

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų

I diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	250/6	15.16	8.94	68.38	414.62
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 19	Nektarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	2-3 vnt.	1.87	0.51	15.81	75.31
Viso			19.41	13.07	95.68	577.95

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/1 3	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	160(136/17/17)	22.71	12.73	7.17	234.14
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			22.71	12.73	7.17	234.14

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
9-8/173T 1	Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	120	22.79	3.14	19.14	195.92
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 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
Viso			36.40	21.24	87.87	688.22

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/164T 2	Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)	60	4.78	9.53	17.72	175.72
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			12.28	10.28	27.22	250.47

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 2	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	300	21.68	18.23	65.69	513.53
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			23.41	20.67	74.26	576.67

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

114	78	292	2327
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

II diena

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
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			23.30	19.84	84.28	608.85

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/173AT	Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)	120	15.45	5.64	32.16	241.19
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			15.45	5.64	32.16	241.19

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 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			34.89	24.49	83.12	692.44

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
Viso			8.17	4.12	39.71	228.55

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 2	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	180	21.93	13.31	47.56	397.72
14-5/3T 11	Pievagrybių 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			33.32	24.10	49.76	549.06

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

115	78	289	2320
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų

III diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-8/160T 3	Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	160	8.81	6.91	26.11	201.86
Viso			17.63	15.90	93.61	588.05

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
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			8.68	6.76	36.08	240.39

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/66AT 9	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	250	12.26	7.11	26.76	219.99
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 8	Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai su kmynais (augalinis)	100	2.82	3.48	5.04	62.71
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			44.16	23.04	64.40	641.44

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/106 1	Karštai rūkytos atlantinės skumbės	70	16.00	8.75	0.42	144.43
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			19.02	9.39	16.54	226.75

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	50	0.42	0.19	9.49	41.29
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			22.98	17.17	79.65	565.01

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

112	72	290	2262
20	29	51	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų

IV diena

VALGIARAŠTIS**Pusryčiai**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
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, kmyņu)	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			21.91	22.46	63.80	544.96

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmyņu)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.76	7.25	38.84	271.64

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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 12	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	100	1.04	6.22	10.43	101.80
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/6A 1	Vanduo su mėtų lapeliais	200	0.03	0.01	0.08	0.44
Viso			30.81	21.69	91.84	685.69

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 2	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	280	8.12	5.66	23.31	176.66
18/20 77	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20	1.25	0.58	15.40	71.80
Viso			9.37	6.24	38.71	248.46

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/51T 8	Tradiciniai lietuviški virti varškėčiai (0,5%) (tausojantis)	250	36.21	6.66	26.33	309.08
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
15-8/162T 3	Kukurūzų miltų ir bananų pyragas su razinomis ir kokoso drožlėmis (tausojantis)	70	4.48	9.12	28.14	212.55
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmyņu)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			42.09	19.78	56.18	570.03

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

117	77	289	2321
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų

V diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išseiga (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
16-8/179T 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			12.65	13.48	97.71	562.79

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 2	Grūdų traputis su varškės (0.5 %) ir avokado užtepu	130(30/10)	12.09	11.85	27.69	265.79
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			12.09	11.85	27.69	265.79

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išseiga (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
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 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			30.64	29.52	71.17	672.90

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/17 2	Varškė (0,5%) su pomidorais, krapais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	180	28.02	1.15	5.73	145.38
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			30.39	2.50	21.30	229.29

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-7/141T 2	Kepti orkaitėje burokėlių ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis)	200	21.71	12.34	59.14	434.46
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
16-8/174T 2	Morkų ir kietojo sūrio (45%) sausainiai (tausojantis)	60	6.43	4.76	9.39	106.06
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			29.54	21.10	70.24	588.92

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

115	78	288	2320
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų

VI diena

VALGIARAŠTIS
Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (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
16-8/172T 2	Cukinijų keksiukai (tausojantis)	70	7.92	4.45	19.58	150.08
Viso			26.43	30.61	47.68	571.87

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (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 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
18/27 2	Konservuoti žalieji žirneliai	100	4.90	0.20	15.80	84.60
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			13.27	6.53	28.99	227.81

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 6	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	5.26	5.40	26.55	175.86
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 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
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			35.03	18.18	92.86	678.45

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/164T 3	Kukurūzų ir viso grūdo spelta miltų pyragas su persikais ir bananais (tausojantis)	70	4.28	6.63	22.50	166.78
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			11.78	7.38	32.00	241.53

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (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 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			26.63	14.79	90.10	600.01

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

Dienos maistinė sudėtis (%)

113	77	292	2320
20	30	50	-

65 m. ir vyresnio amžiaus vyrų
VALGIARAŠTIS

VII diena

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (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
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
15-1/7A 1	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	70	1.36	2.49	13.68	82.57
Viso			20.54	14.20	85.19	550.71

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (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	Išeiška (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 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 3	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	150	1.93	6.25	13.09	116.31
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
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			34.32	22.17	90.13	697.31

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/1 3	Grūdėta varškė (7 %)	200	24.00	14.00	5.40	243.60
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			24.00	14.00	5.40	243.60

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/165T 2	Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	230	13.82	9.97	58.72	379.84
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	40	0.34	0.15	7.17	31.41
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8.50	6.25	12.25	139.25
Viso			22.66	16.37	78.13	550.50

Esant poreikiui gyventojams suteikiama galimybė karštus gėrimus pasisaldinti cukrumi.

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

115	79	288	2321
20	30	50	-