TRAKŲ PRADINĖ MOKYKLA

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 amžiaus grupė

7 – 10 amžiaus grupė

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 15 | 150 | 3,1 | 5 | 21,4 | 141,3 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis) | 10-5/111T | 110/70 | 23,1 | 10,5 | 28,9 | 303 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 28,7 | 21,3 | 74,1 | 601,1 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 137/12/1 | 6,2 | 3,5 | 27 | 164 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 | 20/4 | 1,0 | 3,8 | 10,6 | 83,5 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,3 | 7,4 | 37,7 | 252,5 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 36 | 28,7 | 111,8 | 853,6 |

7 – 10 amžiaus grupė

1 savaitė - Antradienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141T 4 M | 100 | 20,3 | 13,3 | 3,5 | 214 |
| Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T (a) | 78/2 | 4,4 | 2,6 | 23,5 | 135,1 |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis) | 2-3/62A 7 | 70 | 1,4 | 3,9 | 7,2 | 70,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 34,3 | 22,8 | 72,1 | 632,6 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo spelta blynai su cukinija | 4-6/121MP | 110 | 4,2 | 7 | 17 | 148 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 10,6 | 10,8 | 24,5 | 240,1 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 44,9 | 33,6 | 96,6 | 872,7 |

7 – 10 amžiaus grupė

1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) | 16(b) | 250 | 8,3 | 7,5 | 12,3 | 151,5 |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis), grietinė (30%) | 7-8/169T (b) M | 155/25 | 20,1 | 38,4 | 44 | 440,6 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 28,7 | 46,2 | 66 | 635,4 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 | 20/4 | 1,0 | 3,8 | 10,6 | 83,5 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 4,8 | 5,6 | 44,8 | 251 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 33,5 | 51,8 | 110,8 | 886,4 |

7 – 10 amžiaus grupė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais (augalinis) (tausojantis)\* | Sr030 (a) | 100 | 1,0 | 2,8 | 8,2 | 61,5 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 96/54 | 26,6 | 15,4 | 7,1 | 273 |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/33T(b) M | 118/2 | 3,8 | 2,4 | 20,8 | 120 |
| Raugintų/ šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 5 M | 50 | 0,4 | 3,6 | 3,1 | 46,2 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 34,7 | 26,3 | 49,8 | 609,7 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Sklindžiai | 73 (b) M | 80 | 6,4 | 10,6 | 31,7 | 244,4 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 9 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,5 | 10,6 | 33,6 | 253,4 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 41,2 | 36,9 | 83,4 | 863,1 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g; Kcal-82,7)

7– 10 amžiaus grupė

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2,3 | 3,4 | 16,1 | 104 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T M | 80 | 13,7 | 18,0 | 0,4 | 229,7 |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT (a) M | 120 | 3,0 | 2,4 | 32,9 | 167,3 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 20,6 | 30,9 | 63,5 | 629,4 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 M | 100 | 2,2 | 2,9 | 16,7 | 102,1 |
| Virtos pieniškos dešrelės a. r. (tausojantis) | P036 M | 50 | 6,8 | 5,7 | 0,1 | 80,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,4 | 9 | 29,8 | 239,4 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 30 | 39,9 | 93,3 | 868,8 |

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė - Pirmadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Kar0055 M | 250 | 1,8 | 3,4 | 13,4 | 87,8 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis) | 10-5/113T M | 73/7 | 19,2 | 6,1 | 2,3 | 148 |
| Ryžių kruopų košė  su ypač tyru  alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 3-3/36AT (a) M | 120 | 3,0 | 2,2 | 32,9 | 167 |
| Kepti su garais burokėliai ir morkos su saulėgrąžų, sezamų, moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 4-7/143AT 2 | 100 | 4,9 | 8,5 | 12,2 | 145 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 30,1 | 20,8 | 76,8 | 620,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 | 20/4 | 1,0 | 3,8 | 10,6 | 83,5 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 4,8 | 5,6 | 44,8 | 251 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 34,9 | 26,4 | 121,6 | 871,8 |

7 – 10 amžiaus grupė

2 savaitė - Antradienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT 1 | 150 | 4,2 | 3,3 | 18,5 | 121 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Bulvių plokštainis su grietinės (30%) padažu (tausojantis) | 87(a) M | 180/22 | 8 | 15,8 | 44,6 | 341,2 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 45,7 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 13,8 | 19,7 | 99,7 | 617,9 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais | 6-6/102 1 P | 108/12 | 7,4 | 4,0 | 30,0 | 186 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Kefyras (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 55,7 |
| Iš viso: | | | 9,7 | 6,6 | 36,8 | 250,7 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 23,5 | 26,3 | 136,5 | 868,6 |

