     | 0,40                         | 0,10        | 1,15               | 5,50                   |
| Paprika   | 42      | 50     | 0,45                         | 0,10        | 3,35               | 14,00                  |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |        | 29,75                        | 21,24       | 55,37              | 549,93                 |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška( makaronų, ryžių, grikių) sriuba (tausojantis) | 2       | 150    | 5,20                        | 7,00       | 20,25              | 160,12               |
| Duona su sviestu (82%)                                  | 1       | 35/8   | 2,01                        | 6,99       | 15,23              | 129,53               |
| Vaisius   |         | 100    | 0,40                        | 0,30       | 13,40              | 52,00                |
| Kietasis sūris  |         | 10     | 3,30                        | 2,60       | -                  | 36,60                |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | 10,91                       | 16,89      | 48,88              | 378,25               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                        |         |        | 53,47                       | 52,50      | 151,96             | 1297,55              |



2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta grikių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis) | 7       | 200/8  | 6,74                        | 9,71        | 36,16              | 258,91               |
| Arbata   | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Kietasis sūris   | 2       | 10     | 3,30                        | 2,60        | -                  | 36,60                |
| Vaisius  |         | 200    | 0,80                        | 0,60        | 26,80              | 104,00               |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | 10,84                       | 12,91       | 62,96              | 366,57               |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Burokėlių, pupelių sriuba su grietine (tausojantis) | 13      | 150/8  | 2,12                         | 5,39        | 11,18              | 98,62                 |
| Viso grūdo ruginė duona                             | 1       | 20     | 1,50                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                 |
| Kiaulienos ryžių plovai (tausojantis)               | 22      | 200    | 17,36                        | 13,31       | 33,45              | 333,73                |
| Morkų salotos                                       | 20      | 100    | 1,44                         | 4,12        | 5,42               | 101,52                |
| Paprika įvairių spalvų                              | 1       | 30     | 0,50                         | -           | 4,50               | 20,50                 |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |        | 22,92                        | 23,12       | 63,10              | 597,42                |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje kepti varškėčiai(9)    | 1       | 140    | 22,77                       | 18,58      | 26,73              | 371,25               |
| Natūralus jogurtas               | 18      | 20     | 0,88                        | 0,78       | 0,94               | 14,40                |
| Arbata(be cukraus)               | 1       | 150    | -                           | -          | -                  | -                    |
| Traškios morkytės                | 1       | 30     | 0,39                        | 0,03       | 2,10               | 9,90                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | 24,04                       | 19,39      | 29,77              | 395,55               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | 57,80                       | 55,42      | 155,83             | 1359,54              |

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis) | 11      | 200/8  | 7,19                        | 8,44        | 36,25              | 258,68               |
| Arbata  | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Sūrio lazdelės                                    | 2       | 20     | 0,50                        | 4,0         | 0,20               | 56,80                |
| Vaisius   |         | 100    | 0,40                        | 0,30        | 13,40              | 52,00                |
| Iš viso:  |         |        | 8,09                        | 12,74       | 49,85              | 367,48               |

Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis) | 11        | 150    | 1,78                         | 3,10        | 11,31              | 78,48                 |
| Viso grūdo ruginė duona   | 1         | 40     | 3,00                         | 0,60        | 17,10              | 86,10                 |
| Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis(jūros lydekos)(tausojantis)          | 9-8/163 T | 120    | 21,04                        | 5,51        | 2,45               | 143,50                |
| Bulvių košė (tausojantis)   | 22        | 80     | 1,16                         | 3,26        | 8,50               | 65,67                 |
| Virtų burokėlių salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi(augalinis)     | A2        | 100    | 1,14                         | 3,99        | 6,83               | 69,26                 |
| Žirneliai   | 42        | 50     | 1,55                         | 0,10        | 3,55               | 20,50                 |
| Iš viso:  |           |        | 30,02                        | 16,56       | 51,14              | 470,51                |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9) apkepas(tausojantis) | 5       | 150    | 22,07                       | 11,15      | 22,91              | 303,17               |
| Grietinės padažas                | 18      | 20     | 0,48                        | 6,0        | 0,62               | 58,60                |
| Arbata(be cukraus)               | 1       | 150    | -                           | -          | -                  | -                    |
| Vaisius                          |         | 80     | 0,30                        | 0,30       | 10,40              | 45,00                |
| Iš viso:                         |         |        | 22,85                       | 17,45      | 36,93              | 407,27               |
| Iš viso (dienos davinio):        |         |        | 60,73                       | 46,79      | 137,59             | 1238,26              |



