

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

I diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 8	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	240/7	14.56	9.44	66.67	409.89
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			16.43	9.95	82.48	485.20

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/1 4	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	140(112/1)	18.70	10.49	5.91	192.82
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			18.70	10.49	5.91	192.82

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
9-8/162T 4	Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	100	18.92	3.26	5.82	128.33
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
4-5/106AT 9	Karštų kopūstų garnyras (augalinis) (tausojantis)	130	2.88	5.46	11.54	106.86
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/1 2	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Viso			31.43	19.91	68.78	580.02

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/164T 1	Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)	40	3.19	6.35	11.81	117.15
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			10.69	7.10	21.31	191.90

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 3	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	260	15.62	14.60	55.72	416.81
16-1/27 3	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	40(15/10/15)	1.73	2.44	8.57	63.14
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			17.35	17.04	64.29	479.95

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

95	64	243	1930
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

II diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/163T 6	Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	170	18.34	9.14	27.42	265.30
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	40	0.34	0.15	7.17	31.41
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			20.84	9.83	76.17	476.53

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/173AT	Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)	80	11.49	6.45	23.91	199.66
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			11.49	6.45	23.91	199.66

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 6	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	4.20	1.42	23.08	121.85
2-1/6A 4	Pekinių, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7.85	5.62	100.28
18/72 3	Viso grūdo batonas	30	2.37	1.35	15.57	83.91
17-1/1 10	Vanduo su kiviais ir gervuogėmis	200	0.13	0.09	1.75	8.33
Viso			28.88	20.97	67.91	575.87

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/9 5	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	220	7.09	3.57	34.85	199.94
Viso			7.09	3.57	34.85	199.94

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 3	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	150	18.28	11.90	37.07	328.48
14-5/3T 11	Pievagybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	30	0.70	2.47	2.07	33.34
18/31 1	Sūrio dešrelės PIK-NIK, 40%	2 vnt	10.68	8.32	0.14	118.00
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			29.66	22.69	39.28	479.82

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

98	64	242	1932
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

III diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/62T 6	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais ir cinamonu (tausojantis)	230	9.53	8.93	55.04	338.68
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
15-8/160T 2	Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	120	7.56	5.84	18.12	155.25
Viso			17.09	14.77	73.16	493.93

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
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			6.95	5.40	28.86	192.31

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
4-8/157AT 9	Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai su kmynais (augalinis)	120	3.38	6.56	6.04	96.74
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/2 1	Vanduo su agurkais, bazilikais ir spanguolėmis	200	0.14	0.06	0.68	3.65
Viso			37.92	22.44	59.90	593.07

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/106 3	Karštai rūkytos atlantinės skumbės	60	12.00	7.50	0.36	117.00
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
18/23 4	Švieži pomidorai	80	0.80	0.16	3.28	17.76
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			15.02	8.14	16.48	199.32

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/164T 5	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	190	11.45	12.33	47.43	346.54
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	40	0.34	0.15	7.17	31.41
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			19.29	13.24	64.10	452.70

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

96	64	243	1931
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

IV diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 12	Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	170	1.19	0.68	29.92	130.56
Viso			18.85	17.67	60.38	475.92

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/160T 5	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	90	9.13	5.08	24.73	181.16
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.13	5.08	24.73	181.16

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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 12	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	100	1.04	6.22	10.43	101.80
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
Viso			29.36	18.95	81.50	613.95

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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 17	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	10	0.62	0.29	7.70	35.90
Viso			7.87	5.34	28.52	193.63

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/51T 9	Tradiciniai lietuviški virti varškėčiai (0,5%) (tausojantis)	200	27.85	5.12	20.25	237.75
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
15-8/162T 2	Kukurūzų miltų ir bananų pyragas su razinomis ir kokoso drožlėmis (tausojantis)	60	3.84	7.82	24.12	182.19
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			33.10	16.94	46.09	468.34

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

98	64	241	1933
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

V diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 5	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	200	6.37	4.29	63.53	318.17
16-8/179T 9	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	45	4.69	8.13	18.29	165.08
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			11.06	12.41	81.82	483.25

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 3	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	90(20/70)	9.20	7.41	19.09	179.84
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			9.20	7.41	19.09	179.84

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 6	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	230	5.06	2.51	17.51	112.81
9-7/139T 8	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	95	17.27	20.01	1.32	254.45
4-3/58T 1	Virtos bulvės su krapais	150	3.02	0.15	27.58	123.77
2-1/16A 3	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	130	1.37	2.26	8.73	60.72
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
Viso			28.33	25.25	64.51	598.62

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/17 1	Varškė (0,5%) su pomidorais, krapais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	150	19.81	0.96	4.77	106.99
18/72 3	Viso grūdo batonas	30	2.37	1.35	15.57	83.91
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			22.18	2.31	20.34	190.90

Vakariėnė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-7/141T 1	Kepti orkaitėje burokėlių ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis)	170	17.92	10.18	48.80	358.53
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
16-8/174T 1	Morkų ir sūrio sausainiai (tausojantis)	40	4.29	3.17	6.26	70.71
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			23.60	17.35	56.78	477.64

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

94	65	243	1930
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

VI diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/162T 4	Orkaitėje apkeptas lietinis blynas su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	170	14.55	23.31	22.42	357.68
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
16-8/172T 1	Cukinijų keksiukai (tausojantis)	40	2.06	2.66	11.19	76.93
Viso			18.01	29.97	35.33	483.01

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6.15	5.85	0.35	78.65
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
18/27 1	Konservuoti žalieji žirneliai	70	3.43	0.14	11.06	59.22
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
Viso			11.06	6.31	19.97	180.91

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1.90	4.92	22.22	140.78
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
2-1/29A 9	Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.10	4.24	3.08	54.90
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 13	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	1.53	0.17	19.89	87.21
Viso			30.92	17.54	84.25	621.85

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/164T 1	Kukurūzų ir viso grūdo spelta miltų pyragas su persikais ir bananais (tausojantis)	40	2.44	3.79	13.02	95.96
18/4 3	Raugintos pasukos (0.3%)	200	6.00	0.60	7.60	59.80
Viso			8.44	4.39	20.62	155.76

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/104AT 5	Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	260	25.52	6.38	72.12	447.98
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			27.00	6.70	80.68	491.02

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

95	65	241	1933
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus moterų

VII diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 8	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	250	12.27	3.93	59.87	323.92
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
15-1/7A 3	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	125	2.64	4.96	25.90	158.86
Viso			14.91	8.90	85.77	482.79

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/64A 7	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	120	3.47	5.31	13.57	115.92
18/107 3	Silkių filė su aliejumi	35	4.90	4.20	0.35	58.80
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
Viso			9.85	9.83	22.48	217.76

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
10-3/62T 4	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100(88/12)	22.99	4.29	1.28	135.66
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
4-8/175AT 4	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	100	1.29	4.17	8.73	77.54
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
Viso			32.25	19.06	63.25	553.50

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/1 2	Grūdėta varškė (7 %)	170	20.40	11.90	4.59	207.06
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			20.40	11.90	4.59	207.06

Vakariėnė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/165T 3	Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	200	12.02	8.67	50.63	328.57
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	40	0.34	0.15	7.17	31.41
18/4 4	Kefyras (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Viso			19.16	13.82	67.59	471.38

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

97	64	244	1932
20	30	50	-