7 – 10 amžiaus grupė

2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1,9 | 4,8 | 11,4 | 95,8 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Virti viso grūdo makaronai su malta jautiena (tausojantis) | 11-5/101T J | 120/40 | 13,7 | 8,7 | 33,7 | 270 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 23,2 | 23,1 | 76,3 | 606,6 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Varškės (9 %) apkepas (tausojantis) | 7-8/169T | 100 | 12,0 | 8,5 | 20,8 | 210 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Sezoninis vaisius | - | 50 | 0,2 | 0,2 | 6,5 | 28,6 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,3 | 8,8 | 29,2 | 247,6 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 35,5 | 31,9 | 105,5 | 854,2 |

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/22AT (b) | 100 | 3,9 | 5,5 | 22,4 | 154,8 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis) | 9 M | 100 | 23,4 | 9,2 | 8,4 | 213,4 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20 | 122 |
| Raugintų/ šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 5 M | 50 | 0,4 | 3,6 | 3,1 | 46,2 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 32,3 | 22,5 | 74,2 | 630,9 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Viso grūdo mieliniai blynai su sėlenomis, uogienė (trintos šaldytos uogos) | 6-6/111 1 | 100/20 | 6,5 | 4,7 | 36,5 | 214,4 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Iš viso: | | | 9,9 | 7,2 | 41,4 | 270,4 |
| Iš viso (pietų ir vakarių davinio): | | | 42,2 | 29,7 | 115,6 | 901,3 |

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė - Penktadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T M | 80 | 13,7 | 18,0 | 0,4 | 229,7 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) | 3-3/66AT 1 | 110 | 3,9 | 0,8 | 23,4 | 117 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 26,6 | 28,6 | 63,4 | 630,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)(tausojantis) | 6-3/60T | 117/3 | 6,7 | 3,8 | 35,2 | 202,6 |
| Fermentinis sūris (45%) | - | 15 | 4,0 | 3,9 | 0,0 | 51,3 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,7 | 7,7 | 35,2 | 253,9 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 37,3 | 36,3 | 98,6 | 884,7 |

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1 | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,2 | 153 |
| Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) | 12 M | 96/64 | 26,3 | 5,6 | 10,8 | 198,2 |
| Ryžių kruopų košė su  ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT (a) M | 120 | 3,0 | 2,2 | 32,9 | 167 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 90 | 1,0 | 4,7 | 3,3 | 60,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 33,5 | 17,7 | 79 | 612,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | V003.1 | 80 | 11,4 | 7,0 | 15,0 | 169 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 13,2 | 7,5 | 30 | 243,3 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 46,7 | 25,2 | 109 | 856,6 |

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė – Antradienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) | 16(b) | 250 | 8,3 | 7,5 | 12,3 | 151,5 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | 7-8/179T 101 | 160 | 20,6 | 12,5 | 16,2 | 260 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 32,73 | 20,91 | 72,7 | 611,6 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis) | 4-8/160T A | 100 | 11,7 | 7,9 | 11,3 | 163,8 |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais | 14-1/2 | 20 | 0,8 | 2,4 | 1,7 | 29,8 |
| Trapučiai (kukurūzų) | - | 10 | 0,9 | 0,5 | 6,5 | 36 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 13,4 | 10,8 | 19,5 | 229,6 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 461,1 | 31,7 | 91,9 | 841,2 |

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/36AT 1 | 150 | 8,5 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| Orkaitėje kepti vištienos vidinės filė kepsneliai (tausojantis) | 5 M | 100 | 25,6 | 7,4 | 8,7 | 207,1 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis) | 3-3/66AT 1 | 110 | 4 | 0,9 | 23,4 | 117,3 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 39,7 | 19,7 | 69,6 | 619,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais | 3-6/120 A | 90/20 | 6,8 | 9,5 | 30,1 | 233,5 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,9 | 9,6 | 30,2 | 238,5 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 46,6 | 29,3 | 99,8 | 857,7 |

