

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 7S | 150/06 | 1,57 | 4,98 | 8,85 | 81,86 |
| Kiaulienos kotletas (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis, kepama su garais)(kiauliena) | 37 | 100 | 17,07 | 18,12 | 17,77 | 299,36 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Varškės apkepas | 146 | 200 | 29,91 | 18,17 | 37,45 | 435,83 |
| Kiaulienos guliašas | 1 | 100/60 | 29,17 | 22,44 | 6,68 | 342,49 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Uogienė | 15 P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Arbata su citrina | 3 | 200 | 0,05 | 0,03 | 13,15 | 51,68 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Kopūstų salotos | 1 S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Sviesto ir grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| | | | | | | |

Antra diena PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine | 16S | 150/06 | 3,87 | 5,17 | 14,73 | 113,17 |
| Kepta paukštienos filė(virškinimo sistemą tausojantis maistas},konvekc.krosnis,kepama su garais) | 40 | 100 | 24,5 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Biri grikių kruopų košė | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 2,06 | 18,84 | 83,44 |
| Grietinė 30% | 14P | 40 | 0,96 | 12 | 1,24 | 117,2 |
| Padažas: Sviesto grietinės | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Arbata su citrina | 3 | 200 | 0,05 | 0,03 | 13,15 | 51,68 |
| Žemaičių blynai su mėsa (kiauliena) | 108 | 200 | 14,26 | 18,92 | 50,1 | 421,18 |
| Virtos pienoškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške | 99 | 200 | 12,02 | 6,11 | 47,99 | 289,36 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Vanduo | | | | | | |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| Kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 15 S | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Morkų salotos su saulėgražomis | 8 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| | | | | | | |

Trečia diena
PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiğa | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|---|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Trinta daržovių sriuba (šald.darž.) su grietine | 14S | 150/06 | 2,38 | 7,56 | 11,8 | 121,81 |
| Kepta žuvis (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais) | 48 | 100 | 19,98 | 12,53 | 3,72 | 206,22 |
| Žuvies šnicelis (jūros lydeka) | 54 | 100 | 19,62 | 16,6 | 8,47 | 269,21 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,85 | 83,43 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 99K | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Kepti varškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Uogienė | 15 P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Padazas: Sviesto grietinės | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Arbata su citrina be cukraus | 2G | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 12,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 100 | 0,16 | 0,04 | 0,46 | 2,2 |
| Burokėlių salotos | 15S | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Virtinukai su varške | 139 | 350 | 40,29 | 18,37 | 98,23 | 713,77 |
| Sūrio dešrelė | | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,1 | 59,2 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| | | | | | | |

Ketvirta diena

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiğa | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|---|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine | 12S | 150/06 | 1,66 | 5,01 | 11,81 | 96,15 |
| Paukštienos kukuliai (filė) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais) | 45 | 100 | 25,42 | 6,11 | 4,06 | 168,97 |
| Kepta paukštienos filė | 31A | 100 | 24,5 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Kaimiški blynai | 136 | 200 | 27,17 | 34,85 | 40,12 | 580,19 |
| Virtos pieniškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Arbata su citrina be cukraus | 2G | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Morkų salotos su saulėgražomis | 8 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1 S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 15 S | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Sūrio dešrelė | | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,1 | 59,2 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Biri ryžių kruopų košė (augalinis) | 161 | 100 | 2,56 | 4,68 | 27,65 | 156,68 |
| | | | | | | |

Penkta diena
PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išciga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine | 1S | 150/06 | 1,55 | 4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Grietinė 30% | 14 P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Kiaulienos kotletas | 37 | 100 | 17,07 | 18,12 | 17,77 | 299,36 |
| Plovav (kiauliena) | 6 | 400 | 61,14 | 51,98 | 56,8 | 924,22 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,65 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kepti varškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43 S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 15S | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Kmynų arbata be cukraus | 4G | 200 | 0,59 | 0,44 | 1,5 | 9,99 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Sūrio dešrelė | | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,1 | 59,2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Vyr. virėja

Rima Prielandienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antra savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine | 30S | 150/06 | 1,2 | 5,07 | 9,52 | 84,42 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Kiaulienos kepinukai (virškinimo sistemą tausojantis maistas).(konvek.krosnis, kepama su garais) | 15 | 100 | 15,82 | 37,65 | 11,18 | 444,1 |
| Virtos pieniškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Biri grikių kruopų košė | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Virtinukai su mėsa (kiauliena) | 141 | 350 | 37,98 | 10,87 | 77,97 | 554,82 |
| Padazas:Sviesto grietinės | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kepti varškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Mėsos ir daržovių troškiny su kalakutiena | 2 | 200 | 28,92 | 15,29 | 16,76 | 315,47 |
| Kmynų arbata be cukraus | 4G | 200 | 0,59 | 0,44 | 1,5 | 9,99 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais | 2 | 100 | 1,36 | 9,76 | 4,62 | 107,31 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| Pomidorai | | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,05 | 8,5 |
| | | | | | | |

