



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Maironio progimnazija
Čiobiškio g.1, Vilnius

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

PUSRYČIŲ IR PAVAKARIŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

6-10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:45 iki 15:00 val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A90	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	157,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai, paprika)	D006	15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinis sūris	U	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Sklindžiai su obuoliais	M003	100	6,45	10,83	32,50	253,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%) su vaisiais (tausojančias)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojuantis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,1	235,00
Sumuštinis su sūriu (balta duona)	M4	0,5v/5/10	5,38	7,51	12,25	134,58
Arbata (nesaldinta) vaisinė	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas su obuoliais	9D	100	3,12	4,32	21,38	135,08
Varškės apkepas	V012	100	14,95	9,08	17,83	214,36
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė pagardinta sėklomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	0,90	240,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Skrebutis pieno-kiaušinio plakinyje	U018	100	10,09	6,51	54,99	319,00
Arbata (nesaldinta) ramunėlių		150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai	A70	150	11,05	14,20	54,55	384,82
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kmynų arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojantis), paskaninta sviestu ir uogomis	Kr003	150/5/15	5,40	5,70	34,30	210,00
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	11,56	11,94	15,71	217,00
Grietinė		30	0,7	9,00	0,90	87,60
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Vaisių desertas	Gr034	100	0,4	0,4	13,00	57,00
Arbata (nesaldinta) mėtų	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai	V002	75	7,36	5,7	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kepti varškėčiai (miltai ir manai)	A84	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas	U029	70	2,59	5,18	18,42	130,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	100	2,43	1,58	10,84	67,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

2 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	177,00
Omletas su dešrelėmis	A91	80/16	8,95	16,85	4,55	205,34
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vaisinė arbata (nesaldinta)		150	2,43	1,58	10,84	67,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	100	6,45	10,83	32,50	253,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas su ispaniško šalavijo (chia) ir trintomis uogomis	U003	60	2,24	2,38	3,20	43,23
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

2 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukuruzų košė su gabalėliu sviesto ir uogomis(tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,60	8,00	37,00	246,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	20/3//10/15/3	6,03	5,20	11,68	118,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košės apkepas su vištiena	D017	100/15	16,38	12,49	19,76	256,96
Daržovių lazdelės(agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Varškės keksiukai(tausojantis)	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu ir uogomis	Kr011	150/5/5	8,30	8,10	25,40	207,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, macarella sūriu (tausojojantis)	U026	20/3//10/15/3	6,03	5,20	11,68	118,00
Arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su sūrio įdaru	M015	100/30	13,81	9,77	42,44	312,96
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Vištienos filė juostelės su traškia kukurūzų dribsnių plutele	P026	100,00	7,54	7,02	18,35	158,38
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	100	12,30	11,70	0,70	157,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013		11,56	11,94	15,71	217,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	50	3,50	2,25	5,09	52,78
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	100	6,45	10,83	32,50	253,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Spelta miltų - varškės blynėliai	V002	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Mini sviestiniai kruasana		25	2	14,00	9,00	90,50
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini varškėčiai (tausojantis)	V014	100	10,76	5,97	14,81	156,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	100	3,10	3,77	11,21	91,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai	A70	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Vaisių salotos	34Gar	50	0,76	0,30	9,00	56,00
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

,

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais	V011	63/7/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Bandelė su cinamonu	Kond.3	50	4,17	10,66	30,52	128,89
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica su kumpiu ir sūriu	A82	33,5/5	4,46	5,13	9,31	131,02
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,71	0,30	11,35	49,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Omletas su sūriu	A92	88	4,48	14,80	4,40	200,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną brokolis, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsneliai	P019	50	10,41	8,45	2,45	91,50
Daržovių lazdelės(pagal sezoną brokolis, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Varškės keksiukai(tausojantis)	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojojantis)	Kr012	100	3,47	0,85	19,06	98,00
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	186,00
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata su pienu	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	50	3,50	2,25	5,09	52,78
Obuolių pyragas		50	3,95	2,00	16,4	254,00
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinis sūris	U	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Sklindžiai su obuoliais	M003	50	3,23	5,42	16,25	126,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta citrinų arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	11,56	11,94	15,71	217,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Omletas su sūriu	Ki003	45/5	9,46	3,5	9,03	105,50
Daržovių lazdelės(agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00

4 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	20/3// 10/15/ 3	6,03	5,20	11,68	118,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su uogomis	M012	70/30	5,54	6,36	31,58	206,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5	5,55	3,08	17,00	118,00
Varškės 9% (kremas)	V009	40	6,56	3,60	1,08	62,80
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai	V002	80	8,00	5,65	15,09	155,00
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0	0	0,00	0,00
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas" (tausojantis)		45/5	6,19	7,30	2,77	101,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Varškė (9%) su uogomis ir bananais	U035	74/36	11,52	6,45	8,22	137,00
Bandelė naminė	Kond.3	50	4,17	10,66	30,52	128,89
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai	40K	100,0	17,01	1,53	14,66	140,43
Jogurtinis uogų užpilas	10PA	100,0 0	0,98	0,03	15,00	65,45
Kesadilija su vištiena	K004	70	7,34	3,24	17,34	124,53
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir trintomis uogomis	M003	80/15	3,80	2,50	20,70	100,50
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Pienas 2%	G003	150	5,10	3,80	7,40	67,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	U046	100	0,92	0,37	18,04	79,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinis sūris	U	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Tortilija su daržovėmis	44K	50	2,54	5,225	2,60	43,52
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė Penktadienis**Pusryčiai 8:35**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240,00
Omletas su dešrele	A91	50/10	11,18	21,06	0,00	256,68
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, pomidoras)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Nesaldinta ramunėlių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini sviestiniai kruasanai		25	2	14,00	9,00	90,50
Varškės ir ryžių apkepas (tausojojantis)	V012	90/10	10,92	8,33	13,17	171,00
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Direktorė Nijolė Kairytė