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 15 | 150 | 3,1 | 5 | 21,4 | 141,3 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis) | 11-8/162T 21 M | 100 | 18,9 | 8,3 | 5,8 | 183 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20 | 100 |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis) | 2-3/62A 7 | 70 | 1,4 | 3,9 | 7,2 | 70,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 29,2 | 23 | 72,8 | 638,1 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Keptas orkaitėje pilno grūdo batono sumuštinis su virta dešra, fermentiniu sūriu (45%) | 6 | 20/15/15/5 | 5,7 | 6,5 | 11,3 | 129,3 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 40 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,7 |
| Sūrio lazdelė Pik-Nik (40%) | - | 20 | 5,3 | 4,2 | 0,1 | 59,2 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,3 | 10,8 | 12,3 | 194,2 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 40,5 | 33,8 | 85,1 | 832,3 |

7-10 metų amžiaus grupė

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais (augalinis) (tausojantis)\* | Sr030 (b) | 150 | 1,6 | 4,3 | 12,3 | 92 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T M | 80 | 13,7 | 18,0 | 0,4 | 229,7 |
| Ryžių kruopų košė  su ypač tyru  alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 3-3/36AT (a) M | 120 | 3,0 | 2,2 | 32,9 | 167 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A | 90 | 0,8 | 5,5 | 7,4 | 82,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 19,5 | 30,4 | 65 | 624,2 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 M | 100 | 2,2 | 2,9 | 16,7 | 102,1 |
| Virtos pieniškos dešrelės a. r. (tausojantis) | P036 M | 50 | 6,8 | 5,7 | 0,1 | 80,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,4 | 9 | 29,8 | 239,4 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 28,9 | 39,4 | 94,8 | 863,6 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g; Kcal-82,7)

7-10 metų amžiaus grupė

4 savaitė - Pirmadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/62T | 100 | 20,0 | 4,0 | 1,1 | 120 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) | 3-3/66AT 1 | 110 | 3,9 | 0,8 | 23,4 | 117 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 90 | 1,0 | 4,7 | 3,3 | 60,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 33,9 | 12,8 | 90,9 | 613 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 138/12 | 6,2 | 3,5 | 27 | 164 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 | 20/4 | 1,0 | 3,8 | 10,6 | 83,4 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,3 | 7,4 | 37,7 | 252,4 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 41,2 | 20,2 | 128,6 | 865,4 |

7-10 amžiaus grupė

4 savaitė - Antradienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2,3 | 3,4 | 16,1 | 104 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 120/40 | 13,9 | 3,1 | 33,7 | 218 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 19,2 | 12,4 | 95,5 | 567,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė,  kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Apkepti lietiniai su varškės (9%) įdaru | 11 M | 100/50 | 13,8 | 8,4 | 31,2 | 254 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 13,8 | 8,4 | 31,2 | 254 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 33 | 20,8 | 126,7 | 821,3 |

7-10 amžiaus grupė

4 savaitė –Trečiadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)\* | 1-3/39AT 1 | 150 | 1,4 | 3,1 | 10,7 | 77 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | V003.1 M | 140 | 19,9 | 9,9 | 26,2 | 295,4 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 3 | 30 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 70 | 0,3 | 0,3 | 9,1 | 40 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 30,1 | 17,6 | 86,5 | 648 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 3 | 20/3/16 | 1,6 | 2,1 | 9,2 | 65,4 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 5,4 | 3,9 | 43,4 | 232,9 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 35,5 | 21,5 | 129,9 | 880,9 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g;

Kcal-82,7)

7-10 amžiaus grupė

4 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT 1 | 150 | 4,2 | 3,3 | 18,5 | 121 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 96/54 | 25,9 | 6,0 | 7,3 | 187 |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/33T(b) M | 118/2 | 3,8 | 2,4 | 20,8 | 120 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A | 90 | 0,8 | 5,5 | 7,4 | 82,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 36,6 | 17,9 | 74,3 | 605 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais | M002 | 90/10 | 5,5 | 8,9 | 26,7 | 209,8 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,9 | 9 | 28,7 | 226,9 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 43,5 | 26,9 | 103 | 831,9 |

7-10 amžiaus grupė

4 savaitė – Penktadienis

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/33AT | 150 | 1,5 | 3,4 | 14,7 | 95,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T M | 80 | 13,7 | 18,0 | 0,4 | 229,7 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20 | 100 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 21,2 | 32,5 | 61,7 | 613,5 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Virti koldūnai su sviestu (82%)(tausojantis) | 8 M | 120/4 | 13,5 | 8,5 | 26,1 | 235,5 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | 17 | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,8 | 8,5 | 26,2 | 243,6 |
| Iš viso (pietų ir pavakarių davinio): | | | 36 | 41 | 87,9 | 857,1 |