

Šveicarijos progimnazijos direktoriaus
2025 m. rugpjūčio 29 d. įsakymo Nr. 1V-94
1 priedas

JONAVOS R. ŠVEICARIJOS PROGIMNAZIJA

Šviesos g. 8, Šveicarijos k., Šveicarijos s., LT-55302, Jonavos r., tel. (+370 349) 47 280, el. paštas:
rastine@sveicarija.jonava.lm.lt

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 – 3 metų

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	Kr201	150.00	5.85	3.2	27.47	162
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Kriaušės	Vs004	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			6.31	7.64	41.23	259

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr201	100.00	0.83	0.77	5.24	31
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Grietinėleje 35% troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	P201	80.00	14.44	6.78	3.33	132
Bulvių košė (tausojantis)	G201	100.00	2.25	3.8	16.19	108
Daržovių rinkinukas Nr. 8 (morkų lazdelės, agurkai, paprika) D208-30/30/30		90.00	0.93	0.27	5.28	27
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Džiovintos braškės šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			21.77	14.77	48.73	415

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	V201	90.00	13.52	6.54	21.44	199
Grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd202	20.00	0.7	4.1	1.55	46
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			14.9	10.79	31.76	284
Iš viso (dienos davinio):			42.98	33.2	121.72	958

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr202	150.00	5.81	2.52	23.41	140
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vynuogės	Vs007	100.00	0.7	0.4	17.6	77
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.74	7.13	44.36	269

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	Sr202	100.00	1.68	1.13	7.3	46
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž204	80.00	10.22	4.15	12.25	127
Virtos bulvės (augalinis)	G204	80.00	1.65	0.08	15.08	68
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	D302	60.00	0.75	4.3	6.01	66
Daržovių rinkinukas Nr.9 (Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai) D209-30/30/30		90.00	0.84	0.18	4.53	23
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			17.92	12.76	57.15	415

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos bulvės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Dp204	130.00	3.29	4.64	29.78	174
Kefyras, 2,5 %		100.00	3.2	2.5	4.8	55
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			11.83	11.3	34.68	288
Iš viso (dienos davinio):			36.49	31.19	136.19	971

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	Kš201	70.00	8.46	8.44	3.59	124
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Pomidorai		40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kmynų arbata	Gr006	100.00	0.11	0.08	0.27	2
Obuoliai	Vs006	100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:			12.12	11.9	30.08	276

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	Sr203	100.00	2.53	0.83	8.33	51
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis)	K201	60.00	10.12	11.77	2.66	157
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	G205	70.00	2.51	0.32	17.33	82
Daržovių rinkinukas Nr.3 (agurkai, paprikos) D203-50/50		100.00	1.05	0.35	4.45	25
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			18.99	16.19	44.75	401

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške 9%	M203	100.00	12.13	10.42	34.02	278
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2% rieš.		15.00	1.35	0.03	0.62	8
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.67	10.53	37.95	301
Iš viso (dienos davinio):			44.78	38.62	112.78	978

1 Savaitė, Ketvirtadienis
Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos kuskuso kruopos (tausojantis) (augalinis)	Kr203	150.00	2.04	0.22	14	66
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	10.00	0.24	4.77	0.3	45
Bananai	Vs002	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	100.00	1.13	0.87	1.63	19
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			9.95	10.32	39.13	289

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr204	100.00	0.84	1.1	6.39	39
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P202	100.00	11.26	5.13	16.23	156
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	D304	66.00	0.61	3.04	1.97	38
Daržovių rinkinukas Nr.4 (paprikos, morkos) D204-50/50		100.00	1.15	0.35	7.65	38
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			16.98	12.82	53.02	395

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	M210	120.00	7.34	8.37	32.08	233
UAT Pienas, 2,5 %		100.00	3.4	2.6	4.9	57
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			11.23	11.04	42.44	314
Iš viso (dienos davinio):			38.16	34.18	134.59	999

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr204	150.00	6.48	3.03	32.68	184
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Apelsinai	Vs001	100.00	0.8	0.2	11	49
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.51	7.44	47.03	285

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr205	100.00	1.01	1.05	8.28	47
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Jautienos (kumpio) - kiaulienos (kumpio) maltinukas (tausojantis)	K202	60.00	14.69	7.16	3.96	139
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	70.00	2.26	0.41	17.37	82
Daržovių rinkinukas Nr. 5 (pomidorai/paprika) D205-50/50		100.00	1.15	0.35	5.35	29
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			21.89	11.89	46.94	382

