

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 5	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	280/10	17,00	11,86	79,35	492,18
16-1/27 1	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	100(40/20 /40)	4,30	5,04	22,62	153,04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiborelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmyną)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
18/20 13	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	1,53	0,17	19,89	87,21
<b>Viso</b>			<b>22,83</b>	<b>17,07</b>	<b>121,86</b>	<b>732,43</b>

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/8 3	Trinta varškė (9%) su braškėmis	200	19,92	11,12	21,91	267,40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiborelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmyną)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>19,92</b>	<b>11,12</b>	<b>21,91</b>	<b>267,40</b>

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	5,07	7,72	20,88	173,24
11-7/144T 9	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	120	18,75	12,26	8,39	218,91
14-5/3T 9	Pievagybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	50	1,17	4,12	3,44	55,56
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3,95	5,26	25,33	164,43
2-1/2A 4	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	1,64	7,33	10,66	115,20
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
17-1/1 2	Vanduo su citrina	200	0,04	0,01	0,37	1,77
<b>Viso</b>			<b>33,58</b>	<b>37,34</b>	<b>86,19</b>	<b>815,19</b>

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 2	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	280	8,12	5,66	23,31	176,66
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1,87	0,87	23,10	107,71
<b>Viso</b>			<b>9,99</b>	<b>6,53</b>	<b>46,41</b>	<b>284,37</b>

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/100AT 3	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	280	16,94	15,82	83,95	545,97
18/24 1	Šviežios raudonosios paprikos	50	0,65	0,25	3,30	18,05
15-8/181T 9	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	60	4,09	4,40	24,72	153,60
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiborelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmyną)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>21,68</b>	<b>20,47</b>	<b>111,97</b>	<b>717,62</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
Dienos maistinė sudėtis (%)

108	93	388	2817
15	30	55	-

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/163T 3	Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	240	24,87	22,73	39,86	463,50
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	50	0,42	0,19	9,49	41,29
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1,40	4,00	1,72	48,40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
18/20 10	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	2,16	0,54	41,58	179,82
<b>Viso</b>			28,85	27,46	92,64	733,01

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/168T 3	Viso grūdo avižinis pyragas su avišetėmis (tausojantis)	60	5,36	8,11	24,35	191,90
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7,50	0,75	9,50	74,75
<b>Viso</b>			12,86	8,86	33,85	266,65

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/93T 2	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	280	3,17	5,48	15,34	123,30
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	180 (70/110)	21,35	7,73	11,15	199,57
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6,43	2,58	35,34	190,26
2-1/6A 3	Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1,55	5,31	4,87	73,48
18/72 2	Viso grūdo batonas	40	3,16	1,80	20,76	111,88
17-1/1 10	Vanduo su kiviais ir gervuogėmis	200	0,13	0,09	1,75	8,33
15-8/136AT	Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	150	0,73	2,70	30,13	147,76
<b>Viso</b>			36,51	25,69	119,33	854,58

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/9 3	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais, razinomis ir medumi	300 (180/90/2)	9,80	4,94	47,65	274,26
<b>Viso</b>			9,80	4,94	47,65	274,26

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/187T 2	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai" (tausojantis) su grietinės padažu	220/50	12,48	15,37	59,65	425,17
15-8/173T 9	Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)	60	8,77	13,70	37,06	306,65
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			21,25	29,08	96,71	731,82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
Dienos maistinė sudėtis (%)

109	96	390	2860
15	30	55	-

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/62T 11	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	280	9,88	10,07	75,60	432,53
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	190	2,85	4,73	55,94	277,77
<b>Viso</b>			12,73	14,80	131,54	710,30

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/31 11	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	170	9,84	7,66	40,89	272,44
18/21 1	Sezonių daržovių (morkos, brokoliai, agurkai, žiediniai kopūstai) rinkinukas	100	0,90	0,40	0,70	10,00
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			10,74	8,06	41,59	282,44

