

KUPIŠKIO MOKYKLA VARPELIS

Vytauto g. 26, Kupiškis



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

LAVINAMĄSIAS, SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ KLASES LANKANTIEMS
MOKINIAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 7.00 val.

1 savaitė
1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	54p-7	300/8	10,08	11,26	54,2	358,5
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,71	15,46	62,34	449,9

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Virtas kiaulienos guliašas (tausojantis)	117p-21	120	21,71	16,27	5,28	278,42
Virtos bulvės	102p-11	140	1,69	0,14	16,64	70,22
Morkų salotos (su majonezu)	146p-20	60	0,83	6,43	4,68	75,18
Agurkas	55p-27	80	0,64	0,16	1,84	8,8
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Iš viso:			33,29	26,99	67,57	649,22

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	45p-1	200	5,76	7,18	21,27	170,22
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Iš viso:			7,27	7,51	46,07	276,76

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti skryliai (tausojantis)	66p-1	150	12,17	5,68	74,87	350,25
Grietinė 30 %	-	30	0,72	9	0,93	87,6
Pienas	-	200	6,4	5,2	9,6	110
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Iš viso:			20,29	20,13	91,02	574,57
Iš viso (dienos davinio)			76,56	70,09	267,41	1950,45



1 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausoįantis)	60p-1	300/30	17,32	12,44	78,96	468,22
Vaisius	159p	150	0,4	0	10,5	40,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,72	12,44	89,46	508,62

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausoįantis) (augalinis)	29p-3	150	1,34	2,13	11,46	67,66
Kepti varškėčiai	83p-1	180	29,4	24,88	30,01	466,71
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Vaisius	159p	150	0,4	0	10,5	40,4
Iš viso:			35,99	28,87	78,74	717,87

Vakariinė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušinių košė (tausoįantis)	79p-2	80	7,8	7,1	1,88	102,4
Žalieji žirneliai (ankštinis)	60p-34	20	0,98	0,04	3,16	12,8
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vaisius	159p	50	0,47	0,12	9,24	38,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,47	7,63	31,84	236,12

Vakariinė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (tausoįantis)	54p-8	300/8	11,69	16,85	57,75	427,2
Virti kiaušiniai (tausoįantis)	78p-1	60	6,6	6	0,36	81,96
Sumuštinis su agurku (su duona)	26p-6	57	1,86	6,11	13,61	114,92
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,15	28,96	71,72	624,08
Iš viso (dienos davinio)			20,15	28,96	71,72	2086,69



1 savaitė
3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	300/8	10,36	10,7	52,33	347,05
Jogurtas	-	125	5,5	4,88	5,88	90
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,11	15,58	62,15	448,26

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	38p-18	150	1,91	2,99	10,96	78,33
Keptas konvekciniėje krosnyje vištienos maltinukas (tausojantis)	97p-8	120	29,92	9,6	11,08	327,82
Bulvių košė	150p-13	140	2,03	4,88	15,88	109,68
Burokėlių salotos	110p-16	80	1,7	3,98	6,08	75,08
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			39,28	22,08	71,93	720,06

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	25	1,1	0,98	1,18	18
Arbata su citrina (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,12	10,61	39,49	276,76

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	52p-4	300	11,72	8,5	55,97	301,12
Sumuštinis su lydytu sūriu (su duona)	25p-5	55	4,36	4,59	16,36	121,85
Kmynų (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,08	13,09	72,33	422,97
Iš viso (dienos davinio)			27,62	24,23	140,84	1868,05



1 savaitė
4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	52p-5	300	12,3	7,56	56,16	340,58
Pienas	-	200	6,4	5,2	9,6	110
Iš viso:			18,7	12,76	65,76	450,58

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	39p-19	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	108p-15	100	18,64	18,21	11,34	290,31
Virti griekiai	104p-12	160	7,44	1,52	56,64	256
Kopūstų salotos (su aliejumi)	140p-9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Agurkas	55p-27	80	0,64	0,16	1,84	8,8
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			32,09	29,4	106,65	807,47

