

Šveicarijos progimnazijos direktoriaus
2025 m. rugpjūčio 29 d. įsakymo Nr. 1V-94
2 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

4-7 metų

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 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	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	Kr201	200.00	7.8	4.27	36.63	216
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	150.00	0.03	0.02	0.48	2
Kriaušės	Vs004	120.00	0.48	0.36	16.08	69
Iš viso:			8.36	10.85	53.25	344

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr201	150.00	1.25	1.16	7.86	47
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Grietinėleje 35% troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	P201	90.00	16.25	7.63	3.75	149
Bulvių košė (tausojantis)	G201	120.00	2.7	4.56	19.43	130
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	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Džiovintos braškės šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			24.47	16.78	55.21	470

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	V201	110.00	16.52	7.99	26.2	243
Grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd202	20.00	0.7	4.1	1.55	46
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			17.99	12.28	38.18	335
Iš viso (dienos davinio):			50.82	39.91	146.64	1149

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	200.00	7.75	3.36	31.21	186
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Vynuogės	Vs007	120.00	0.84	0.48	21.12	92
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.83	10.12	55.7	349

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	150.00	2.52	1.7	10.95	69
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž204	100.00	12.78	5.19	15.31	159
Virtos bulvės (augalinis)	G204	100.00	2.06	0.1	18.85	85
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	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			21.75	14.4	67.83	488

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 prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	Dp204	170.00	4.31	6.06	38.94	228
Kefyras, 2,5 %		150.00	4.8	3.75	7.2	82
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			14.45	13.97	46.24	368
Iš viso (dienos davinio):			45.03	38.49	169.77	1206

1 Savaitė, Trečiadienis
Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	Kš201	100.00	12.09	12.05	5.13	177
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Pomidorai		60.00	0.6	0.12	2.46	13
Obuoliai	Vs006	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Kmynų arbata	Gr006	150.00	0.16	0.12	0.4	3
Iš viso:			16.08	15.67	35.17	346

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	Sr203	150.00	3.8	1.25	12.49	76
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis)	K201	80.00	13.49	15.7	3.55	209
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	G205	100.00	3.59	0.45	24.76	117
Daržovių rinkinukas Nr.3 (agurkai, paprikos) D203-50/50		100.00	1.05	0.35	4.45	25
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			24.73	20.68	57.43	515

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 varške 9%	M203	120.00	14.56	12.5	40.82	334
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.64	12.66	46.61	367
Iš viso (dienos davinio):			57.45	49.01	139.21	1228

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	200.00	2.72	0.29	18.67	88
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	15.00	0.35	7.15	0.45	68
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	150.00	1.7	1.3	2.45	28
Bananai	Vs002	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			11.55	13.26	49.39	363

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	150.00	1.26	1.65	9.58	58
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P202	120.00	13.51	6.16	19.48	187
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	D304	60.00	0.55	2.77	1.79	34
Daržovių rinkinukas Nr.4 (paprikos, morkos) D204-50/50		100.00	1.15	0.35	7.65	38
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			19.61	14.14	59.48	444

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	140.00	8.56	9.77	37.42	272
UAT Pienas, 2,5 %		150.00	5.1	3.9	7.35	85
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			14.15	13.74	50.23	381
Iš viso (dienos davinio):			45.31	41.14	159.1	1188

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	180.00	7.78	3.64	39.22	221
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Apelsinai	Vs001	120.00	0.96	0.24	13.2	59
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.07	10.2	57.45	358

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	150.00	1.51	1.57	12.42	70
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Jautienos (kumpio) - kiaulienos (kumpio) maltinukas (tausojantis)	K202	70.00	17.14	8.35	4.62	162
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	100.00	3.23	0.59	24.82	118
Daržovių rinkinukas Nr. 5 (pomidorai/paprika) D205-50/50		100.00	1.15	0.35	5.35	29
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			25.83	13.79	59.39	465

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	200.00	6.36	4.51	21.52	152
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su fermentiniu sūriu 45% ir sviestu 82% (tausojantis)	Sum201	43.00	6.22	9.49	11.84	158
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	150.00	0	0	0	0
Džiovinotos braškės šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			13.12	14.23	40.07	341
Iš viso (dienos davinio):			48.02	38.22	156.91	1164

2 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 kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Kr208	200.00	7.57	3.88	35.36	207
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Trintos uogos braškės	Pd301	20.00	0.19	0.08	3.31	15
Obuoliai	Vs006	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	150.00	0.03	0.02	0.48	2
Iš viso:			8.32	10.66	54.81	348

