

19-34 m. amžiaus moterų

I diena

**VALGIARAŠTIS**

**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 6	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	220/7	13.36	9.32	61.60	383.69
16-1/27 2	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	55(20/15/20)	2.38	3.62	11.49	88.02
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	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>			17.26	13.11	92.97	558.92

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/8 4	Trinta varškė (9%) su braškėmis	160	15.94	8.90	17.53	213.92
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			15.94	8.90	17.53	213.92

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 3	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	230	4.16	5.59	17.15	135.59
11-7/144T 1	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	100	15.62	10.22	6.99	182.42
14-5/3T 11	Pievagrybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	30	0.70	2.47	2.07	33.34
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
2-1/2A 3	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.41	6.28	9.14	98.74
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/1 2	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
<b>Viso</b>			28.11	30.32	73.89	680.85

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 3	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	220	6.37	4.44	18.30	138.58
18/20 77	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20	1.25	0.58	15.40	71.80
<b>Viso</b>			7.61	5.02	33.70	210.39

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/100AT 4	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	230	13.81	12.97	68.38	445.47
18/24 1	Šviežios raudonosios paprikos	50	0.65	0.25	3.30	18.05
15-8/181T 1	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	40	2.73	2.94	16.48	102.40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			17.18	16.16	88.15	565.92

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

86	73	306	2230
15	30	55	-

19-34 m. amžiaus moterų

II diena

**VALGIARAŠTIS**

**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/163T 4	Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	170	17.62	15.89	28.23	326.45
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, kinrožės, 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>			21.53	21.43	71.96	566.77

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/168T 2	Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)	45	4.02	6.09	18.26	143.93
18/4 3	Raugintos pasukos (0.3%)	200	6.00	0.60	7.60	59.80
<b>Viso</b>			10.02	6.69	25.86	203.73

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/93T 3	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	230	2.60	3.82	12.60	95.19
10-5/105T 4	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	150(60/90)	17.79	6.44	9.29	166.31
3-3/43AT 5	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	130	5.46	1.84	30.01	158.41
2-1/6A 3	Pekinių, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.55	5.31	4.87	73.48
18/72 1	Viso grūdo batonas	35	2.77	1.58	18.17	97.90
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)	100	0.48	1.80	20.09	98.51
<b>Viso</b>			30.78	20.88	96.76	698.12

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/9 4	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais, razinomis ir medumi	250	8.17	4.12	39.71	228.55
<b>Viso</b>			8.17	4.12	39.71	228.55

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/187T 3	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai" (tausojantis) su sviesto ir grietinės padažu	160/35	9.03	10.91	43.33	306.42
15-8/173T 1	Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)	45	6.58	10.28	27.80	229.99
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			15.61	21.19	71.13	536.41

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

86	74	305	2234
15	30	55	-

19-34 m. amžiaus moterų

III diena

**VALGIARAŠTIS**

**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/62T 8	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	230	8.10	6.25	62.08	337.00
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
15-8/161AT 3	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	150	2.25	3.74	44.16	219.29
<b>Viso</b>			10.35	9.99	106.25	556.30

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/31 8	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	120	6.95	5.40	28.86	192.31
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>			7.85	5.80	29.56	202.31

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 3	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	230	5.44	3.42	21.25	137.58
12-8/2T 1	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	100	23.27	10.13	7.81	215.53
4-3/61T 2	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	130	4.19	1.95	15.56	96.52
2-1/4A 3	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	5.04	14.85	13.82	209.06
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 1	Vanduo su agurkais, bazilikais ir spanguolėmis	200	0.14	0.06	0.68	3.65
<b>Viso</b>			40.31	30.89	71.96	726.90

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/183T 8	Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)	50	8.03	8.08	21.87	192.27
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>			8.03	8.08	21.87	192.27

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/164T 4	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	210	12.65	13.63	52.43	383.02
14-5/1AT 8	Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu (augalinis) (tausojantis)	60	0.27	0.26	13.51	57.47
18/4 4	Kefyras (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
<b>Viso</b>			19.72	18.89	75.74	551.89

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

86	74	305	2230
15	30	55	-

19-34 m. amžiaus moterų

IV diena

**VALGIARAŠTIS**

**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/169T 3	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	150	14.83	13.35	14.42	237.14
2-1/7A 3	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	60	0.61	3.16	3.20	43.66
16-1/3 4	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	40(35/5)	2.63	4.69	15.02	112.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, 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>			20.22	21.74	74.22	573.41

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/160T 2	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	100	10.15	5.65	27.47	201.29
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			10.15	5.65	27.47	201.29

