VšĮ Klaipėdos specialiosios mokyklos-daugiafunkcio centro „Svetliaciok“

15 dienų valgiaraštis

11 metų ir vyresnių amžiaus grupei

2024 08 28

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1-1	250	7,03	4,01	/46,44	/249,93
Natūralus jogurtas	6-36	125	4,60	3,00	4,70	65,00
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,63	7,01	51,14	314,93

Pietūs
13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Ryžių (šlifuotų) plovas su kiauliena (tausojantis)	3-37	220	32,16	14,55	40,19	404,15
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-22	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)(augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,23	26,61	72,90	710,94

Vakarienė
15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sklindžiai su bananais (tausojantis)	3-19	200	14,80	25,83	81,55	608,41
Grietinė (30%)	6-5	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta kmynų arbata	7-8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,16	30,33	82,02	652,36
Iš viso (dienos davinio):			64,02	63,95	206,06	1678,23

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9:30

11m. ir vyresnių amžiaus grupė			Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	1-14	300	11,73	7,69	55,25	230,50
Sezoniniai vaisiai	6-21	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,18	4,15	55,15	385,86

Pietūs
13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-7	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Vištienos šnicelis (tausojantis)	3-44	100	17,77	30,36	7,17	369,87
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-16	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Sviesto grietinės padažas	6-42	25	0,45	4,80	1,33	50,24
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-14	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,77	49,03	65,54	791,57

Vakarienė
15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	3-35	132/7,5	17,58	22,67	6,60	300,53
Žaliųjų žirnelių salotos su grietine (augalinis)	5-20	100	3,92	6,18	12,38	106,09
Viso grūdo duona	6-27	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,46	29,49	36,10	492,70
Iš viso (dienos davinio):			60,41	82,67	156,79	1670,13

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	1-4	250	10,38	8,77	51,23	325,33
Viso grūdo duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	6-31	15/3/15	4,15	4,67	6,98	86,53
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,53	13,44	58,21	411,86

Pietūs 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	2-4	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo duona	6-26	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos kukuliai (tausojantis)	3-40	110	23,74	16,69	11,55	235,73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-4	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	5-8	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,36	29,46	79,70	669,79

Vakarienė
15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	3-26	150	20,36	9,96	40,20	329,54
Grietinė (30%)	6-7	30	0,60	7,50	0,78	73,25
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,72	9,00	0,99	117,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	7-7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,68	26,46	41,97	519,99
Iš viso (dienos davinio):			71,57	69,36	152,88	1601,64

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%) ir pienu (tausojantis)	1-6	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Sūrio lazdelės Pik-Nik	6-38	20	5,00	4,20	0,30	59,00
Nesaldinta metų arbata	7-9	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-23	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Iš viso:			18,01	11,77	74,95	469,71

Pietūs
13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-6	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Bulvių plokštainis su paukštienos mėsa	3-43	200	21,99	21,51	36,56	424,17
Grietinės padažas (grietinė 15 %)	6-9	25	0,45	4,80	1,33	50,24
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,84	23,59	81,17	622,39

Vakarienė
15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir grikių kruopų troškinys (augalinis)		200	7,31	7,23	45,38	250,71
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir pomidoru	6-30	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	7-11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-22	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			10,88	14,21	80,53	468,42
Iš viso (dienos davinio):			48,49	55,35	217,24	1560,52

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1-5	300	7,55	4,01	68,30	339,52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			8,22	4,53	84,21	410,52

Pietūs
13,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	2-5	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Žuvies kepsnys (Jūrų lydeka) (tausojantis)	3-14	100	18,23	2,33		94,34
Bulvių košė (tausojantis)	4-7	100	2,25	3,97	16,19	106,76
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	5-9	110	3,81	7,98	14,47	144,88
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,68	19,51	63,64	570,58

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	3-24	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė (30 %)	6-7	30	0,27	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta ramunėlių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,45	27,17	41,29	537,53
Iš viso (dienos davinio):			74,35	51,21	189,14	1519,08

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta (šlifuotų) ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	1-13	200	6,11	7,08	46,21	263,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik	6-38	20	5,00	4,20	0,30	59,00
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	7-9	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,79	11,96	68,61	419,24

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	2-13	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	3-41	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	5-18	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	5-21	50	0,40	5,01	3,67	59,88
Bulvių košė (tausojantis)(augalinis)	4-7	100	3,79	8,91	16,19	106,76
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,17	38,66	75,33	656,99

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais (tausojantis (augalinis))	3-42	200/30	14,80	25,83	81,55	608,41
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	7-7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,42	27,33	81,71	623,06
Iš viso (dienos davinio):			59,38	77,95	225,65	1699,29

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-11	250	12,27	6,79	65,12	370,66
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,95	7,47	87,22	467,90

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-11	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Keptos vištų šlaunelės (tausojantis)	3-8	150	36,18	28,77	1,02	407,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-16	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	5-25	50	0,60	7,14	2,87	73,89
Morkų, salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	5-14	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,75	46,38	49,03	766,32

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	3-25	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Grietinė (30 %)	6-7	30	0,27	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta ramunėlių arbata	7-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,73	28,36	30,86	480,22
Iš viso (dienos davinio):			80,43	82,21	167,11	1714,44

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Grikių košė su pienu (augalinis) (tausojantis)	1-7	300	14,56	6,08	71,48	345,76
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,2469,00	6,76	93,58	443,00

