

**Klaipėdos „Medeinės“ mokykla,
Klaipėda, Panevėžio g.2**

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

SKIRTAS 11 M. IR VYRESNIŲ MOKINIŲ MAITINIMUI

Istaigos darbo laikas
nuo 8.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T	66	220g	10,50	2,24	40,60	238,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			14,74	5,59	47,30	306,60

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su pupelėmis ir švž.kopūstais T	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Bulvių plokštainis su vištienos file	45	200g	21,86	16,74	37,15	381,02
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			27,90	29,61	64,57	623,23

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	3,45	6,62	26,77	172,78
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			4,97	7,22	54,65	284,78

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose „Smiltelė“, „Danė“						
Iš viso:						
Iš viso(dienos davinio) :			47,61	42,42	166,52	1214,61

T-tausojantis A-augalinis

Arūta Kriščiūnaitė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai(varškė 9 proc.) T	82	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			28,19	22,49	45,64	491,68

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis T	12	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Troškinta jautiena su padažu(jaut.kumpis) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Virti makaronai A	64	100g	5,82	5,38	22,37	168,17
Daržovių salotos su paprikomis A	5	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			44,45	44,58	67,42	836,32

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūr		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė T	110	200g	7,21	7,36	39,93	255,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			11,45	10,71	46,63	323,60
Iš viso(dienos davinio) :			89,91	82,28	192,37	1834,60

T-tausojantis A-augalinis

Anuliuoti Priėmimo Modelius
Šiuo

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė T	95	200g	7,97	7,07	37,85	251,60
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			12,21	10,42	44,55	320,20

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patieka 59,82 lo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba(ž.žirneliai) T	25	150g	4,26	4,74	13,42	105,24
Kiaulienos maltinukai(kiaul.kumpis)T	28	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Pomidorai, agurkai A	37	100g	0,90	0,20	0,32	14,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			32,57	20,82	83,32	643,38

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	3,45	6,62	26,77	172,78
Kefyras 2,5 proc.		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,77	12,22	64,45	404,78

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78	200g	15,06	16,36	71,42	479,79
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			15,06	16,36	71,42	479,79
Iš viso(dienos davinio) :			71,61	59,82	263,74	1848,15

T-tausojantis A-augalinis

Amelita Kintaus Moduliu
Amelita

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			9,85	9,83	35,13	259,40

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių(pupelių) sriuba T	17	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Maltas žuvies kepsnys T	42	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Burokelių salotos A	17	100g	1,56	4,68	10,58	82,19
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			31,31	21,21	80,89	615,98

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdeta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85	200g	30,10	20,73	32,92	441,75
(Varškė 9 proc.)						
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			30,82	29,73	33,85	529,65
Iš viso(dienos davinio) :			85,50	68,37	180,45	1639,03

T-tausojantis A-augalinis

Amatorių Kristina Moders
Šulca

1 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						
Iš viso:						

Pietūs val.13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su pupelėmis, švž. kopūstais	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Paukštienos kukuliai su padažu(višt.filė) T	35	150g	26,47	15,78	7,28	272,99
Biri perlinių kruopų košė A	104	100g	3,35	0,63	25,37	113,50
Pomidorai, agurkai A	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			36,09	20,51	62,98	556,97

Priešpiečiai (pavakariai) val.10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai		100g	5,88	2,00	37,26	199,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			7,40	2,60	65,14	311,80

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso :			17,83	28,14	24,48	403,79
Iš viso(dienosdavinio):			61,32	51,25	152,60	1272,56

Dirbdavai Kristina Mockienė
Šilutė

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose „Smiltelė“, „Danė“						
Iš viso:						

Pietūs val.13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba T	27	150g	4,37	4,74	10,66	105,12
Troškinta paukštiena su padažu(višt.filė) T	29	140g	34,00	8,88	6,89	238,85
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Pomidorai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			44,95	15,17	66,42	569,13

Priešpiečiai (pavakariai) val.10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdeta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso :			17,83	28,14	24,48	403,79
Iš viso(dienosdavinio):			76,30	50,91	121,48	1206,92

Anelionė Pranas Mockaitis
(Signature)

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai(varškė 9 proc.) T	82	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus		200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			32,43	25,84	52,35	560,38

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su pupelėmis T	2	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Troškinta jautiena su padažu(jaut.kumpis) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Kopūstų, agurkų salotos A	3	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			45,93	36,11	81,71	810,17

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūr		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė T	109	200g	7,84	7,86	32,00	234,00
Sumuštinis su sūriu	4	1/20g	5,67	11,76	11,18	160,40
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			13,51	19,62	43,18	394,40
Iš viso(dienos davinio) :			97,69	86,07	209,92	19,47,95

Amullov *Amullov* *Amullov*

2savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			14,09	13,18	41,83	328,00

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais T	23	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Maltas žuvis kėpsnys T	42	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Bulvių košė su pienu T	3	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Agurkai A	36	100g	0,80	0,20	2,30	11,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			27,69	19,81	56,09	504,51

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai		100g	5,88	2,00	37,26	199,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			7,40	2,60	65,14	311,80