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 3	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	230	4.80	6.69	25.30	180.66
10-7/148T 9	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	100	19.00	3.29	6.41	131.27
3-3/64AT 2	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	130	3.01	2.42	30.73	156.74
2-3/63A 2	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	140	1.36	13.29	14.00	181.06
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/6A 1	Vanduo su mėtų lapeliais	200	0.03	0.01	0.08	0.44
<b>Viso</b>			29.68	26.03	85.08	693.21

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/178T 8	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	40	3.04	1.01	17.84	92.61
18/3 2	Pienas (2,5%)	220	7.48	5.50	10.78	122.54
<b>Viso</b>			10.52	6.51	28.62	215.15

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/60T 3	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	175/40	10.74	6.58	64.98	362.10
15-8/168AT	Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojantis)	45	5.67	7.81	26.93	200.67
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			16.41	14.39	91.91	562.77

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

87	74	307	2246
15	30	55	-

19-34 m. amžiaus moterų

V diena

**VALGIARAŠTIS**

**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 4	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	230	7.32	4.93	73.06	365.89
16-1/4 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	40(20/3/17)	5.07	7.56	8.92	124.00
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, 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>			14.27	13.00	97.79	565.21

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 1	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	100(25/75)	9.07	9.16	22.73	209.62
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			9.07	9.16	22.73	209.62

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 4	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	230	5.06	5.31	17.51	138.08
9-7/139T 8	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	95	17.27	20.01	1.32	254.45
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	130	3.85	2.70	29.47	157.61
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/1 1	Vanduo su melionais ir baziliko lapeliais	200	0.13	0.01	0.81	3.83
<b>Viso</b>			28.70	36.46	63.74	697.89

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/13 8	Panna cotta desertas su trintomis uogomis	170	8.64	3.94	43.20	242.84
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			8.64	3.94	43.20	242.84

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/71T 8	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	180	10.64	6.27	64.54	357.11
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
18/21 2	Traškios morkytės	120	1.20	0.24	10.44	48.72
18/4 3	Raugintos pasukos (0.3%)	200	6.00	0.60	7.60	59.80
<b>Viso</b>			19.24	11.11	84.30	514.03

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

80	74	312	2230
14	30	56	-

19-34 m. amžiaus moterų

VI diena

**VALGIARAŠTIS**
**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/162T 1	Orkaitėje apkeptas lietinis blynas su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	185	15.83	26.22	24.40	396.88
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-8/186T 7	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	30	2.23	3.40	13.83	94.80
<b>Viso</b>			19.46	33.61	39.95	540.08

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/4A 22	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	230	2.03	1.38	24.36	117.98
18/20 77	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20	1.25	0.58	15.40	71.80
<b>Viso</b>			3.28	1.96	39.76	189.78

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 8	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	230	2.81	4.49	22.10	140.10
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	100	20.99	5.54	7.27	162.98
3-3/66AT 2	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	120	3.74	2.26	23.09	130.94
2-1/23A 3	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	100	2.18	5.24	24.67	154.30
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>			32.07	18.62	107.94	730.60

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/171T 2	Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais, bananais ir datulėmis (tausojantis)	40	2.46	1.67	22.06	113.06
18/4 4	Kefyras (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
<b>Viso</b>			9.26	6.67	31.86	224.46

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/104AT 2	Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	300	20.01	13.56	76.45	507.90
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			21.49	13.88	85.01	550.94

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

86	75	305	2236
15	30	54	-

19-34 m. amžiaus moterų

VII diena

**VALGIARAŠTIS**
**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 6	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	230	11.30	5.27	55.09	313.00
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	55 (25/5/25)	6.91	7.78	11.64	144.22
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 11	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt	0.72	0.54	24.12	104.22
<b>Viso</b>			18.93	13.59	90.85	561.44

**Priešpiečiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/64A 5	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	160	4.62	4.87	18.09	134.65
18/107 1	Silkių filė su aliejumi	40	5.60	4.80	0.40	67.20
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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>			11.70	9.99	27.05	244.89

**Pietūs**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 3	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	230	1.93	4.00	15.41	105.34
18/7 2	Jogurtinė grietinė (10%)	10	0.35	1.00	0.43	12.10
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 2	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	120	1.54	5.00	10.47	93.05
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/6A 2	Vanduo su apelsiniais	200	0.27	0.03	3.51	15.39
<b>Viso</b>			29.12	30.14	72.63	678.25

**Pavakariai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/20 2	Natūralios obuolių sultys	200	0.20	0.20	20.00	82.60
16-8/179T 8	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	35	3.65	6.32	14.23	128.40
<b>Viso</b>			3.85	6.52	34.23	211.00

**Vakarienė**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/111 3	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	180	14.19	14.46	62.50	434.90
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	50	0.42	0.19	9.49	41.29
18/4 3	Raugintos pasukos (0.3%)	200	6.00	0.60	7.60	59.80
<b>Viso</b>			20.61	15.25	79.59	535.99

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

84	75	304	2232
15	30	55	-