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	206p-86	100	12	6,69	21,07	193,09
Gietinė 30 %	-	10	0,24	3	0,31	29,2
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,57	9,69	29,45	254,69

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas omletas (be sviesto) (tausojantis)	79p-1	160	17,1	20,3	14,14	304,36
Kopūstų ir pomidorų salotos (su aliejumi)	142p-13	80	0,92	5,99	3,34	70,55
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Kmyną arbata (nesaldinta)	176p-4	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,32	26,73	43,74	496,91
Iš viso (dienos davinio)			84,68	78,58	245,6	2009,65



I savaitė
5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	56p-13	300/8	11,73	11,16	52,06	341,77
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Kmynų arbata (nesaldinta)	176p-4	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,03	15,36	52,13	400,77

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	34p-11	150	1,78	3,1	11,31	78,48
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	124p-32	90	18,07	10,97	4,69	222,43
Virti ryžiai	117p-21	100	2,42	4,19	26,87	147,81
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	91p-3	80	0,95	3,99	3,48	54,06
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Iš viso:			26,75	22,94	71,71	624,28

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausojantis)	25p-3	52	4,87	10,21	13,05	162,22
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	200	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso:			6,31	10,57	41,4	281,37
Iš viso (dienos davinio)			44,53	41,14	144,95	1306,42



2 savaitė
1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	3-3/58T 10	300	12,58	8,18	49,48	315,82
Sumuštinis su lydytu sūriu (su duona)	25p-5	55	4,36	4,59	16,36	121,85
Vaisius	159p	170	0,6	0	14,85	60,8
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,54	12,77	80,69	498,47

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	37p-16	150	3,78	3,25	14,18	95,27
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	124p-32	90	18,07	10,97	4,69	222,43
Bulvių košė	150p-13	140	2,03	4,88	15,88	109,68
Pomidoras	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Pjaustytos morkos	16Gar	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Iš viso:			28,51	20,01	66,92	579,58

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Vaisius	175p-2	200	0,04	-	0,63	3,15
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,38	10,8	40,35	283,51

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis)	118p-22	220/80	25,98	23,24	48,52	505,96
Morkų salotos (su majonezu)	146p-20	60	0,83	6,43	4,68	75,18
Agurkas		50	0,4	0,1	1,15	5,5
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,21	29,77	54,35	586,64
Iš viso (dienos davinio)			64,1	60,58	161,62	1948,2



2 savaitė
2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konvekinėje krosnyje kepta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	100	9,52	8,7	3,32	125,34
Žalieji žirneliai (ankštiniai)	60p-30	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Pomidoras	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			19,02	12,63	42,99	352,04

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	37p-17	150	1,07	2,99	8,62	64,02
Varškės apkepas keptas konvekinėje krosnyje (tausojantis)	86p-5	210	28,17	20,93	22,62	374,67
Natūralus jogurtas	-	40	1,76	1,56	1,88	28,8
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Vaisius	159p	120	0,2	0	16	67
Iš viso:			34,42	26,01	75	655,14

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	56p-13	150/6	6,2	7,26	27,83	200,26
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	-	200	-	-	-	-
Iš viso:			7,53	7,51	41,52	259,38

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	71p-7	150	10,86	12,89	56,78	371,76
Grietinė	-	30	0,72	9	0,93	87,6
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			15,92	25,18	69,84	561,96
Iš viso (dienos davinio)			26,82	33,22	152,44	1828,52



2 savaitė
3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-10	300/8	8,46	10,49	56,38	351,64
Sūrio dešrelė PIK NIK	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,76	14,69	56,45	410,64

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų - ryžių sriuba (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	36p-14	150	1,01	3,06	10,41	70,95
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5-3/62T 10	100	26,24	5,05	0,61	152,74
Virtos perlinės kruopos	90p-3	160	5,52	3,65	43,8	219,39
Kopūstų salotos	140p-9	80	1,06	9,99	3,38	106,9
Agurkas	55p-27	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			37,53	22,4	85,46	677,23