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 2	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	280	7,08	5,53	26,96	185,97
12-8/2T 11	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	120	27,93	12,16	9,37	258,64
4-3/61T 1	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	150	4,84	2,95	17,96	117,71
2-1/4A 3	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	5,04	14,85	13,82	209,06
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
17-1/2 1	Vanduo su agurkais, bazilikais ir spanguolėmis	200	0,14	0,06	0,68	3,65
<b>Viso</b>			47,99	36,18	85,91	861,11

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/183T 9	Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)	70	11,24	11,31	30,62	269,18
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			11,24	11,31	30,62	269,18

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/164T 3	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	270	16,27	17,53	67,41	492,45
14-5/1AT 9	Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu (augalinis) (tausojantis)	70	0,32	0,31	15,76	67,05
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8,50	6,25	12,25	139,25
<b>Viso</b>			25,08	24,08	95,42	698,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
 Dienos maistinė sudėtis (%)

108	94	385	2822
15	30	55	-



## VALGIARAŠTIS

## Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/169T 2	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	200	19,77	17,80	19,23	316,19
2-1/7A 2	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	0,92	4,74	4,79	65,49
16-1/3 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	50(45/5)	3,37	4,85	19,31	134,39
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
18/20 10	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	2,16	0,54	41,58	179,82
<b>Viso</b>			<b>26,21</b>	<b>27,93</b>	<b>84,92</b>	<b>695,89</b>

## Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/160T 4	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	150	13,67	7,77	41,62	291,04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>13,67</b>	<b>7,77</b>	<b>41,62</b>	<b>291,04</b>

## Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 2	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	280	5,65	9,20	29,82	224,65
10-7/148T 1	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	120	22,80	3,95	7,69	157,52
3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	150	3,47	3,48	35,46	187,05
2-3/63A 3	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	150	1,45	15,24	15,00	202,96
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
17-1/6A 1	Vanduo su mėtų lapeliais	200	0,03	0,01	0,08	0,44
<b>Viso</b>			<b>36,36</b>	<b>32,52</b>	<b>105,17</b>	<b>858,70</b>

## Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/178T 9	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	70	5,32	1,76	31,23	162,07
18/3 3	Pienas (2,5%)	200	6,80	5,00	9,80	111,40
<b>Viso</b>			<b>12,12</b>	<b>6,76</b>	<b>41,03</b>	<b>273,47</b>

## Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/60T 11	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	210/55	12,39	8,22	77,50	433,48
15-8/168AT	Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojantis)	60	7,56	10,41	35,90	267,56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>19,95</b>	<b>18,63</b>	<b>113,40</b>	<b>701,04</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
Dienos maistinė sudėtis (%)

108	94	386	2820
15	30	55	-

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 3	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	280	8,92	6,00	88,94	445,44
16-1/4 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	70(35/5/30)	8,93	13,09	15,62	215,99
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
18/20 19	Nektarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	2-3 vnt.	1,87	0,51	15,81	75,31
<b>Viso</b>			19,71	19,60	120,37	736,74

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 2	Grūdų traputis su varškės (0.5 %) ir avokado užtepu	130(30/100)	12,09	11,85	27,69	265,79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			12,09	11,85	27,69	265,79

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 3	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	280	6,29	6,61	21,79	171,83
9-7/139T 9	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	90	18,18	21,07	1,39	267,84
3-5/105AT 2	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	150 (120/30)	4,49	3,82	34,35	189,70
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1,66	8,22	10,93	124,28
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
17-1/1 1	Vanduo su melionais ir baziliko lapeliais	200	0,13	0,01	0,81	3,83
<b>Viso</b>			32,96	40,20	82,10	822,04

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/13 9	Panna cotta desertas su trintomis uogomis	200	10,16	4,64	50,82	285,70
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			10,16	4,64	50,82	285,70

