

Plungės Saulės Gimnazija

Birutės g. 31, Plungė
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresnio amžiaus vaikai

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0005	250.00	3.47	10.83	21.93	199
Duona	SUM0003	50.00	4.3	0.8	24.8	124
Plovas su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	KIAUL0001	250.00	18.56	14.12	39.99	361
Rauginti agurkai	SAL0009	120.00	0.96	0	7.2	33
Obuoliai	VAI0001	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.89	26.35	113.42	802

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0005	250.00	3.47	10.83	21.93	199
Bulviniai blynai su kiaulienos kumpiu	BUL0003	230.00	18.49	14.24	38.94	358
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rie.)	UŽK0002	20.00	0.86	0.76	0.96	14
Daržovių rinkinukas (pomidorai ir agurkai)	RIN0001	150.00	1.36	0.3	4.89	28
Bananai	VAI0002	200.00	2.4	0.6	46.2	200
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.58	26.73	112.92	799
Iš viso dienos davinio :			27.89	26.35	113.42	802
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			26.58	26.73	112.92	799

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0004	250.00	3.23	8.23	23.03	179
Orkaitėje kepti jūros lydekų filė maltinukai (tausojantis)	ŽUV0001	125.00	18.61	14.91	7.72	240
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR0001	100.00	2	0.1	18.3	82
Garintų brokolių, morkų ir cukinijų salotos	SAL0008	170.00	2.95	3.22	10.1	81
Bananai	VAI0002	220.00	2.64	0.66	50.82	220
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			29.43	27.12	109.97	802

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0004	250.00	3.23	8.23	23.03	179
Avižinis varškės (9 proc. rieb.) apkepėlis (tausojantis)	PIE0007	250.00	26.22	19.65	51.48	488
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.) su trintomis uogomis	UŽK0032	15.00	0.44	0.37	0.88	9
Kriaušė	VAI0008	260.00	1.04	0.78	34.84	151
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.93	29.03	110.23	826
Iš viso dienos davinio :			29.43	27.12	109.97	802
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.93	29.03	110.23	826

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0025	250.00	10.7	10.67	44.46	317
Duona	SUM0003	50.00	4.3	0.8	24.8	124
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	BUL0005	200.00	13.46	9.99	36.72	291
Grietinė 30 proc. rieš.	PAD0001	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Daržovių rinkinukas (pomidorai ir agurkai)	RIN0001	150.00	1.36	0.3	4.89	28
Obuoliai	VAI0001	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.66	26.74	126.94	871

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0025	250.00	10.7	10.67	44.46	317
Duona	SUM0003	40.00	3.44	0.64	19.84	99
Grietinėleje (30 - 35 proc. rieš.) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojantis)	PAU0009	130.00	11.54	13.22	4.32	182
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	GAR0002	100.00	1.7	0.2	19.75	88
Virtų burokėlių salotos (tausojantis)	SAL0001	150.00	2.33	4.96	13.8	109
Apelsinai	VAI0003	130.00	1.04	0.26	14.3	64
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.75	29.95	116.47	858
Iš viso dienos davinio :			30.66	26.74	126.94	871
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.75	29.95	116.47	858

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0002	250.00	5.45	8.97	18.17	175
Skrebučiai	SUM0002	30.00	2.37	3.35	15.57	102
Troškinti jautienos kukuliai su daržovėmis	KIAUL0010	140.00	14.61	10.6	10.14	194
Virti griikiai (tausojantis)	GAR0003	100.00	4.16	1.02	22.87	117
Virtų burokėlių salotos (tausojantis)	SAL0001	155.00	2.41	5.13	14.26	113
Bananai	VAI0002	150.00	1.8	0.45	34.65	150
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.8	29.52	115.66	852

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0002	250.00	5.45	8.97	18.17	175
Skrebučiai	SUM0002	45.00	3.56	5.03	23.36	153
Perlinių kruopų troškiny su kalakutienos šlaunelių mėsa ir moliūgais (tausojantis)	PAU0014	220.00	17.58	9.28	30.91	277
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi	SAL0027	150.00	1.64	3.26	3.99	52
Apelsinai	VAI0003	300.00	2.4	0.6	33	147
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.63	27.14	109.43	805
Iš viso dienos davinio :			30.8	29.52	115.66	852
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.63	27.14	109.43	805

Direktorė Dalia Uščinienė.