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr218	150.00	4.77	3.38	16.14	114
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su fermentiniu sūriu 45% ir sviestu 82% (tausojantis)	Sum201	38.00	5.5	8.39	10.46	139
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	100.00	0	0	0	0
Džiovinotos braškės šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			10.81	12	33.31	284
Iš viso (dienos davinio):			40.21	31.33	127.28	952

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Kr208	150.00	5.68	2.91	26.52	155
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Obuoliai	Vs006	100.00	0.4	0.4	13	57
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Iš viso:			6.33	7.53	43.19	266

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr221	100.00	3.01	1.71	12.01	75
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	K203	70.00	11.37	5.36	3.62	108
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	80.00	2.59	0.47	19.85	94
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			20.68	10.73	51.36	385

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis	M205	110.00	10.38	9.2	38.96	280
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		30.00	2.7	0.06	1.23	16
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	100.00	1.13	0.87	1.63	19
Iš viso:			14.21	10.13	41.82	315
Iš viso (dienos davinio):			41.22	28.39	136.37	966

2 Savaitė, Antradienis
Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr207	150.00	7.28	3.75	29.48	181
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Kriaušės	Vs004	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.72	8.18	42.92	276

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr207	100.00	0.97	1.41	7.13	45
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta viščiukų broilerių krūtinėlės filė (tausojantis)	P203	50.00	13.23	5.7	3.45	118
Bulvių košė (tausojantis)	G201	70.00	1.58	2.66	11.33	76
Daržovių rinkinukas Nr. 8 (morkų lazdelės, agurkai, paprika) D208-30/30/30		90.00	0.93	0.27	5.28	27
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			19.83	13.24	47.97	390

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Kš203	60.00	7.38	7.02	0.42	94
Juoda duona su saulėgrąžomis		30.00	3.3	3.48	13.89	100
Grietinės 30% - majonezo padažas	Pd205	20.00	0.39	6.2	1.06	62
Konservuoti žirneliai		20.00	0.98	0.04	3.16	17
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kmynų arbata	Gr006	100.00	0.11	0.08	0.27	2
Iš viso:			12.66	16.92	20.85	286
Iš viso (dienos davinio):			40.21	38.34	111.74	953

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) 150	Kr206	150.00	6.22	3	22.78	143
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Bananai	Vs002	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Iš viso:			7.46	7.43	45.92	280

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr208	100.00	0.77	0.77	4.56	28
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Orkaitėje kepti lašišų kšneliai (tausojantis)	Ž202	60.00	17.08	12.1	0.16	178
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	G208	80.00	2.73	0.12	23.72	107
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			24.29	16.18	44.32	420

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M204	80.00	7.26	8.31	28.39	217
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2% rieš.		15.00	1.35	0.03	0.62	8
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
UAT Pienas, 2,5 %		100.00	3.4	2.6	4.9	57
Iš viso:			12.2	11.02	37.22	297
Iš viso (dienos davinio):			43.95	34.63	127.46	997

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	KŠ202	70.00	8.49	8.73	1.81	120
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Pomidorai		40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kiviai	Vs003	100.00	1	0.6	13.9	65
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			13.15	12.39	34.71	303

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr209	100.00	1.17	4.08	8.87	77
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Plovas su vištiena (tausojantis)	P209	100.00	15.17	2.16	22.92	172
Daržovių rinkinukas Nr.1 (morkų lazdelės, agurkai) D201-50/50		100.00	0.9	0.2	5.5	27
Virtų burokėlių salotos su avinžirniais ir raugintais agurkais (augalinis)	D310	50.00	1.79	2.93	7.5	64
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			21.81	12.29	56.77	425

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	M207	100.00	8.22	9.32	41.94	285
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2% rieb.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.02	9.36	42.76	295
Iš viso (dienos davinio):			44.98	34.04	134.24	1023

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5%) miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr205	150.00	4.96	2.15	21.18	124
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Vynuogės	Vs007	100.00	0.7	0.4	17.6	77
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			11.04	10.84	38.92	297

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bolivine balanda (augalinis) (tausojantis)	Sr210	100.00	3.53	1.52	10.27	69
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Virtų bulvių blynėliai su kiaulienos kumpiu (žemaičių blynai)	Dp201	90.00	7.95	5.46	23.93	177
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	20.00	0.47	9.53	0.6	90
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			15.66	19.7	50.68	443