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.    | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |            |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trijų dribsnių kruopų košė su sviestu ( 82%)(tausojantis) | 18         | 200/8    | 7,84                        | 7,86        | 32,00              | 228,00               |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais   | 16-8/160 3 | 28/28/14 | 6,76                        | 3,84        | 17,65              | 132,22               |
| Arbata(be cukraus)  | 1          | 150      | -                           | -           | -                  | -                    |
| <b>Iš viso:</b>   |            |          | 14,60                       | 11,70       | 49,65              | 360,22               |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|------------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |            |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)              | 1-3/36AT 1 | 150    | 8,48                         | 4,33        | 23,72              | 167,77                 |
| Viso grūdo ruginė duona   | 1          | 20     | 1,50                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                  |
| Kepta patroškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)                   | 37         | 75     | 19,06                        | 11,88       | 9,92               | 224,72                 |
| Daržovių šiupinys (bulvės, morkos ,žirneliai)(tausojantis)(augalinis) | 23         | 100    | 2,65                         | 2,67        | 16,68              | 92,33                  |
| Švieži agurkai  | 41         | 50     | 0,40                         | 0,10        | 1,15               | 5,5                    |
| <b>Iš viso:</b>   |            |        | 32,09                        | 19,28       | 60,02              | 533,37                 |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių plokštainis               | 2       | 200    | 5,72                        | 5,28       | 32,59              | 228,05               |
| Grietinės (30%) padažas          | 2       | 20     | 0,42                        | 3,76       | 1,10               | 38,40                |
| Rūgpienis(2,5%)                  | 1       | 120    | 3,36                        | 3,84       | 4,92               | 70,80                |
| Vaisius                          |         | 100    | 0,40                        | 0,30       | 13,40              | 52,00                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | 9,64                        | 13,18      | 52,00              | 389,24               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | 56,33                       | 44,16      | 160,67             | 1282,83              |

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

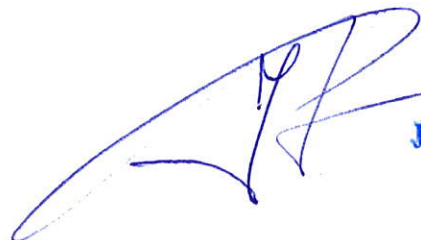
|   | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|---|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|   |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu( 45%) (tausojantis) | 1          | 200/25 | 12,58                       | 10,63          | 52,64                 | 328,85                  |
| Vaisius   |            | 100    | 0,40                        | 0,30           | 13,40                 | 52,00                   |
| Žolelių arbata(be cukraus)                                    | 1          | 150    | -                           | -              | -                     | -                       |
| <b>Iš viso:</b>   |            |        | 12,98                       | 10,93          | 66,04                 | 380,85                  |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |                |                       | Energinė*<br>vertė, kcal |
|--|------------|--------|------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|
|  |            |        | baltymai,<br>g               | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                          |
| Trinta žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)            | 5          | 150    | 6,45                         | 4,33           | 20,50                 | 137,18                   |
| Viso grūdo ruginė duona                                  | 1          | 30     | 2,25                         | 0,45           | 12,82                 | 64,571                   |
| Jautienos troškinys (tausojantis)                        | 44         | 120    | 21,44                        | 15,18          | 5,71                  | 236,32                   |
| Virtos bulvės (tausojantis)                              | 22         | 100    | 1,21                         | 0,10           | 11,92                 | 50,30                    |
| Agurkų ,pomidorų ,paprikų rinkinys su alyvuogių aliejumi | 1          | 70     | 0,56                         | 5,96           | 4,06                  | 63,65                    |
| <b>Iš viso:</b>  |            |        | 31,91                        | 26,02          | 55,01                 | 552,02                   |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|--------|-----------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------|
|                                  |            |        | baltymai,<br>g              | Riebalai<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Sklindžiai su obuoliais          | 6          | 150    | 9,71                        | 11,93         | 54,65                 | 349,30                  |
| Jogurto ir trintų uogų padažas   | 6          | 30     | 0,79                        | 0,57          | 3,39                  | 18,21                   |
| Žolelių arbata(be cukraus)       | 1          | 150    | -                           | -             | -                     | -                       |
| Traškios morkytės                |            | 30     | 0,39                        | 0,03          | 2,10                  | 9,90                    |
| <b>Iš viso:</b>                  |            |        | 10,89                       | 12,53         | 60,14                 | 377,41                  |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |            |        | 55,78                       | 49,48         | 181,19                | 1310,28                 |



