

DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			19,01	28,41	128,96	823,77

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grie.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas (kiauliena)	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			33,75	67,2	162,78	1348,65

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Bulvių kotletai su varške	118	200	15,57	21,10	49,93	445,97
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			24,96	38,49	120,18	898,05

Pirma savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	2,05	8,5
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso:			17,625	45,105	89,01	800,71

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriu. su bulvėmis ir grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta paukštienos filė (tausojan.)	40	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Morkų salotos su saulėgražomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			50,53	62,26	122,97	1203,87

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliav., g	Energinė Vertė, kcal
Apkepti makaronai su mėsa	67	200	35,69	25,33	30,72	494,12
Natūralus pomidorų padažas	67	30	1,17	0,15	7,11	33,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso (dienos davinio):			39,9	27,07	93,59	751,12

Pirma savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	120/24	13,42	25,27	6,83	308,02
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Pomidorai	44	100	1	0,20	4,10	17
Iš viso:			22,4	27,67	108,9	726,99

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pertrinta daržovių sr.(šald,darž.)su grietine	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,60	8,47	269,21
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			36,36	55,61	115,47	1051,6

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žemaičių blynai su kiauliena	108	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			27,41	36,61	121,78	879,75

Pirma savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			33,44	40,26	114,92	921,01

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Biri ryžių kruopų košė(augalinis patiek.)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			48,04	51,61	133,91	1135,61

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Bulvių plokštainis	46	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio):			26,30	50,66	139,23	1077,54

Pirma savaitė

**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė(augalinis)	110	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
		Iš viso:	33,3	55,78	76,09	903,43

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
		Iš viso (dienos davinio):	32,97	67,06	140,04	1251,85

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
		Iš viso (dienos davinio):				

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
		Iš viso (dienos davinio):	32,64	30,09	120,94	858,3

Vyr. virėja

 Rima Priekaidienė

## DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antra savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	2,05	8,50
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			17,625	45,105	89,01	800,71

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,10
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			34,83	82,79	83,4	1188,11

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Mėsos ir daržovių troškiny su kalakutiena	2	200	28,92	15,29	16,76	315,47
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso (dienos davinio):			30,44	15,89	44,64	427,47

Antra savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė		200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmylių arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Iš viso:			27,38	51,26	109,59	968,04

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	15 S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	90	200	16,40	11,72	43,16	337,96
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso (dienos davinio):			31,52	44,9	204,13	1297,43

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virtų bulvių-salierų blyn. su saulėgrąžom	58	100	4,73	7,49	23,20	170,70
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			13,52	29,93	96,43	680,4

Antra savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausoj.)	21	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso:	29,8	27,04	142,24	895,84

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Ž. žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
		Iš viso (dienos davinio):	32,83	54,21	102,4	987,54

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virtos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
		Iš viso (dienos davinio):	16,56	41,79	99,05	799,2



Antra savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti kiaušiniai su majonezu ir ž. žirnel.	15	150	12,24	16,41	9,31	225,42
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso:			26,33	26,96	115,87	743,68

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grie.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	2G	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuotų burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			37,85	56,04	137,27	1174,7

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Varškės apkepas su razinomis	147	200	29,68	17,87	39,78	438,68
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12	1,24	117,20
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio):			35,03	31,81	112,22	845,87

Antra savaitė

**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėja	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
Iš viso:			27,63	43,19	110,37	909,3

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėja	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pup.,šv.kop. ir griet.	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai (konvek.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Sviesto-grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Švieži agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			48,88	51,63	131,72	1125,27


**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėja	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėja	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Sklindžiai su bananais	138	200	14,80	25,83	81,55	608,41
Uogienė	136	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			28,66	35,38	171,93	1083,79

Vyr. virėja

 Rima Prielaidienė

DIENOS UŽIMTUMO CENTRO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Trečia savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pilno grūdo makaronai su sūriu (augalin.)	15	200	19,03	16,97	41,27	406,75
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso:			33,51	47,55	111,28	995,87

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Burokėlių sr. su pupelėm, bulvėm ir griet.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105
Iš viso (dienos davinio):			42,17	59,35	100,53	1089,06

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kepti varškėčiai su morkomis	32	200	28,54	22,61	30,37	434,07
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso (dienos davinio):			40,97	50,77	69,97	871,87

Trečia savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			38,36	42,96	108,58	950,8

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žirnių ir perl. kr.sriuba su bulv.ir grietine	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas kalakut. šlaunelių mėsos kesnys	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			46,32	39,01	112,31	1132,19

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	144	200	27,15	13,23	53,59	439,40
Grietinė 30%	1P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso (dienos davinio):			41,83	34,75	110,79	899

Trečia savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Omletas su sūriu (tausojantis)	155	132	17,58	22,67	6,60	300,53
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso:			30,34	28,54	134,07	858,44

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21 S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,80
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Iš viso (dienos davinio):			34,19	72,78	62,11	1015,22

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,20
Grietinė 30 %	14 P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso (dienos davinio):			32,64	30,09	120,94	858,3

Trečia savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Virti varškėčiai	144	200	27,15	13,23	53,59	439,40
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Grietinė 30%	14 P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			37,3	30,92	137,78	947,48

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškiny su kalakutiena	2	300	43,39	22,93	25,14	473,21
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			48,81	29,1	89,03	780,76

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Žemaičių blynai su kiauliena	108	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			22,84	35,98	93,26	765,58

Trečia savaitė

**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal.
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	27	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
Kakava su pienu	3	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso:			21,94	36,24	153,11	962,61

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos –daržovių-ryžių maltinis	123	200	40	23,82	12,60	420,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio):			49,65	30,72	147,02	1021,95

**PAVAKARIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Iš viso (dienos davinio):						

**VAKARIENĖ**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Energinė Vertė, kcal
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Uogienė	15 P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso (dienos davinio):			37,95	27,73	94,07	761,18

Vyr. virėja



Rima Priekaidienė