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus	3-9/180 10	100	8,74	8,5	33,16	241,04
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,95	9,28	42,17	287,84

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai ir porai) (augalinis) (tausojantis)	3- 5/110AT 10	300	7,32	10,72	41,77	292,7
Vaisius	159p	200	1,87	0,48	36,96	154,67
Pienas	-	200	6,4	5,2	9,6	110
Iš viso:			15,59	16,4	88,33	557,37
Iš viso (dienos davinio)			76,83	62,77	272,41	1933,08



2 savaitė
4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	62p-5	125/75	12,08	8,24	30,5	232,69
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausojantis)	25p-3	52	4,87	10,21	13,05	162,22
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-6	200	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			20,72	21,65	49,36	468,31

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	32p-8	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	102p-11	100	16,34	9,78	13,28	260,51
Virtos bulvės	102p-11	140	1,69	0,14	16,64	70,22
Morkų salotos (su aliejum)	146p-20	80	0,78	5,99	4,12	73,47
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			26,13	18,8	74,13	614,81

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė 9 proc. (tausojantis)	-	75	12,3	6,75	2,02	117,75
Trintos uogos	52p-4	30	0,3	0	5,33	15,86
Vaisius	159 p.	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,11	7,08	32,15	240,15

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	300/8	10,36	10,7	52,33	347,05
Sumuštinis su pomidoru (su duona)	26p-7	63	2,16	6,99	16,23	134,03
Vaisius	159p	200	1,87	0,48	36,96	154,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,39	18,17	105,52	635,75
Iš viso (dienos davinio)			28,5	25,25	137,67	1959,02



2 savaitė
5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė su sviestu (tausojantis)	52p-5	300/8	7,66	10,36	41,93	291,53
Jogurtas	-	125	5,5	4,88	5,88	90
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,41	15,24	51,75	392,74

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	39p-19	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje(tausojantis)	108p-15	100	18,64	18,21	11,34	290,31
Virtos miežinės kruopos	133p-15	100	4,1	0,52	28,4	127,2
Kopūstų salotos	140p-9	80	1,06	9,99	3,38	106,9
Pomidoras	56p-29	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Duona	-	50	3,17	0,53	25,08	117,5
Vanduo su citrina	173p-17	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			28,8	32,3	79,02	716,98

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausojantis)	25p-3	52	4,87	10,21	13,05	162,22
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	200	0,04	0	0,63	3,15
Iš viso:			6,31	10,57	41,4	281,37
Iš viso (dienos davinio)			48,52	58,11	172,17	1391,09



3 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	54p-7	300/8	10,08	11,26	54,2	358,5
Pienas	-	200	6,4	5,2	9,6	110
Iš viso:			16,48	16,46	63,8	468,5

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	90p-3	100	25,52	15,34	15,52	365,04
Virtos bulvės	102p-11	140	1,69	0,14	16,64	70,22
Kopūstų salotos	140p-9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Pomidoras	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Iš viso:			37,03	25,49	77,09	731,45

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	200	0,04	-	0,63	3,15
Iš viso:			9,78	11,16	68,07	399,51

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	56p-12	300/8	9,8	10,38	56,81	360,02
Sumuštinis su varškės sūriu (su duona)	25p-4	52	4,45	9,41	13,62	155,22
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,25	19,79	70,43	515,24
Iš viso (dienos davinio)			24,03	30,95	138,5	2114,7



3 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	60p-1	300/30	17,32	12,44	78,96	468,22
Vaisius	159p	150	0,4	0	10,5	40,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,72	12,44	89,46	508,62

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	39p-19	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Jautienos befstrogenas	107p-14	120	21,44	15,18	5,71	236,32
Virtos miežinės kruopos	104p-12	160	7,44	1,52	56,64	256
Agurkas	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Pomidoras	55p-27	100	0,8	0,2	2,3	11
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Vanduo su citrina	173p-1	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			35,11	20,45	102,96	705,49