**Direktorius  
Justas Petrulis**

**2 savaitė  
Penktadienis**

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis) | 94      | 200    | 7,83                        | 11,00       | 39,41              | 286,34               |
| Trintos uogos su cukrumi                   | 1       | 15     | 0,01                        | -           | 2,08               | 5,56                 |
| Kakava su pienu(2,5%)(be cukraus)          | 5       | 200    | 4,24                        | 3,35        | 6,70               | 68,60                |
| Vaisius                                    |         | 100    | 0,40                        | 0,30        | 13,40              | 52,00                |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |        | 12,47                       | 14,65       | 61,59              | 412,53               |

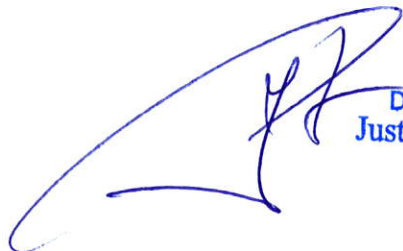
**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |          |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Daržovių makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)                     | 1-3/38AT | 150    | 3,33                         | 5,02        | 20,79              | 141,13                 |
| Viso grūdo ruginė duona   | 1        | 40     | 3,00                         | 0,60        | 17,10              | 86,10                  |
| Virti kalakutienos –vištienos kukuliai(tausojantis)                   | 10       | 90     | 17,84                        | 5,23        | 0,26               | 123,97                 |
| Grietinės(30%)-pomidorų padažas                                       | 5        | 20     | 0,46                         | 3,48        | 1,60               | 40,56                  |
| Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės(augalinis)(tausojantis)             | 4-8/AT2  | 80     | 1,53                         | 3,80        | 15,17              | 97,00                  |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyv.aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 24       | 50     | 0,62                         | 2,97        | 2,25               | 38,24                  |
| Švieži agurkai  | 41       | 30     | 0,24                         | 0,06        | 1,29               | 3,30                   |
| Švieži pomidorai  | 42       | 30     | 0,30                         | 0,06        | 1,23               | 5,10                   |
| <b>Iš viso:</b>   |          |        | 27,32                        | 21,22       | 59,69              | 535,40                 |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|   |         |          | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sumuštinis su sviestu(82%) ,sūriu(40%) ir dešra | 6       | 30/12/18 | 9,635                       | 18,99      | 15,59              | 276,51               |
| Arbata su citrina(be cukraus)                   | 1       | 200      | 0,05                        | 0,02       | 0,64               | 2,17                 |
| Vaisius   |         | 100      | 0,40                        | 0,30       | 13,40              | 52,00                |
| <b>Iš viso</b>                                  |         |          | 10,08                       | 19,31      | 29,63              | 330,68               |
| <b>Iš viso (dienos davinio)</b>                 |         |          | 49,87                       | 55,18      | 150,91             | 1278,61              |



  
 Direktorius  
 Justas Petrulis

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 10      | 200/6  | 5,95                        | 7,72        | 39,18              | 248,49               |
| Pienas 2,5%                                      | 1       | 100    | 3,20                        | 2,50        | 4,70               | 54,00                |
| Avižiniai sausainiai                             | 1       | 15     | 1,05                        | 3,15        | 9,00               | 70,65                |
| Traškios morkytės                                |         | 30     | 0,39                        | 0,03        | 2,10               | 9,90                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | 10,59                       | 13,40       | 54,98              | 383,04               |

**Pietūs 12.00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Šviežių kopūstų sriuba su grietine(tausojantis)          | 19      | 150/6  | 2,15                         | 5,79        | 11,88              | 104,03                |
| Viso grūdo ruginė duona                                  | 1       | 40     | 3,00                         | 0,60        | 17,10              | 86,10                 |
| Troškintas kiaulienos maltinis su morkomis (tausojantis) | 28      | 84     | 8,10                         | 5,99        | 9,95               | 204,74                |
| Rausvasis padažas  | 17      | 25     | 0,58                         | 5,70        | 2,79               | 60,50                 |
| Bulvių košė (tausojantis)                                | 2       | 100    | 1,45                         | 3,80        | 10,96              | 80,34                 |
| Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir grietine           | 27      | 50     | 0,76                         | 2,40        | 2,56               | 31,14                 |
| Agurkas  | 41      | 30     | 0,50                         | -           | 0,84               | 4,20                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | 16,54                        | 24,28       | 56,08              | 571,05                |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas su sviestu (82) (tausojantis) | 12      | 100/5  | 10,77                       | 16,10       | 9,08               | 230,90               |
| Duona                                 | 1       | 30     | 2,25                        | 0,45        | 12,82              | 64,57                |
| Arbata(be cukraus)                    | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Vaisius                               |         | 100    | 0,4                         | 0,40        | 13,40              | 52,00                |
| Pomidoras, agurkas                    | 2       | 50     | 0,50                        | 0,10        | 2,05               | 8,50                 |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |        | 13,92                       | 17,05       | 37,35              | 355,98               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>      |         |        | 41,05                       | 54,63       | 148,41             | 1310,07              |

