

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų manų kruopų košė su augaliniu gėrimu paskaninta cinamonu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	4-101	100/3	1,85	3,04	14,41	103,28
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	20	0,16	0,07	3,74	15,1
EKO Natūralus jogurtas	13-22/6	125	5,5	4,88	5,88	90
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,91	7,98	33,93	248,38

Pietūs 12:00 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)	1-68.	100	0,84	1,36	5,25	35,06
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	60	11,37	9,07	5,13	147,52
Biri ekologiškų grikių košė (tausojantis)	12.1/2/1	60	2,68	0,63	15,23	77,18
Švž. kopūstų, paprikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39.4	75/7	0,87	6,52	4,46	79,8
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,12	17,8	40,47	389,36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle .	6-40/2./	100	11,53	12,38	5,28	179,25
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Skrebutis	79.1/5	20	1,79	0,21	12,21	59,06
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	50	0,6	0,15	11,55	48,5
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,17	12,85	34,66	309,46
Iš viso (dienos davinio):			39,2	38,63	109,06	947,2

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir aliejumi (be pieno, sviesto)	11	115/4	3,21	4,47	20,67	140
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			7,16	7,28	41,28	261,35

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3,51	1,28	14,2	79,75
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta eko vištienos šlaun. mėsa (tausojantis)	9-2/1	60	14,22	8,63	0,23	134,76
Kietųjų kviečių makaronai paskaninti eko aliejumi (tausojantis) (augalinis)	5-1/7	50/1	3,71	0,74	16,83	89,83
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	70	0,58	0,05	3,33	15,05
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,39	10,91	44,99	369,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	90	8,31	12,18	1,59	146,52
Ekologiška ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,4
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	70	0,77	0,21	6,51	31,01
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,8	12,88	27,14	268,63
Iš viso (dienos davinio):			42,34	31,07	113,41	899,18

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	33-3331	95/3	3,05	4,2	17,41	127,49
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0	0	0	0
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Iš viso:			8,8	9,49	40,7	278,64

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais (tausojantis/augalinis).	226/3/2/	100	3,74	0,86	13,6	73,71
Ekologiška ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Auksaspalvis vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis (tausojantis)	10.21.02.	70	13,12	9,02	6,25	156,4
Apkeptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	3-31	50	1,11	0,6	10,93	50,99
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7./	75/7	0,81	3,14	4,41	47,08
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,82	13,95	50,79	402,89

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
EKO Varškės apkepas (tausojantis)	32	90	13,55	8,82	15,73	198,54
EKO Natūralus jogurtas	13-22/6	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	70	0,35	0,07	7,14	30,59
EKO obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/5	140	0,07	0,14	7,7	39,2
Iš viso:			15,09	9,92	37,13	305,38
Iš viso (dienos davinio):			44,71	33,36	128,61	986,91

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kakavinė avižinė košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	77/2.13..	90/12	3,11	1,59	16,84	91,38
Ekologiški sausainiai	16-50/1	30	1,8	4,2	22,2	133,8
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
Melisų arbata	61/2	150	0	0	0,01	0,04
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Iš viso:			5,55	5,98	52,82	282,84

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	100	0,57	0,6	4,23	23,15
Ekologiška ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
EKO grietinė (30 %rieb.)	13-8	5	0,12	1,5	0,15	12,15
Kietųjų kviečių makaronai su eko jautienos ir daržovių padažu (tausojantis)	11-15.12	70/90	16,62	9,26	22,14	241,83
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	100	0,85	0,15	5,07	23,5
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,2	11,84	47,2	375,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	80	5,43	6,06	27,52	184,69
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	20	0,16	0,07	3,74	15,1
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0,2	0	4,95	20
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			10,59	10,03	43,41	302,29
Iš viso (dienos davinio):			36,35	27,85	143,42	960,45

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiška kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	8/3.12	135/5	4,14	5,16	28,54	190,51
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,1	10,63	48,35	332,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremine moliūgų sriuba su skrebučiais (tausojantis)(augalinis)	1-226	90/9	1,87	1,06	14,53	74,39
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis)	18/4.	60	15,07	11,54	0,48	164,45
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	4-17/01	50/2	1,16	2,49	11,87	75,01
Traškios daržovių lazdelės (paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2/2	50	0,47	0,07	2,42	10,5
Tarkuotų burokėlių salotos su aliejaus - citrinų užpilu	2-81/2.2	50/2	0,79	1	4,69	29,75
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,36	16,16	33,99	354,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje, su krapais (tausojantis) (augalinis)	3-03/0	120	2,78	2,8	27,15	138,39
EKO Kefyras 2,5 %rieb.	121	150	4,8	3,75	7,2	81
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,9	6,55	42,27	251,39
Iš viso (dienos davinio):			36,37	33,34	124,61	938,09