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr221	150.00	4.51	2.57	18.01	113
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	K203	90.00	14.62	6.89	4.65	139
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	100.00	3.23	0.59	24.82	118
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			26.09	13.25	63.56	478

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis	M205	130.00	12.27	10.87	46.05	331
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		30.00	2.7	0.06	1.23	16
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	150.00	1.7	1.3	2.45	28
Iš viso:			16.67	12.23	49.73	376
Iš viso (dienos davinio):			51.08	36.14	168.1	1202

2 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	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr207	200.00	9.71	5	39.31	241
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Kriaušės	Vs004	120.00	0.48	0.36	16.08	69
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.24	11.56	55.45	367

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr207	150.00	1.46	2.12	10.69	68
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta viščiukų broilerių krūtinėlės filė (tausojantis)	P203	70.00	18.52	7.97	4.83	165
Bulvių košė (tausojantis)	G201	80.00	1.8	3.04	12.95	86
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	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			25.85	16.61	54.73	472

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Kš203	90.00	11.07	10.53	0.63	142
Juoda duona su saulėgrąžomis		30.00	3.3	3.48	13.89	100
Grietinės 30% - majonezo padažas	Pd205	40.00	0.77	12.4	2.11	123
Konservuoti žirneliai		40.00	1.96	0.08	6.32	34
Pomidorai		70.00	0.7	0.14	2.87	16
Kmynų arbata	Gr006	150.00	0.16	0.12	0.4	3
Iš viso:			17.96	26.75	26.22	417
Iš viso (dienos davinio):			54.05	54.92	136.4	1256

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) 150	Kr206	200.00	8.29	4	30.37	191
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Bananai	Vs002	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.78	10.56	58.15	367

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr208	150.00	1.16	1.16	6.84	42
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Orkaitėje kepti lašišų kšneliai (tausojantis)	Ž202	70.00	19.93	14.12	0.19	208
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	G208	100.00	3.41	0.15	29.65	134
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			28.23	18.63	52.76	492

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M204	110.00	9.98	11.43	39.04	299
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
UAT Pienas, 2,5 %		100.00	3.4	2.6	4.9	57
Iš viso:			15.37	14.15	48.07	381
Iš viso (dienos davinio):			53.38	43.34	158.98	1240

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	90.00	10.92	11.22	2.33	154
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Pomidorai		60.00	0.6	0.12	2.46	13
Juodoji žolelių arbata su citrina (nesaldinta)	Gr003	150.00	0.03	0.02	0.48	2
Kiviai	Vs003	120.00	1.2	0.72	16.68	78
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			15.99	15.05	38.99	355

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	150.00	1.76	6.12	13.3	115
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Plovai su vištiena (tausojantis)	P209	130.00	19.72	2.81	29.8	223
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	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			26.97	14.99	68.28	516

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	130.00	10.68	12.11	54.52	370
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.48	12.15	55.34	381
Iš viso (dienos davinio):			55.44	42.19	162.61	1252

2 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 (pienas 2,5%) miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr205	200.00	6.61	2.87	28.24	165
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Vynuogės	Vs007	120.00	0.84	0.48	21.12	92
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			12.84	13.71	49.52	373

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bolivine balanda (augalinis) (tausojantis)	Sr210	150.00	5.3	2.28	15.4	103
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Virtų bulvių blynėliai su kiaulienos kumpiu (žemaičių blynai)	Dp201	120.00	10.6	7.28	31.91	236
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	30.00	0.71	14.3	0.9	135
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			20.34	27.06	64.29	582

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr216	200.00	8.17	5.45	29.44	199
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su fermentiniu sūriu 45% ir sviestu 82% (tausojantis)	Sum201	43.00	6.22	9.49	11.84	158
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.39	14.94	41.28	357
Iš viso (dienos davinio):			47.57	55.71	155.09	1312

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	200.00	7.75	3.36	31.21	186
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Apelsinai	Vs001	120.00	0.96	0.24	13.2	59
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	150.00	0	0	0	0
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			14.38	14.08	49.54	382

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	150.00	1.6	3.2	9.32	72
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K204	170.00	21.85	10.32	40.21	341
Daržovių rinkinukas Nr.7 (mar. agurkų lazdelės) D207-80		80.00	0.24	0.16	1.84	10
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			26.49	16.61	63.55	510