3savaitė  
Antradienis

Direktorius  
Justas Petrulis

Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                               |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 5       | 120    | 17,15                       | 11,61       | 20,35              | 249,69               |
| Trintos uogos su cukrumi      | 5       | 20     | 0,018                       | -           | 3,38               | 9,82                 |
| Kakava su pienu (2,5)         | 5       | 200    | 4,24                        | 3,35        | 6,70               | 68,60                |
| Vaisių salotos                | 39      | 100    | 0,40                        | 0,30        | 13,40              | 52,00                |
| Iš viso:                      |         |        | 21,808                      | 15,26       | 43,83              | 380,11               |

Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Trinta porų sriuba (augalinis)                                   | 7       | 150    | 2,09                         | 5,99        | 10,38              | 99,14                 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1       | 20     | 1,50                         | 0,30        | 8,55               | 43,05                 |
| Kepta jūros lydekų filė be odos                                  | 1       | 100    | 21,77                        | 14,46       | 6,81               | 266,81                |
| Virti griekiai su pakepintais svogūnais (augalinis)(tausojantis) | 14      | 50     | 3,04                         | 2,40        | 16,65              | 98,64                 |
| Švieži agurkai   | 41      | 30     | 0,24                         | 0,06        | 1,29               | 3,30                  |
| Švieži pomidorai   | 42      | 30     | 0,30                         | 0,06        | 1,23               | 5,10                  |
| Troškinti brokoliai  | 2       | 50     | 1,99                         | 0,825       | 3,97               | 32,56                 |
| Iš viso:   |         |        | 30,93                        | 24,09       | 48,88              | 548,60                |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                             |         |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti skryliai(tausojantis) | 1       | 150    | 12,17                       | 5,68        | 74,87              | 350,25               |
| Natūralus jogurtas ( 2,5%)  | 18      | 20     | 0,88                        | 0,78        | 0,94               | 14,40                |
| Arbata (be cukraus)         | 1       | 200    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Iš viso:                    |         |        | 13,05                       | 6,46        | 75,81              | 364,65               |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |        | 65,78                       | 45,81       | 168,52             | 1293,36              |

### 3 savaitė

Trečiadienis

#### Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Senelių kruopų košė (tausojantis) | 5       | 200    | 11,60                       | 3,15        | 37,35              | 211,00               |
| Duona su tepamu lydytu sūriu      | 11      | 35/13  | 3,52                        | 3,25        | 15,84              | 104,40               |
| Žolelių arbata (be cukraus)       | 1       | 200    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Kepti obuoliai                    |         | 50     | 0,02                        |             | 4,95               | 20,25                |
| Iš viso:                          |         |        | 15,14                       | 6,40        | 58,14              | 335,65               |

#### Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis) | 29      | 150/8  | 3,99                         | 5,65        | 14,40              | 115,11                |
| Viso grūdo ruginė duona   | 1       | 30     | 2,25                         | 0,45        | 12,82              | 64,57                 |
| Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)                 | 143     | 200    | 22,36                        | 22,15       | 12,79              | 328,01                |
| Agurkų, pomidorų, paprikų rinkinys (augalinis)                  | 1       | 100    | 0,79                         | -           | 5,64               | 26,00                 |
| Iš viso:  |         |        | 29,39                        | 28,25       | 45,65              | 533,70                |

#### Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |            |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|----------|--------|-----------------------------|------------|--------------------|----------------------|
|                                 |          |        | baltymai, g                 | Riebala, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta varškė (9%) su braškėmis | 15-1/8 3 | 94/46  | 15,40                       | 8,62       | 13,14              | 191,74               |
| Bandelė su obuoliais            | 2        | 30     | 2,25                        | 1,92       | 17,10              | 103,40               |
| Arbata (be cukraus)             | 1        | 200    | -                           | -          | -                  | -                    |
| Vaisius                         |          | 100    | 0,40                        | 0,30       | 13,40              | 52,00                |
| Iš viso:                        |          |        | 18,05                       | 10,84      | 43,64              | 347,14               |
| Iš viso (dienos davinio):       |          |        | 62,58                       | 45,49      | 147,43             | 1216,49              |