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės T		120g	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	3	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			9,83	37,75	15,50	421,84
Iš viso(dienos davinio) :			59,01	73,34	178,56	1566,15

T-tausojantis A-augalinis

Antonieta Kristina Močiūnaitė
Arbata

2savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Agurkai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	3	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			14,59	24,99	21,88	352,19

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių(žirnių) sriuba T	17	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištiesenos filė) T	3	200g	3,03	0,72	27,12	351,65
Pomidorai A	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			10,53	4,85	62,41	548,67

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	2,06	0,35	31,00	170,25
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			3,58	0,95	58,88	282,25

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške(varškė 9 proc)	74	200g	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			23,11	24,49	44,36	482,98
Iš viso(dienos davinio) :			51,81	55,28	187,53	1666,09

T-tausojantis A-augalinis

Archiui *Indrė Modman*
Šimelis

2savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė T	95	200g	7,97	7,07	37,85	251,60
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			7,97	7,07	37,85	251,60

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su perlinėmis T	15	150g	1,37	3,21	10,83	74,01
Kiaulienos maltinukai(kumpių mėsa)T	28	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Virti makaronai A	64	100g	5,82	5,38	22,37	168,17
Raugintų kopūstų salotosA	10	100g	0,79	9,11	4,34	101,20
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			29,27	32,04	73,28	697,80

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natur		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						
Iš viso:			43,06	43,61	143,81	1132,40
Iš viso(dienos davinio) :						

T-tausojantis A-augalinis

Anelloni Kristina Kocumova
Šilutė

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“, „Danė“						
Iš viso:						

Pietūs val.13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba T	27	150g	4,37	4,74	10,66	105,12
Troškinta paukštiena su padažu(višt.filė) T	29	140g	34,00	8,88	6,89	238,85
Biri grikių kruopų košėA	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Agurkai, pomidorai A	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			48,35	16,00	68,45	613,77

Priešpiečiai (pavakariai) val.10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	2,06	0,35	31,00	170,25
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			3,58	0,95	58,88	282,25

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė T	110	200g	7,21	7,36	39,93	255,00
Sumuštinis su sūriu	2	1/20g	5,67	11,76	11,18	160,40
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso :			12,88	19,12	51,11	415,40
Iš viso(dienosdavinio):			64,81	36,07	178,44	1311,42

Analitėi Prizmo mokymai


3savaitė
Antradienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			9,85	9,83	35,13	259,40

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su perlinėmis T	15	150g	1,37	3,21	10,83	74,01
Maltas žuvies kepsnys T	42	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Raugintų kopūstų salotos A	10	100g	0,79	9,11	4,34	101,20
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			28,27	25,55	70,87	615,43

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdeta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai T	82	200g	27,47	13,49	44,31	403,78
(Varškė 9 proc)						
Grietinė 30 proc	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			32,43	25,84	51,95	560,38
Iš viso(dienos davinio) :			84,07	68,82	188,53	1669,21

T-tausojantis A-augalinis

Anelionė Pranas Modonas
Pranas

3savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(varškė 9 proc.)	85	200g	30,10	20,73	32,92	441,75
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			35,06	33,08	40,56	598,35

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių(žirnių) sriuba T	17	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Paukšties kukuliai su padažu(višt, filė) T	35	150g	26,47	15,78	7,28	282,99
Bulvių košė su pienu	3	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Daržovių salotos su paprika A	5	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			36,92	33,43	61,90	685,05

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūr		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės T		120g	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			9,83	37,75	15,50	421,84
Iš viso(dienos davinio) :			87,63	108,76	150,64	1888,24

T-tausojantis A-augalinis

Amelita Bastina mokytoja
Philly

3savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T	66	220g	10,50	2,24	40,60	238,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			14,74	5,59	47,30	306,60

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba T	13	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Troškinta jautiena su padažu(jaut.kumpis) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Burokelių salotos A	17	100g	1,56	4,68	10,58	82,19
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo		200g				
Iš viso:			44,57	35,44	80,88	797,60

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandėlė		60g	4,45	9,00	4,70	196,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,97	9,60	32,58	308,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške(varškė 9 proc.)	74	200g	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			18,87	21,14	37,66	414,38
Iš viso(dienos davinio) :			84,15	71,77	198,42	1826,58

T-tausojantis A-augalinis

Smulčiai Kristina Modulienė
Mullu

3savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė T	109	200g	7,84	7,86	32,00	234,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			12,08	11,21	38,70	302,60

Pietūs val. 13,00-15,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba su pupelėmis, švž. kopūstais T	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Troškinta kiauliena su padažu (kiaul. kumpis) T	1	160g	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri perlinių kruopų košė A	104	100g	3,35	0,63	25,37	113,50
Kopūstų, agurkų salotos A	3	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Juoda duona	1	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			40,21	32,38	69,35	701,49

Priešpiečiai (pavakariai) val. 10,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natur		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė val. 18,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“, „Danė“						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):			58,11	48,09	140,73	1187,09

T-tausojantis A-augalinis

*Analizė patieklo modulu
Pavakariai*