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0022	250.00	2.6	5.5	19.88	139
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojantis)	PAU0002	200.00	20.45	14.9	6.64	242
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	GAR0002	100.00	1.7	0.2	19.75	88
Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	SAL0010*	150.00	1.36	8.16	4.66	98
Bananai	VAI0002	270.00	3.24	0.81	62.37	270
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			29.35	29.57	113.3	837

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0022	250.00	2.6	5.5	19.88	139
Troškinti kiaulienos kumpio - kopūstų kukuliai "Balandėliai"	KIAUL0011	200.00	18.61	11.3	17.66	247
Bulvių košė (tausojantis)	GAR0004	120.00	4.25	3.53	29.24	166
Kopūstų ir morkų salotos	SAL0026	150.00	2.19	5.3	10.32	98
Obuoliai	VAI0001	280.00	1.12	1.12	36.4	160
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.77	26.75	113.5	810
Iš viso dienos davinio :			29.35	29.57	113.3	837
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			28.77	26.75	113.5	810

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0001	250.00	2.94	6.15	21.5	153
Skrebučiai	SUM0002	40.00	3.16	4.47	20.76	136
Kiaulienos kumpio suktinukai su daržovėmis (tausojantis)	KIAUL0007	145.00	15.07	10.05	4.6	169
Bulvių košė (tausojantis)	GAR0004	120.00	4.25	3.53	29.24	166
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, raudonaisiais svogūnais ir jogurtiniu padažu (3,5 proc. rieb.)	SA0028	150.00	4.34	1.61	19.08	108
Obuoliai	VAI0001	210.00	0.84	0.84	27.3	120
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.6	26.65	122.48	852

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0001	200.00	2.35	4.92	17.2	122
Skrebučiai	SUM0002	30.00	2.37	3.35	15.57	102
Plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	PAU0010	250.00	19.11	13.48	40.16	358
Virtų burokėlių ir morkų salotos	SAL0006	155.00	1.99	5.2	13.7	110
Kriaušė	VAI0008	180.00	0.72	0.54	24.12	104
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.54	27.49	110.75	797
Iš viso dienos davinio :			30.6	26.65	122.48	852
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			26.54	27.49	110.75	797

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0017	250.00	2.89	8.33	20.11	167
Orkaitėje kepta lašišos filė su vyšniais pomidorais ir citrina (tausojantis)	ŽUV0008	120.00	24.19	14.08	2.54	234
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	GAR0002	100.00	1.7	0.2	19.75	88
Apkeptų daržovių asorti	GAR0007	130.00	3.9	2.59	4.84	58
Bananai	VAI0002	280.00	3.36	0.84	64.68	280
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			36.04	26.04	111.92	826

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0017	250.00	2.89	8.33	20.11	167
Blynėliai su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	PAU0006	200.00	26.25	15.83	43.48	421
Jogurtinis padažas	PAD0002	30.00	1.18	1.01	1.58	20
Daržovių rinkinukas (pomidorai ir agurkai)	RIN0001	150.00	1.36	0.3	4.89	28
Obuoliai	VAI0001	200.00	0.8	0.8	26	114
Apelsinai	VAI0003	150.00	1.2	0.3	16.5	74
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			33.68	26.57	112.56	824
Iš viso dienos davinio :			36.04	26.04	111.92	826
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			33.68	26.57	112.56	824

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	SRIU0014	250.00	7.77	9.48	28.98	232
Virtų bulvių cepelinai su maltu kiaulienos ir jautienos kumpiu (tausojantis)	BUL0008	230.00	16.89	6.38	33.49	259
Grietinė 30 proc. rieš.	PAD0001	35.00	0.84	10.5	1.09	102
Daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos)	RIN0005	165.00	3.41	0.51	11.72	65
Kriaušė	VAI0008	255.00	1.02	0.77	34.17	148
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			29.93	27.64	109.45	806