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su sviestu(82%)ir cinamonu(tausojantis) | 8       | 200/5  | 7,83                        | 11,00       | 39,41              | 206,37               |
| Arbata (be cukraus)                                      | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Vaisius  |         | 150    | 0,60                        | 0,45        | 20,10              | 78,00                |
| Uogienė  |         | 10     | 0,03                        | -           | 7,48               | 28,20                |
| Iš viso:   |         |        | 8,46                        | 11,45       | 66,99              | 312,57               |

Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine(30) (tausojantis)     | 17      | 150/4  | 1,52                         | 5,43        | 11,67              | 86,64                  |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1       | 40     | 3,00                         | 0,60        | 17,10              | 86,10                  |
| Keptos vištienos filė juostelės                                | 6       | 75     | 18,36                        | 13,88       | 4,48               | 216,45                 |
| Bulvių košė (tausojantis)                                      | 1       | 100    | 1,98                         | 4,40        | 10,18              | 85,20                  |
| Pekino kopūstų, porų, salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis) | 5       | 50     | 0,59                         | 4,99        | 2,25               | 56,67                  |
| Agurkas  | 42      | 50     | 1,40                         | 0,10        | 1,15               | 5,50                   |
| Iš viso:   |         |        | 26,85                        | 29,40       | 46,83              | 536,56                 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtos pieniškos dešrelės (a.r.) (tausojantis)                               | 5       | 120    | 12,90                       | 13,33       | 1,50               | 171,62               |
| Pomidorų padažas   | 3       | 6      | 0,10                        | -           | -                  | 6,40                 |
| Virti griekiai su pakepintais svogūnais ir morkomis (tausojantis)(augalinis) | 15      | 50     | 3,04                        | 2,40        | 16,65              | 98,64                |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1       | 40     | 3,00                        | 0,60        | 17,10              | 86,10                |
| Švž. agurkai arba rauginti   | 41      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| Žolelių arbata(be cukraus)   | 1       | 150    | -                           | -           | -                  | -                    |
| Traškos morkytės   | 1       | 30     | 0,39                        | 0,03        | 2,10               | 9,90                 |
| Iš viso:   |         |        | 19,25                       | 16,70       | 43,63              | 378,20               |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |        | 54,56                       | 57,55       | 157,45             | 1227,33              |

3savaitė  
Penktadienis

Direktorius  
Justas Petrulis

Pusryčiai 8.35 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis) | 13      | 200/8   | 8,05                        | 7,66        | 35,92              | 253,94               |
| Duona su sviestu(82%) ir dešra                      | 1       | 16/3/15 | 2,80                        | 5,98        | 7,99               | 92,57                |
| Traškos morkytės                                    |         | 30      | 0,39                        | 0,03        | 2,10               | 9,90                 |
| Arbata(be cukraus)                                  | 1       | 150     | -                           | -           | -                  | -                    |
| Iš viso:  |         |         | 11,24                       | 13,67       | 46,01              | 356,41               |

Pietūs 12.00 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |          |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)                          | 9        | 150    | 5,07                         | 4,07        | 6,92               | 83,26                 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1        | 40     | 3,00                         | 0,60        | 17,10              | 86,10                 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsa troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) | 10-5/104 | 200    | 16,56                        | 14,69       | 33,00              | 322,25                |
| Švieži agurkai   | 41       | 50     | 0,40                         | 0,10        | 1,15               | 5,50                  |
| Šviežių kopūstų ,porų ,pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi              | 42       | 50     | 0,64                         | 5,99        | 2,18               | 64,83                 |
| Iš viso:   |          |        | 25,67                        | 25,44       | 60,35              | 561,94                |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |           |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|-----------|--------------------|----------------------|
|                           |         |        | baltymai, g                 | Riebala g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtos apkeptos bulvės    | 9       | 120    | 2,53                        | 7,18      | 26,04              | 172,32               |
| Rūgpienis 2,5%            | 1       | 200    | 6,00                        | 5,20      | 6,40               | 104,00               |
| Sezoninis vaisius         |         | 150    | 0,60                        | 0,45      | 20,10              | 78,00                |
| Iš viso:                  |         |        | 9,13                        | 12,85     | 52,54              | 354,32               |
| Iš viso (dienos davinio): |         |        | 50,04                       | 51,96     | 158,90             | 1272,67              |