Vakariė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	86p-5	100	14,82	9,84	14,27	182,72
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,17	0	13,33	55,83
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,77	11,19	49,21	350,17

Vakariė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/58T10	300	12,58	8,18	49,48	315,82
Virti kiaušiniai (tausojantis)	78p-1	60	6,6	6	0,36	81,96
Sumuštinis su agurku (su duona)	26p-6	57	1,86	6,11	13,61	114,92
Arbata (nesaldinta)	174p-1	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,04	20,29	63,45	512,7
Iš viso (dienos davinio)			39,81	31,48	112,66	2076,98



3 savaitė
3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	300/8	10.36	10.7	52.33	347.05
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5.3	4.2	0.07	59
Vaisius	159p	150	0,5	0	12,1	48,6
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,16	14,9	64,5	454,65

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	37p-17	150	1,07	2,99	8,62	64,02
Kepta konvekcineje krosnyje vištienos filė (tausojantis)	94p-6	100	24,32	18,49	5,94	282,63
Virtos kvietinės kruopos	133p-15	100	5,1	0,44	28,52	131,3
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	79p-2	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Vanduo su citrina	173p-1	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			34,77	26,43	74,12	657,99

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	206p-86	100	12	6,69	21,07	193,09
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,21	7,47	30,08	239,89

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti lietiniai blynai su bananais	68p-3	180	6,88	4,44	48,82	253,51
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona)	25p-3	60	5,58	11,58	15,23	186,31
Arbata su pienu (nesaldinta)	175p-3	200	2,8	2,5	4,69	51,1
Iš viso:			17,58	19,94	75,77	539,24
Iš viso (dienos davinio)			81,72	68,74	244,47	1891,77



3 savaitė
4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pusryčių košė su sviestu (tausojantis)	52p-4	300	11,72	8,5	55,97	301,12
Ryžių traputis	-	16	1,14	0,18	12,64	58,4
Vaisius	159p	150	0,5	0	12,1	48,6
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			17,13	11,88	86,52	481,52

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	111p-17	105	20,28	5,58	14,12	197,31
Bulvių košė	150p-13	100	1,45	3,8	10,96	80,34
Burokėlių salotos (su aliejumi) (augalinis)	110p-16	80	1,7	3,98	6,08	75,08
Agurkas	55p-27	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Vanduo su citrina	173p-1	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			31,91	17,16	72,68	576,28

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti konvekciniėje krosnyje bulvių paplotėliai - švilpikai (tausojantis)	74p-1	120	2,99	6,88	20,45	150,6
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Kefyras	-	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			8,67	11,41	28,59	246

Vakarienė 19-19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas omletas (be sviesto) (tausojantis)	79p-1	160	17,1	20,3	14,14	304,36
Kopūstų ir pomidorų salotos	142p-13	80	0,92	5,99	3,34	70,55
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Kmynų arbata	176p-4	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,32	26,73	43,74	496,91
Iš viso (dienos davinio)			65,67	58,5	150,82	1800,71



3 savaitė
5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė	54p-8	300/30	17,32	12,44	78,96	468,22
Trintos uogos	52p-4	150	0,4	0	10,5	40,4
Arbata su pienu (nesaldinta)	175p-3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,72	12,44	89,46	508,62

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	32p-8	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis)	118p-22	190/60	21,73	13,31	33,45	413,48
Pjaustytos morkos	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	-	50	3,3	0,44	26,26	122
Vanduo su citrina	173p-1	200	0,05	0	0,8	3,15
Iš viso:			30,36	16,33	84,55	673,69

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su pomidoru (su duona) (tausojantis)	26p-7	56	1,83	5,29	13,83	104,66
Vaisius	78p-1	60	6,6	6	0,36	81,96
Virtas kiaušinis	159p	125	1,17	0,3	23,1	96,67
Kmynų arbata (nesaldinta)	176p-4	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,6	11,59	37,29	283,29
Iš viso (dienos davinio)			57,68	40,36	211,3	1465,6