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	SRIU0014	250.00	7.77	9.48	28.98	232
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	KIAUL0004	130.00	13.94	13.93	6.92	209
Virti griekiai (tausojantis)	GAR0003	100.00	4.16	1.02	22.87	117
Garintų brokolių, morkų ir cukinijų salotos	SAL0008	150.00	2.6	2.84	8.91	72
Bananai	VAI0002	200.00	2.4	0.6	46.2	200
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.87	27.87	113.88	830
Iš viso dienos davinio :			29.93	27.64	109.45	806
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.87	27.87	113.88	830

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0008	250.00	4.85	12.33	39.63	289
Makaronai su smulkintu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	KIAUL0008	200.00	22.11	13.11	44.52	385
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi	SAL0027	150.00	1.64	3.26	3.99	52
Kriaušė	VAI0008	220.00	0.88	0.66	29.48	127
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			29.48	29.36	117.62	853

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0008	250.00	4.85	12.33	39.63	289
Blynai su bananais	MILT0013	280.00	17.89	15.31	54.79	429
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.) su konservuotų persikų gabaliukais	UŽK0035	50.00	1.55	1.32	3.85	33
Apelsinai	VAI0003	250.00	2	0.5	27.5	123
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.29	29.46	125.77	873
Iš viso dienos davinio :			29.48	29.36	117.62	853
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			26.29	29.46	125.77	873

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0006	250.00	7.27	8.52	30.47	228
Troškinti maltos vištienos šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis)	PAU0003	110.00	14.23	10.59	5.57	175
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR0001	100.00	2	0.1	18.3	82
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgražomis ir jogurtiniu padažu (3.5 proc. rieb.)	SAL0029	130.00	5.08	6.33	10.45	119
Bananai	VAI0002	200.00	2.4	0.6	46.2	200
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.98	26.14	110.99	803

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIU0006	250.00	7.27	8.52	30.47	228
Varškės apkepas (tausojantis)	PIE0011	150.00	22.31	17.02	36.33	388
Obuolių ir spanguolių tyrė	TYR0002	50.00	0.14	0.16	4.42	20
Kriaušė	VAI0008	290.00	1.16	0.87	38.86	168
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.88	26.57	110.08	803
Iš viso dienos davinio :			30.98	26.14	110.99	803
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.88	26.57	110.08	803

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių ir ryžių sriuba su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0016	250.00	3.46	9.35	28.92	214
Kiaulienos mentės maltinukas (tausojantis)	KIAUL0018	120.00	16.4	17.07	18.11	292
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR0001	120.00	2.4	0.12	21.96	99
Agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (iki 3,8 proc. rieb.)	SAL0010	180.00	3.21	2	6.57	57
Obuoliai	VAI0001	280.00	1.12	1.12	36.4	160
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.59	29.66	111.96	821

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių ir ryžių sriuba su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0016	250.00	3.46	9.35	28.92	214
Virti varškėčiai (tausojantis)	PIE0009	170.00	22.88	14.39	32.01	349
Natūralus jogurtas (iki 3.8 proc. rieb.) su keptais obuolių gabaliukais	UŽK0004	60.00	2.17	1.93	5.84	49
Bananai	VAI0002	190.00	2.28	0.57	43.89	190
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.79	26.24	110.66	802
Iš viso dienos davinio :			26.59	29.66	111.96	821
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.79	26.24	110.66	802

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su vištienos kukuliais (tausojantis)	SRIU0018	250.00	8.47	10.38	27.63	238
Orkaitėje kepti jūros lydekos filė maltinukai (tausojantis)	ŽUV0001	115.00	17.12	13.71	7.1	220
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	GAR0002	100.00	1.7	0.2	19.75	88
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, raudonaisiais svogūnais ir jogurtiniu padažu (3,5 proc. rieb.)	SA0028	150.00	4.34	1.61	19.08	108
Bananai	VAI0002	200.00	2.4	0.6	46.2	200
Iš viso:			34.03	26.5	119.76	854