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	140.00	17.22	9.68	30.09	276
Grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd202	30.00	1.05	6.15	2.33	69
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			19.04	16.02	42.85	392
Iš viso (dienos davinio):			59.91	46.71	155.94	1284

3 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	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	Kr201	200.00	7.8	4.27	36.63	216
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Kiviai	Vs003	120.00	1.2	0.72	16.68	78
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.05	11.19	53.37	350

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiška barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr222	150.00	1.05	1.17	6.55	41
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Bulvių plokštainis su vištiena	Dp202	160.00	13.88	4.18	29.27	210
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas (tausojantis)	Pd204	35.00	0.82	16.68	1.05	158
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			19.48	25.23	52.95	517

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos pienoškos dešrelės (tausojantis)	K210	60.00	7.8	16.2	0.66	180
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	G209	70.00	3.42	0.84	18.8	96
Pomidorų padažas		20.00	0.26	0.1	1.4	8
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	150.00	0.03	0.02	0.48	2
Ryžių traputis, ekologiškas		14.00	0.98	0.14	10.92	49
Iš viso:			13.33	17.48	36.79	358
Iš viso (dienos davinio):			41.86	53.9	143.11	1225

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	200.00	8.29	4	30.37	191
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Obuoliai	Vs006	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Džiovinti mangai šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.34	0.28	8.8	39
Iš viso:			9.16	10.96	54.83	355

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	150.00	2.2	2.06	16.34	93
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta jūrinių lydekų filė su sezamo sėklomis (tausojantis)	Ž205	90.00	16.46	7.75	0.83	139
Bulvių košė (tausojantis)	G201	90.00	2.03	3.42	14.57	97
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi (augalinis)	D309	60.00	1.44	3.05	3.92	49
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			25.86	19.48	51.74	486

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	120.00	18.26	11.37	19.73	254
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		20.00	1.8	0.04	0.82	11
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Vaisinė žolelių arbata (nesaldinta)	Gr002	150.00	0	0	0	0
Vynuogės	Vs007	80.00	0.56	0.32	14.08	61
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Iš viso:			21.39	11.92	45.06	373
Iš viso (dienos davinio):			56.41	42.36	151.63	1213

3 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	
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	Kr209	200.00	7.23	3.59	31	185
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	150.00	0	0	0	0
Bananai	Vs002	120.00	1.44	0.36	27.72	120
Iš viso:			8.72	10.15	58.78	361

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr223	150.00	1.32	2.82	8.53	65
Juoda duona su saulėgrąžomis		25.00	2.75	2.9	11.58	83
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	P211	90.00	30.89	3.59	0.13	156
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G207	90.00	2.91	0.53	22.34	106
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	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			38.85	10.14	48.46	441

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai (tausojantis)	Dp203	150.00	3.2	0.98	48.23	215
Jogurtas ACTIFEEL graikiško tipo 0,2%rieb.		30.00	2.7	0.06	1.23	16
Kefyras, 2,5 %		150.00	4.8	3.75	7.2	82
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			16.04	8.95	56.76	372
Iš viso (dienos davinio):			63.61	29.24	164	1174

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	200.00	7.57	3.88	35.36	207
Sviestas 82 %		7.50	0.05	6.2	0.06	56
Trintos uogos braškės	Pd301	30.00	0.28	0.12	4.97	22
Mandarinai	Vs005	120.00	0.84	0.36	11.28	52
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5%	Gr005	150.00	1.7	1.3	2.45	28
Iš viso:			10.44	11.86	54.12	365

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	150.00	1.82	1.79	13.51	77
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	160.00	14.71	6.51	33.16	250
Kefyras, 2,5 %		150.00	4.8	3.75	7.2	82
Daržovių rinkinukas Nr.6 (agurkai, pomidorai, paprika) D206-30/30/30		90.00	0.93	0.27	3.9	22
Vanduo su citrina	Gr001	150.00	0.05	0.03	0.6	3
Iš viso:			25.18	16.75	70.11	532

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	200.00	6.68	5.4	30	195
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su sviestu 82% (tausojantis)	Sum202	30.00	2.79	7.03	11.62	121
Juodoji žolelių arbata (nesaldinta)	Gr004	150.00	0	0	0	0
Ryžių traputis, ekologiškas		7.00	0.49	0.07	5.46	24
Džiovintos braškės šalčiu griežinėliais 11g.		11.00	0.54	0.23	6.71	31
Iš viso:			10.5	12.73	53.79	372
Iš viso (dienos davinio):			46.12	41.34	178.02	1269