Antra diena PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išciga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine | 15S | 150/06 | 1,51 | 5,01 | 11,02 | 91,59 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) | 90 | 200 | 16,4 | 11,72 | 43,16 | 337,96 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kepta paukštienos filė | 40 | 100 | 24,5 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,85 | 83,43 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| Biri grikių kruopų košė | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Sūrio dešrelė | | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,1 | 59,2 |
| Juoda duona | 1 Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Kmynų arbata | 6 | 200 | 0,59 | 0,44 | 14,01 | 59,5 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Varškės apkepas | 146 | 200 | 29,91 | 18,17 | 37,45 | 435,83 |
| Kopūstų salotos | 1S | 50 | 0,69 | 4,59 | 3,14 | 52,21 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Morkų salotos su saulėgrąžomis | 8 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| | | | | | | |

Trečia diena

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiğa | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|---|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine | 17 | 150/06 | 1,78 | 4,94 | 9,97 | 85,95 |
| Kepta žuvis | 48 | 100 | 19,98 | 12,53 | 3,72 | 206,22 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Žuvis maltinis (jūros lydeka) | 56 | 100 | 16,1 | 15,14 | 16,74 | 264,31 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Biri ryžių kruopų košė(augalinis) | 161 | 100 | 2,56 | 4,68 | 27,65 | 156,68 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Paukštienos kukuliai | 45 | 100 | 25,42 | 6,11 | 4,06 | 168,97 |
| Virtos pienoškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Uogienė | | 30 | 0,09 | 0 | 21,27 | 81,3 |
| Kakava su pienu | 12G | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 200 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais | 3S | 100 | 1,3 | 9,61 | 6,3 | 110,35 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 100 | 0,16 | 0,04 | 0,46 | 2,2 |
| Burokėlių salotos | 16S | 100 | 1,53 | 14,5 | 10,96 | 169,94 |
| Lietiniai su varške | 131 | 300 | 36,3 | 24,27 | 73,44 | 652,76 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Ketvirta diena

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 7 | 150/06 | 1,57 | 4,98 | 8,85 | 81,86 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Biri grikių kruopų košė | 99K | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kiaulienos šnicelis | 21 | 100 | 21,16 | 19,51 | 8,47 | 305,79 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Sviesto grietinės padažas | 48A | 40 | 10,51 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kopūstų salotos | 2G | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Marinuoti burokėliai | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Kakava su pienu | 7 | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Kepti vatškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Vanduo | | | | | | |
| Juoda duona | 1 Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Bulvių plokštainis su paukštienos file | 66 | 300 | 32,99 | 32,26 | 54,84 | 636,26 |
| Kiaulienos kepsnys | 14 | 100 | 26,88 | 18,21 | 8,55 | 305,67 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Penkta diena
PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Barščių sriuba su pupelėmis šv.kopūstais ir grietine | 3S | 150/06 | 2,5 | 5,03 | 9,62 | 85,81 |
| Paukštiesos kukuliai (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais) | 45 | 100 | 25,42 | 6,11 | 4,06 | 168,97 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Lietiniai su varške | 131 | 300 | 36,3 | 24,27 | 73,44 | 652,76 |
| Kepta paukštiesos filė | 40 | 100 | 24,5 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Biri ryžių kruopų sriuba (augalinis) | 1G | 100 | 2,56 | 4,68 | 27,65 | 156,68 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,85 | 83,43 |
| Virtos pieniškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Kakava su pienu | 7 | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Morkų salotos su saulėgražomis | 8 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| Burokėlių salotos | 15S | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 315,58 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| | | | | | | |

Vyr. virėja



Rima Priekaidienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Trečia savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|---|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine | 2S | 150/06 | 2,83 | 5,03 | 13,83 | 105,02 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Maltas kiaulienos šnicelis (kiauliena (virškinimo sistemą tausojantis maistas), (konvek. krosnis, kepama su garais) | 21 | 100 | 21,16 | 19,51 | 8,47 | 305,79 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Biri grikių kruopų košė(augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1 G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Kiaulienos kepsnys | 14 | 100 | 26,88 | 18,21 | 8,55 | 305,67 |
| Kepti varškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,09 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Arbata su citrina | 3 | 200 | 0,05 | 0,03 | 13,15 | 51,68 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Vanduo | | | | | | |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Pilno grūdo makaronai su sūriu | 15 | 200 | 19,03 | 16,97 | 41,27 | 406,75 |
| Jogurtas | | 125 | 4 | 3,5 | 7,25 | 77,5 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| | | | | | | |