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-7	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis)	3-2	150	29,88	17,81	9,02	312,37
Padažas (grietinės, pomidorų padažo)	6-41	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Pikantiškos burokėlių salotos (augalinis)	5-17	50	1,26	2,29	3,71	74,20
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Virtos bulvės(augalinis)	4-3	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,60	27,20	65,87	682,45

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	3-16	280(200/70/10)	15,36	16,80	63,35	466,07
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) (augalinis)	6-17	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	7-11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,16	17,00	65,65	480,27
Iš viso (dienos davinio):			69,00	87,93	349,20	1605,72

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3	300	8,20	4,80	44,12	252,51
Sūrio lazdelės Pik-Nik	6-38	40	10,00	8,40	0,60	118,00
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,20	13,20	44,72	370,51

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-3	150	1,13	2,43	11,53	72,52
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	3-32	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Sviesto ir grietinės padažas	6-42	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-16	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų salotos su sulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	5-16	80	1,70	6,10	7,82	84,28
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (augalinis)	6-15	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Iš viso:			28,16	42,15	66,82	741,88

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške -9 % (tausojantis)	3-28	200	10,52	5,32	57,28	313,00
Sviesto grietinės padažas	6-42	25	0,89	9,60	2,65	100,48
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta ramunėlių arbata	7-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,09	15,60	82,03	510,72
Iš viso (dienos davinio):			58,45	70,95	193,57	1623,11

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-15	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Natūralus jogurtas	6-36	125	4,60	3,00	4,70	65,00
Nesaldinta metų arbata	7-9	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-23	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Iš viso:			13,24	9,57	65,34	401,28

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-10	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Žuvies maltinis (tausojantis)	3-12	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	4-7	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Žalųjų žirnelių salotos (augalinis)	5-19	50	1,84	3,34	6,73	57,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-24	50	0,71	3,37	2,17	39,55
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	200	0,00		0,00	0,00
Iš viso:			23,20	30,46	65,61	617,26

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	3-20	200	19,04	15,04	37,58	361,11
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Gietinė (30%)	6-6	20	0,48	6,,00	0,62	58,60
			19,79	21,16	41,11	433,51
Iš viso (dienos davinio):			56,23	61,19	172,06	1472,05

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	2-16	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir pomidoru	6-29	20/5/10	1,62	4,47	9,01	82,75
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,08	7,96	76,30	370,89

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-2	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	3-31	120	42,00	20,00	0,00	248,00
Sviesto grietinės padažas	6-42	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-16	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	5-23	100	1,32	5,09	7,71	76,00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			47,94	45,08	51,85	692,45

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	3-27	150	17,09	16,96	15,12	281,48
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir pomidoru	6-30	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Sezoniniai vaisiai	6-20	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,54	23,82	46,37	482,03
Iš viso (dienos davinio):			8056	76,86	174,52	1544,57

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grudų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-9	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sūrio lazdelės Pik-Nik	6-38	20	5,00	4,20	0,30	59,00
Sezoniniai vaisiai	6-23	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,96	10,23	52,14	356,49

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-9	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	3-7	89/6	22,12	6,61	2,37	157,45
Morkų, salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	5-14	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	5-26	75	3,69	6,35	9,16	108,63
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1-7	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,08	23,70	70,22	638,65

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis(tausojantis)	3-15	150	7,12	34,27	9,89	371,33
Kefyras (2,5%)	7-12	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Iš viso:			11,20	37,27	15,77	438,17
Iš viso (dienos davinio):			61,96	71,20	138,13	1433,31

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	1-14	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			12,13	8,09	68,25	394,31

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	2-5	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	3-24	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė (30 %)	6-7	30	0,27	9,00	0,93	87,90
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,72	31,02	74,11	747,48

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių perlinių kruopų troškinys (tausojantis)(auglinis)	3-39	200	9,78	7,08	45,80	260,28
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,72	9,00	0,99	117,20
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,50	16,08	46,79	377,48
Iš viso (dienos davinio):			64,35	55,19	207,15	1519,27

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	3-18	200	12,55	17,86	49,95	410,75
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė (30%)	6-6	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,30	23,98	53,48	483,15

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-17	150	3,92	9,42	15,88	158,62
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo duona	6-28	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	3-6	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-15	50	0,50	3,09	4,35	41,99
Pikantiškos burokėlių salotos (augalinis)	5-17	50	1,26	2,29	3,71	74,20
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			45,82	25,61	65,10	709,98

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	1-8	200	5,87	2,47	29,29	157,60
Sviesto grietinės padažas	6-42	30	0,53	15,17	0,67	146,28
Sezoniniai vaisiai	6-25	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,08	18,32	52,06	401,12
Iš viso (dienos davinio):			66,20	67,61	170,64	1594,25

Direktorė
Marina Korinevskaja

11 m. ir vyresnių amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-15	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Viso grūdo duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	6-32	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	6-23	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,77	14,97	76,89	505,31

Pietūs 13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-15	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) kepsniai (tausojantis)	3-13	100	32,02	7,68	10,81	240,48
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-8	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-6	130	1,55	6,81	4,87	86,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)(augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,67	24,57	71,59	615,03

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-17	190	10.57	6.15	55,80	320.85
Kietasis fermentinis sūris (45%)	6-35	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-23	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Iš viso:			16,91	12,33	74,64	477,31
Iš viso (dienos davinio):			72,53	51,87	223,15	1597,65

Direktorė
Marina Korinevskaja