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr216	150.00	6.13	4.09	22.08	150
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su fermentiniu sūriu 45% ir sviestu 82% (tausojantis)	Sum201	38.00	5.5	8.39	10.46	139
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.63	12.48	32.54	289
Iš viso (dienos davinio):			38.33	43.02	122.14	1029

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr202	150.00	5.81	2.52	23.41	140
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Apelsinai	Vs001	100.00	0.8	0.2	11	49
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	100.00	0	0	0	0
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			12.18	11.09	37.86	300

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr211	100.00	1.07	2.13	6.21	48
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K204	140.00	17.99	8.5	33.11	281
Daržovių rinkinukas Nr.7 (mar. agurkų lazdelės) D207-80		80.00	0.24	0.16	1.84	10
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			22.08	13.71	53.14	424

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	V202	100.00	12.3	6.92	21.49	197
Grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd202	20.00	0.7	4.1	1.55	46
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			13.68	11.17	31.81	282
Iš viso (dienos davinio):			47.94	35.97	122.81	1007

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	Kr201	150.00	5.85	3.2	27.47	162
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Kiviai	Vs003	100.00	1	0.6	13.9	65
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.89	7.93	41.41	265

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiška barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr222	100.00	0.7	0.78	4.37	27
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Bulvių plokštainis su vištiena	Dp202	140.00	12.14	3.66	25.61	184
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	25.00	0.59	11.91	0.75	113
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			17.14	19.54	46.61	431

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos pienoškos dešrelės (tausojantis)	K210	40.00	5.2	10.8	0.44	120
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	G209	70.00	3.42	0.84	18.8	96
Pomidorų padažas		15.00	0.2	0.08	1.05	6
Daržovių rinkinukas Nr.9 (Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai) D209-30/30/30		90.00	0.84	0.18	4.53	23
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	100.00	0.02	0.01	0.32	1
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			10.17	11.98	30.6	271
Iš viso (dienos davinio):			34.2	39.45	118.62	966

3 Savaitė, Trečiadienis
Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) 150	Kr206	150.00	6.22	3	22.78	143
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Obuoliai	Vs006	100.00	0.4	0.4	13	57
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			7	7.81	44.62	277

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr213	100.00	1.47	1.37	10.89	62
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta jūrinių lydekų filė su sezamo sėklomis (tausojantis)	Ž205	70.00	12.8	6.03	0.64	108
Bulvių košė (tausojantis)	G201	80.00	1.8	3.04	12.95	86
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi (augalinis)	D309	50.00	1.2	2.54	3.27	41
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			20.98	16.17	43.63	404

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	V203	90.00	13.69	8.53	14.8	191
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Vynuogės	Vs007	70.00	0.49	0.28	12.32	54
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			16.66	9	36.71	294
Iš viso (dienos davinio):			44.64	32.98	124.96	975

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	Kr209	150.00	5.42	2.69	23.25	139
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Bananai	Vs002	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.66	7.12	46.39	276

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr223	100.00	0.88	1.88	5.69	43
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	P211	80.00	27.46	3.19	0.12	139
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	80.00	2.59	0.47	19.85	94
Daržovių rinkinukas Nr. 8 (morkų lazdelės, agurkai, paprika) D208-30/30/30		90.00	0.93	0.27	5.28	27
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			34.64	8.73	42.92	389

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai (tausojantis)	Dp203	120.00	2.56	0.78	38.58	172
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2% rieš.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Kefyras, 2,5 %		100.00	3.2	2.5	4.8	55
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			12.9	7.48	44.3	296
Iš viso (dienos davinio):			54.2	23.33	133.61	961

3 Savaitė, Penktadienis
Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Kr208	150.00	5.68	2.91	26.52	155
Sviestas 82 %		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Mandarinai	Vs005	100.00	0.7	0.3	9.4	43
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	100.00	1.13	0.87	1.63	19
Iš viso:			7.74	8.29	40.9	269

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su miežių kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr215	100.00	1.21	1.19	9.01	52
Grietinė, 30 %		5.00	0.12	1.5	0.16	15
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	M202	130.00	11.95	5.29	26.95	203
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Kefyras, 2,5 %		100.00	3.2	2.5	4.8	55
Vanduo su citrina	Gr001	100.00	0.03	0.02	0.4	2
Iš viso:			20.19	13.67	56.8	431

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr217	150.00	5.01	4.05	22.5	146
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su sviestu 82% (tausojantis)	Sum202	30.00	2.79	7.03	11.62	121
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	100.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Džiovintos braškės šalčiu grietinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			8.83	11.38	46.29	323
Iš viso (dienos davinio):			36.76	33.34	143.99	1023