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su vištienos kukuliais (tausojantis)	SRIU0018	250.00	8.47	10.38	27.63	238
Aukštaičių blynai	MILT0001	200.00	15.85	17.82	52.6	434
Natūralus jogurtas (iki 3.8 proc. rieb.) su keptais obuolių gabaliukais	UŽK0004	30.00	1.09	0.97	2.92	25
Obuoliai	VAI0001	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.21	29.97	109.15	811
Iš viso dienos davinio :			34.03	26.5	119.76	854
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			26.21	29.97	109.15	811

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Moliūgų ir bulvių sriuba su kmynais (tausojantis) (augalinis)	SRIU0019	250.00	2.94	7.34	23.07	170
Lietiniai blynai su varške (9 proc. rie.)	MILT0010	230.00	26.08	19.85	60.95	527
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rie.) su trintomis uogomis	UŽK0032	30.00	0.89	0.75	1.77	17
Obuoliai	VAI0001	230.00	0.92	0.92	29.9	132
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.83	28.86	115.69	846

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Moliūgų ir bulvių sriuba su kmynais (tausojantis) (augalinis)	SRIU0019	250.00	2.94	7.34	23.07	170
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis (tausojantis)	PAU0008	230.00	17.92	10.74	12.65	219
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	GAR0002	110.00	1.87	0.22	21.73	96
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgrąžomis ir jogurtiniu padažu (3.5 proc. rie.)	SAL0029	150.00	5.87	7.31	12.06	138
Bananai	VAI0002	200.00	2.4	0.6	46.2	200
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			31	26.21	115.71	823
Iš viso dienos davinio :			30.83	28.86	115.69	846
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			31	26.21	115.71	823

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šiupininė (tausojantis)	SRIU0009	250.00	6.84	7.92	23.86	194
Duona	SUM0003	40.00	3.44	0.64	19.84	99
Kalakutienos filė troškiny su avinžirniais (tausojantis)	PAU0017	170.00	15.69	14.39	18.42	266
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi	SAL0027	150.00	1.64	3.26	3.99	52
Bananai	VAI0002	210.00	2.52	0.63	48.51	210
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.13	26.84	114.62	821

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šiupininė (tausojantis)	SRIU0009	250.00	6.84	7.92	23.86	194
Grikių ir daržovių troškiny su vištienos filė gabalėliais	TROŠ0004	220.00	20.34	13.79	37.96	357
Virtų burokėlių salotos (tausojantis)	SAL0001	160.00	2.49	5.3	14.72	117
Kriaušė	VAI0008	255.00	1.02	0.77	34.17	148
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.69	27.78	110.71	816
Iš viso dienos davinio :			30.13	26.84	114.62	821
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.69	27.78	110.71	816

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0026	250.00	2.73	11.02	17.59	180
Orkaitėje kepti makaronai su smulkinta vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	PAU0013	220.00	24.09	17.59	51.46	461
Rauginti agurkai	SAL0009	180.00	1.44	0	10.8	49
Apelsinai	VAI0003	280.00	2.24	0.56	30.8	137
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.5	29.17	110.65	827

Pietūs (II) 11:00 - 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SRIU0026	250.00	2.73	11.02	17.59	180
Kiaulienos kumpio troškiny su daržovėmis (tausojantis)	KIAUL0003	220.00	18.13	8.64	12.85	202
Bulvių košė (tausojantis)	GAR0004	130.00	4.6	3.82	31.67	179
Kopūstų ir morkų salotos	SAL0026	150.00	2.19	5.3	10.32	98
Kriaušė	VAI0008	280.00	1.12	0.84	37.52	162
Vanduo	GER0009	250.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.77	29.62	109.95	821
Iš viso dienos davinio :			30.5	29.17	110.65	827
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			28.77	29.62	109.95	821