Dietistė
Eglė Saulevičienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	4-552	100	4,96	2,2	4,96	117,18
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,71	7,5	28,24	268,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) be žiedinių	36/1/	100	0,86	0,97	6,06	34,86
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Plikytų ryžių plovos su eko vištienos šlaunelių mėsa ir daržovėmis (tausojantis)	9-30/0/.	65/50/25	14,17	11,87	23,45	256,11
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, tyrų eko alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-25/2/	75/6	0,68	2,62	3,39	38,41
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,07	15,68	43,29	379,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	100	15,66	8,01	21,92	221,31
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	20	0,16	0,07	3,74	15,1
Jogurtinis padažas (tausojantis).	13-41.	20	0,84	0,73	1,46	15,82
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	150	0,03	0,02	0,07	0,5
Iš viso:			17,01	8,84	35,12	284,72
Iš viso (dienos davinio):			44,79	32,01	106,66	932,23

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto)	41/51	145/4	2,89	4,61	19,32	144,98
EKO trapiukai	25.1	20	1,42	0,2	12,72	58,4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0	0	0	0
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Iš viso:			4,95	4,92	47,55	266,03

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	1,29	0,69	5,82	33,45
EKO grietinė 30%rieb.	85258		0,12	1,5	0,15	12,15
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas kiaulienos kukulis (tausojantis).	73-1/2/	60	11,29	10,75	4,78	161,82
Ekologiško perlinio kuskuso košė (tausojantis, augalinis)	4-21,0	60	1,3	0,57	19,54	96,36
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-4	50	0,42	0,05	2,3	10,67
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,79	13,79	43	364,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (tausojantis)	6/8	90	13,53	9,15	21,64	222,8
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	20	0,16	0,07	3,74	15,1
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	40	0,4	0	3,2	14
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			17,3	11,83	33,38	306,9
Iš viso (dienos davinio):			38,04	30,53	123,94	937,19

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiška kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	8/3.12	105/4	3,25	4,05	22,42	149,68
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO trapučiai	25.1	20	1,42	0,2	12,72	58,4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			8,52	7,04	53,72	320,69

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	0,86	3,4	5,59	56,19
Ekologiška ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	101/1-01	70	13,49	9,56	0,18	143,76
Biri ekologiškų grikių košė (tausojantis)	12.1/2/1	60	2,68	0,63	15,23	77,18
Švž. kopūstų, agurkų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-23.	75/6	0,9	6,04	3,11	70,9
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,97	19,96	39,7	422,73

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis).	7-2/0..	90	7,47	13,74	1,89	153,8
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	80	0,88	0,24	7,44	35,44
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,06	14,2	21,13	246,04
Iš viso (dienos davinio):			38,54	41,2	114,55	989,47

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	33-3331	95/3	3,05	4,2	17,41	127,49
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	200	0,8	0	19,8	80
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,25	9,34	42,95	288,14

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	17/56.1	100	1,18	0,53	7,8	39,35
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir kiauliena bei "bešamel" padažu. (tausojantis).	11-7-01/	75/45	14,61	9,55	36,58	290,68
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	100	0,85	0,15	5,07	23,5
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			18	10,45	59,85	403,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai eko	5-15/.	100	6,87	8,72	34,56	240,63
EKO natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	50	0,5	0	4	17,5
Melisų arbata	61/2	150	0	0	0,01	0,04
Iš viso:			8,93	10	45,59	302,42
Iš viso (dienos davinio):			35,19	29,79	148,39	993,89

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (be sviesto, pieno)	111	115/4	3,21	4,47	20,67	140
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	150	0,03	0,02	0,07	0,5
Iš viso:			8,84	9,94	49,58	318,15

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-26/	100	4,77	2,02	16,96	100,22
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje kepti žuvies (jūros lydeka) piršteliai smulkintų kukurūzų dribsnių apvalkale (tausojantis)	23/2 eko	70	12,14	4,62	16,42	158,11
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	50/1	1,13	1,37	9,4	52,23
Virtų burokėlių, obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu.	2-31/1./	45/6	0,71	2,37	5,54	45,19
Rauginti agurkai	18.2	20	0,56	0	0,26	3,8
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,68	10,59	58,99	409,34

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu (tausojantis)	4-27/7	135/3	6,58	3,23	29,73	176,09
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	70	0,59	0,14	3,01	14,35
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1,08	0,12	14,04	56,4
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			11,45	6,09	51,58	301,84
Iš viso (dienos davinio):			40,97	26,63	160,14	1029,33