Antra diena PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su grietine | 16S | 150/06 | 3,87 | 5,17 | 14,73 | 113,17 |
| Grietinė 30% | | 40 | 0,96 | 12 | 1,24 | 117,2 |
| Kepta paukštienos file | 31A | 100 | 24,5 | 7,04 | 8,82 | 197,05 |
| Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys | 38 | 100 | 21,23 | 12,55 | 9,51 | 235,04 |
| Sviesto grietinė padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1 G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Varškės sūrelis | | 100 | 15,6 | 7,9 | 7 | 164 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške | 99 | 200 | 12,02 | 6,11 | 47,99 | 289,36 |
| Kaimiški blynai | 136 | 200 | 27,17 | 34,85 | 40,12 | 580,19 |
| Uogienė | 136 | 30 | 0,09 | 0 | 21,27 | 81,3 |
| Kakava su pienu | 7 | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vanduo | | 200 | | | | |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Kopūstų salotos | 1 S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais | 21 | 100 | 3,32 | 7,64 | 12,91 | 123,49 |
| Morkų salotos su saulėgražomis | 8 | 100 | 3,26 | 14,49 | 9,62 | 173,87 |
| Burokėlių salotos | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| | | | | | | |

Trečia diena
PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine | 21S | 150/06 | 3,64 | 3,3 | 14,61 | 93,57 |
| Grietinė 30% | 14P | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Žuvies kepinukai (jūros lydeka) | 52 | 100 | 17,45 | 18,12 | 11,18 | 275,54 |
| Lietiniai su varške | 131 | 300 | 36,3 | 24,27 | 73,44 | 652,76 |
| Kepta žuvis (jūros lydeka) | 48 | 100 | 19,98 | 12,53 | 3,72 | 206,22 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Sviesto grietinės padažas | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Biri grikių kruopų košė(augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Kepti varškėčiai | 145 | 150 | 25,13 | 20,86 | 30,08 | 406,97 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Kakava su pienu be cukraus | 7 G | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Vanduo | | 200 | | | | |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Šviežūs agurkai | 43S | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Burokėlių salotos | 16S | 100 | 1,53 | 14,5 | 10,96 | 169,94 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| Sūrio dešrelė | | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,1 | 59,2 |
| | | | | | | |

Ketvirta diena
PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiiga | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|--|-------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine | 12S | 150/06 | 1,66 | 5,01 | 11,81 | 96,15 |
| Grietinė 30% | 1S | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Padažas: sviesto grietinės | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Kiaulienos šnicelis | 21 | 100 | 21,16 | 19,51 | 8,47 | 305,79 |
| Varškės apkepas | 146 | 200 | 29,91 | 18,17 | 37,45 | 435,83 |
| Uogienė | 15P | 20 | 0,06 | 0 | 14,18 | 54,2 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 1G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,84 | 83,44 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Arbata su citrina | 3 | 200 | 0,05 | 0,03 | 13,15 | 51,68 |
| Vanduo | | | | | | |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Žemaičių blynai su kiauliena | 108 | 200 | 14,26 | 18,92 | 50,1 | 421,18 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Burokėlių salotos | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Kalakutienos ir daržovių troškinys | 5 | 150/150 | 45,85 | 38,99 | 42,6 | 693,16 |
| | | | | | | |

Penkta diena

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas | Recepto Nr. | Išeiğa | Baltymai | Riebalai | Angliav. | Kalorijos |
|---|-------------|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine | 1S | 150/06 | 1,55 | 4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Grietinė 30% | 1S | 20 | 0,36 | 4,5 | 0,52 | 43,95 |
| Mėsos-daržovių-ryžių maltinis (kiauliena) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais) | 123 | 200 | 40 | 23,82 | 12,6 | 420,04 |
| Sviesto ir grietinės padažas su pomidorų padažu | 4 | 40 | 1,09 | 18,62 | 3,97 | 186,7 |
| Padažas: sviesto grietinės | 3P | 40 | 0,71 | 21,03 | 0,9 | 195,04 |
| Virtos bulvės(augalinis) | 1 G | 100 | 2,06 | 0,1 | 18,85 | 83,43 |
| Biri grikių kruopų košė | 163 | 200 | 11,97 | 2,95 | 65,84 | 331,55 |
| Lietiniai su varške | 131 | 300 | 36,3 | 24,27 | 73,44 | 652,76 |
| Virtos pieniškos dešrelės | 47 | 125 | 8,97 | 35,49 | 1,17 | 358,8 |
| Kakava su pienu | 7 | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,4 |
| Vanduo | | 200 | | | | |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,6 | 27,88 | 112 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,1 | 24,76 | 105 |
| Šviežių kopūstų salotos | 1S | 100 | 1,38 | 9,18 | 6,28 | 104,42 |
| Burokėlių salotos | 15 | 100 | 1,6 | 0,1 | 11 | 42,92 |
| Agurkai | 43 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Bandelė | 4K | 75 | 6,85 | 17,31 | 44,19 | 351,58 |
| | | | | | | |

Vyr. virėja



Rima Prielaidienė