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/71T 11	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	220	13,99	3,48	79,66	405,96
18/7 3	Jogurtinė grietinė (10%)	50	1,75	5,00	2,15	60,50
2-1/25A 3	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	160	2,60	6,86	24,62	170,59
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7,50	0,75	9,50	74,75
<b>Viso</b>			25,84	16,09	115,93	711,80

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
 Dienos maistinė sudėtis (%)

101	92	397	2822
15	30	55	-

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/162T 3	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	220	18,82	24,37	29,02	410,73
18/7 3	Jogurtinė grietinė (10%)	50	1,75	5,00	2,15	60,50
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
15-8/186T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	70	5,21	7,92	32,26	221,20
<b>Viso</b>			25,79	37,30	63,43	692,43

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/4A 4	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	280	2,48	1,68	29,65	143,63
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1,87	0,87	23,10	107,71
<b>Viso</b>			4,34	2,55	52,75	251,33

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 11	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	3,43	8,43	26,91	197,16
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	100	20,99	5,54	7,27	162,98
3-3/66AT 1	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	150	4,68	5,56	28,86	188,30
2-1/23A 4	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	140	3,05	8,73	34,54	228,56
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1,48	0,32	8,56	43,04
17-1/3A 1	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0,18	0,08	0,14	2,00
18/20 20	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	0,68	0,68	22,10	97,24
<b>Viso</b>			34,49	29,34	128,38	919,27

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/171T 1	Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais, bananais ir datulėmis (tausojantis)	50	2,83	1,72	26,70	133,58
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8,50	6,25	12,25	139,25
<b>Viso</b>			11,33	7,97	38,95	272,83

**Vakariene**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/104AT 4	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	350	25,35	15,82	89,19	600,56
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			28,31	16,46	106,31	686,64

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
 Dienos maistinė sudėtis (%)

104	94	390	2823
15	30	55	-

**VALGIARAŠTIS****Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 5	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	280	13,77	7,87	67,09	394,27
16-1/1 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	90(45/5/40)	11,41	10,05	20,74	219,03
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čibrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
18/20 11	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt	0,72	0,54	24,12	104,22
<b>Viso</b>			<b>25,89</b>	<b>18,46</b>	<b>111,95</b>	<b>717,52</b>

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/64A 4	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	180	5,20	5,48	20,35	151,49
18/107 2	Silkių filė su aliejumi	50	7,00	6,00	0,50	84,00
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1,48	0,32	8,56	43,04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čibrelėlių, mėtų,	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>13,68</b>	<b>11,80</b>	<b>29,41</b>	<b>278,53</b>

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 2	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	280	2,35	4,87	18,76	128,24
18/7 1	Jogurtinė grietinė (10%)	20	0,70	2,00	0,86	24,20
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais (tausojantis)	140(60/80)	19,61	14,54	8,91	244,91
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3,95	5,26	25,33	164,43
4-8/175AT 3	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	150	1,93	6,25	13,09	116,31
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2,96	0,64	17,12	86,08
17-1/6A 2	Vanduo su apelsiniais	200	0,27	0,03	3,51	15,39
15-8/135AT 11	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	150	0,64	0,64	20,80	91,52
<b>Viso</b>			<b>32,40</b>	<b>34,22</b>	<b>108,39</b>	<b>871,08</b>

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/20 1	Natūralios obuolių sultys	250	0,25	0,25	25,00	103,25
16-8/179T 11	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi	50	5,21	9,03	20,33	183,42
<b>Viso</b>			<b>5,46</b>	<b>9,28</b>	<b>45,33</b>	<b>286,67</b>

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/111 2	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	220	17,16	17,16	75,46	522,49
14-1/5A 2	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	60	0,50	0,22	11,38	49,55
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1,40	4,00	1,72	48,40
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7,50	0,75	9,50	74,75
<b>Viso</b>			<b>26,57</b>	<b>22,13</b>	<b>98,06</b>	<b>695,18</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)  
Dienos maistinė sudėtis (%)

104	96	393	2849
15	30	55	-