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto)	41/51	145/4	2,89	4,61	19,32	144,98
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0,84	0,21	16,17	67,9
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,13	9,97	41,22	293,53

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	3/1	100	2,96	0,95	10,43	57,21
Ekologiška ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Kietųjų kviečių makaronai su vištiena ir daržovėmis (be paprikos)	25.05.02/	140	13,47	8,31	35	269,56
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, morkos) (augalinis)	Darž.R-5	80	0,72	0,08	5,88	26,13
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,19	9,66	66,91	427,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Puri mielinė bandelė su dešrele	10.21.103 eko	100	10,67	16,62	21,79	276,26
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,99	16,62	29,71	308,26
Iš viso (dienos davinio):			38,32	36,26	137,84	1029,39

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (be citrinos) (tausojantis)	3-95.2	110	3,34	1,88	18,76	114,56
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	200	2	0	16	70
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,74	7,03	40,49	265,21

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	100	0,97	1,04	6,51	37,76
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptos traškos eko vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (tausojantis)	22/2 eko	70	15,29	4,43	16,46	167,34
Biri ekologiškų grikių košė (tausojantis)	12.1/2/1	60	2,68	0,63	15,23	77,18
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu.	2-1033./	70/7	0,75	3,16	4,29	46,48
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,05	9,47	52,88	378,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru eko	5-2/1/	65/25	8,58	6,54	25,3	192,21
EKO natūralus jogurtas	16-26	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	40	0,16	0	3,96	16
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			13,06	10,03	40,61	300,26
Iš viso (dienos davinio):			43,85	26,53	133,98	944,04

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (be pieno, sviesto) (tausojantis)	33-3331	95/3	3,05	4,2	17,41	127,49
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO trapučiai	25.1	20	1,42	0,2	12,72	58,4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
EKO pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	3,2	2,6	4,8	55
Iš viso:			8,31	7,1	50,45	303,54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	100	0,57	0,6	4,23	23,15
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta jautienos mėsa su daržovėmis "Vengriškai" (morka, pomidorai, bulvės) (tausojantis)	11-19/	55/95	14,45	10,12	26,89	252,85
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	80	0,68	0,12	4,05	18,8
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,07	11,06	45,58	344,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	110/11	8,57	3,41	24,66	165,1
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	70	0,49	0	1,96	9,8
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0,84	0,21	16,17	67,9
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,9	3,62	42,79	242,8
Iš viso (dienos davinio):			35,28	21,78	138,82	890,94

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ekologiškų miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (be sviesto, pieno)	111	115/4	3,21	4,47	20,67	140
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO trapučiai	25.1	20	1,42	0,2	12,72	58,4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	120	0,6	0,12	12,24	52,44
Melisų arbata	61/2	150	0	0	0,01	0,04
Iš viso:			5,48	4,9	51,25	273,53

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	01-03	100	1,6	1,09	9,93	54,75
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Bulvių plokštainis su eko vištienos šlaun. mėsa (tausojantis)	7.14-9.2	115/35	11,79	7,8	22,93	203,81
EKO grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0,48	6	0,62	48,6
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0,67	0,05	3,8	17,2
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,9	15,17	47,68	374,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
EKO Varškės apkepas (tausojantis)	32	110	16,56	10,78	19,23	242,66
EKO natūralus jogurtas	16-26	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	40	0,28	0,16	7,04	30,72
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	150	0,03	0,02	0,07	0,5
Iš viso:			18	11,85	32,9	310,92
Iš viso (dienos davinio):			39,37	31,92	131,83	958,62

Dietistė
Eglė Saulevičienė

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aiva Gendvilienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kakavinė avižinė košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	77/2.13..	90/12	3,11	1,59	16,84	91,38
Ekologiškos trintos uogos (braškės)	13.1/1.1	30	0,24	0,11	5,61	22,65
EKO sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0	0,14	0,43
Iš viso:			9,33	7,19	57,36	317,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir pomidorų sriuba (tausojantis, augalinis)	17.9/4./	100	2,38	7,23	9,87	112,7
Ekologiška ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis)	18/4.	60	15,07	11,54	0,48	164,45
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	50/1	1,13	1,37	9,4	52,23
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su eko aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	10.21.59/1	55/7	1,02	1,95	6,96	48,82
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,95	22,31	37,1	428

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-77.1	130	4,07	3,31	14,59	105,87
Mielinė bandelė	15-17	50	4,94	4,21	22,94	148,5
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			10	7,52	45,53	289,37
Iš viso (dienos davinio):			40,28	37,02	139,99	1035,34

Dietistė
Eglė Saulevičienė