

35-64 m. amžiaus vyrų

I diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 4	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	250/8	15.18	10.59	70.85	439.44
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, 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
Viso			21.01	15.80	113.36	679.69

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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.92	11.12	21.91	267.40

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 1	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	4.53	6.89	18.64	154.68
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	Pievagrybių 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 3	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.41	6.28	9.14	98.74
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
Viso			32.81	35.47	82.43	780.17

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 1	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	250	7.25	5.05	20.82	157.73
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1.87	0.87	23.10	107.71
Viso			9.12	5.92	43.92	265.44

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/100AT 2	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	250	15.13	14.12	74.96	487.47
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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.87	18.78	102.97	659.12

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

103	87	365	2652
15	30	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų

II diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/163T 2	Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	200	20.72	19.11	33.22	387.74
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, 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
Viso			24.70	23.84	86.00	657.25

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
Viso			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 1	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	250	2.83	4.89	13.69	110.09
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	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)	150	0.73	2.70	30.13	147.76
Viso			35.78	24.88	115.09	827.38

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
Viso			9.80	4.94	47.65	274.26

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/187T 1	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai" (tausojantis) su sviesto ir grietinės padažu	180/40	10.11	15.04	48.68	369.14
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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.89	28.74	85.74	675.79

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

99	89	360	2638
15	30	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

III diena

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/62T 9	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	250	8.82	8.99	67.50	386.18
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
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	190	2.85	4.73	55.94	277.77
Viso			11.67	13.72	123.44	663.96

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/31 9	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	150	8.68	6.76	36.08	240.39
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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.58	7.16	36.78	250.39

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 1	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	250	6.32	5.47	24.07	170.84
12-8/2T 1	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	100	23.27	10.13	7.81	215.53
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
Viso			42.58	34.10	81.46	802.87

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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			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 2	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	250	15.06	16.23	60.66	448.97
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
Viso			23.88	22.79	88.67	655.27

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

99	89	361	2642
15	30	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

IV diena

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/169T 1	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	180	17.79	16.12	17.31	285.47
2-1/7A 1	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	0.71	5.18	3.73	64.37
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, 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
Viso			24.03	26.69	81.93	664.04

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/160T 3	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	140	12.76	7.25	38.84	271.64
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
Viso			12.76	7.25	38.84	271.64

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	250	5.04	8.21	26.63	200.58
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 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
Viso			31.96	30.88	100.69	808.38

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (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
Viso			12.12	6.76	41.03	273.47

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/60T 2	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	190/50	11.62	7.44	70.13	393.94
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, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			19.18	17.85	106.03	661.50

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

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

100	89	369	2679
15	30	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų

V diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 2	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	250	7.96	5.36	79.41	397.71
16-1/4 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	50(26/4/20)	6.15	9.32	11.56	154.73
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
Viso			15.98	15.19	106.78	627.75

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.09	11.85	27.69	265.79

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 1	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	250	5.72	5.56	19.82	152.18
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 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
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
Viso			31.65	39.03	75.28	778.99

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.16	4.64	50.82	285.70

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/71T 9	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	200	12.72	3.17	72.42	369.05
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
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 3	Raugintos pasukos (0.3%)	200	6.00	0.60	7.60	59.80
Viso			22.72	14.62	106.36	647.85

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

93	85	367	2606
14	29	56	-

35-64 m. amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

VI diena

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/162T 2	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	200	17.11	22.16	26.38	373.39
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, 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
Viso			23.73	34.08	60.36	642.99

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/4A 3	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	250	2.21	1.50	26.48	128.24
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1.87	0.87	23.10	107.71
Viso			4.08	2.37	49.58	235.95

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 9	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	3.06	7.52	24.02	176.04
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 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
Viso			33.25	24.95	115.63	823.89

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
Viso			11.33	7.97	38.95	272.83

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/104AT 3	Raudonųjų lęšių ir daržovių (morkos, cukinija, moliūgas) troškiny (augalinis) (tausojantis)	320	25.15	14.47	81.54	556.97
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
Viso			28.11	15.11	98.66	643.05

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

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

100	84	363	2619
15	29	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

VII diena

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 3	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	250	12.29	7.03	59.90	352.03
16-1/1 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	70(35/5/30)	8.66	8.59	16.10	176.33
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
Viso			21.67	16.16	100.12	632.58

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.68	11.80	29.41	278.53

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	2.09	4.35	16.75	114.50
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 1	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	140	1.80	4.24	12.22	94.23
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 1	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	120	0.52	0.52	16.90	74.36
Viso			31.90	31.57	101.60	818.09

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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 9	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	45	4.69	8.13	18.29	165.08
Viso			4.94	8.38	43.29	268.33

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/111 1	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	200	15.60	15.60	68.60	474.99
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
Viso			25.01	20.57	91.20	647.68

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

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

97	88	366	2645
15	30	55	-