

2 savaitė pietūs
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, grietine 30% (tausoįantis)	9S	150	1,49	4,51	11,95	88,12
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Kiaulienos šnicelis (keptas)	38 K	112	16,09	77,43	5,99	541,59
Sviestas 82%	117 Š	4	0,02	3,3	0,03	29,92
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausoįantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Salotos kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,47	4,83	4,31	58,98
Paprika saldī raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Obuolys	113 V	160	0,64	0,48	21,44	83,2
Iš viso:			30,70	101,37	87,50	1108,27

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir daržovių troškinys (tausoįantis)	22K T	100/100	29,92	19,49	16,34	358,13
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Salotos kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	100	0,93	9,65	8,61	117,95
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Paprika saldī raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Iš viso:			31,43	29,32	29,38	498,66

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonų lėšių troškinys su daržovėmis (morkomis, cukinija, moliūgu)	10	144/56	19,64	9,04	50,64	363,85
Salotos kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,47	4,83	4,31	58,98
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Paprika saldī raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Iš viso:		200	21,44	15,05	59,94	451,01

2 savaitė pietūs
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.tausojantis)	7Sr A T	150	3,89	3,32	13,11	61,69
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Paukštiesos šnicelis (keptas)	25 K	120	31,74	24,2	8,43	322,36
Padažas- pagerintas grietinės 30% (tausojančias)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis.tausojantis)	20 GAT	100	3	2,57	22,92	126,55
Salotos kininių kopūstų, pomidorų su aliejaus alyvuogių padažu (augalinis)	12S A	100	1	5,22	3,1	63,18
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Mineralinis vanduo negazuotas		500				
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisius obuolys	113 V	314	1,26	0,94	42,08	163,28
Iš viso:			50,41	51,98	108,95	981,72

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šutinta paukštiesos file grietinėlėje 36% (tausojančias)	31 K	90/20	30,63	12,8	2,09	245,95
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojančias)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
Salotos kininių kopūstų, pomidorų su aliejaus alyvuogių	12S A	50	0,5	2,61	1,55	31,59
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi-(augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Iš viso:			36,86	24,24	34,38	538,44

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (varškė 9 %) kukulaičiai (tausojančias)	14 K T	200	24	13,38	42,16	386,2
Grietinė 30%	116 Š	30	0,72	9	0,94	87,9
Iš viso:			24,72	22,38	43,10	474,10

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinija	7	140/60	4,62	8,86	35,5	241,54
Salotos kininių kopūstų, pomidorų su aliejaus alyvuogių padažu (augalinis)	12S A	50	0,5	2,61	1,55	31,59
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi-(augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Iš viso:		200	7,03	17,66	43,08	366,14

2 savaitė pietūs
Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	4Sr A T	150	3,23	3,04	11,46	85,02
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Kiaulienos kukulis su virtais ryžiais (turistų)(tausojantis)	36K T	115/20	21,3	30,36	22,36	454,23
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Salotos kininių kopūstų, pomidorų , agurkų su ypač tvru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Vaisius bananas	114 V	150	2,25	0,15	31,5	133,5
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			39,87	49,53	111,36	1033,50

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepsnys Berželis -keptas (kiauliena malta, kmynai, virti kiaušiniai)	110 K	100	22,76	25,7	8,22	429,12
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos kininių kopūstų, pomidorų , agurkų su alyvuogių ypač tvru aliejumi (augalinis)	3 S A	50	0,55	2,58	2,0	31,15
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi ypač tvru (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Iš viso:			28,52	48,42	42,12	803,14

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	68 K	136)150	22,75	27,62	22,52	437,33
Grietinė 30%	116 Š	40	0,96	12	1,12	116,4
Iš viso:			23,71	39,62	23,64	553,73

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai-varškė 9 %	68 K	204)225	34,13	41,43	33,78	656
Grietinė 30%	116 Š	40	0,96	12	1,12	116,4
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	4Sr A T	150	3,23	3,04	11,46	85,02
Vaisius obuolys	113 V	100	0,4	0,3	13,4	52
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Iš viso:			46,37	61,44	74,14	1034,62

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su žied.,kopūstais, sparagais, bulvėmis, morkomis	75	200	4,01	8,51	17,43	158,22
Salotos kininių kopūstų,pomidorų su aliejaus alyvuogių padažu (augalinis)	12S A	50	0,5	2,61	1,55	31,59
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi-(augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Iš viso:		200	6,42	17,31	25,01	282,82

2 savaitė pietūs
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais, grietine 30% (tausojantis)	22Sr T	150	0,57	2,35	3,56	32,56
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Vištienos „Nuostabus“ (paukštienos file malta su majonezu) kotletas (keptas)	56 K	125	26,61	21,6	6,8	325,75
Sviestas 82%	117 Š	5	0,04	4,13	0,04	37,2
Kopūsto kininio ir morkų salotos su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	1S A	100	0,93	9,65	8,61	117,95
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis,tausojantis)	8 G AT	100	5,13	20,26	20,26	129,11
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			41,26	62,79	56,18	780,8

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta vištienos file (tausojantis)	30 K T	100	34,99	2,77	0,59	167,25
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
Kopūsto kininio ir morkų salotos su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,47	4,83	4,31	58,98
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi ypač tyru (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Iš viso:			42,73	27,36	38,05	593,56

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos šlaunelių mėsa	24 B	145/55	22,31	21,59	37,32	428,22
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Iš viso:			23,10	31,52	39,17	529,05

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis) (tausojantis)	13 AT	80/120	11,79	7,5	38,,22	263,65
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi ypač tyru (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Agurkai (augalinis)	9 S A	25	0,2	0,05	0,58	3,55
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Kopūsto kininio ir morkų salotos su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,47	4,83	4,31	58,98
Iš viso:		200	13,54	17,49	8,87	406,11

2 savaitė pietūs
Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (keptas)	74 K	100	22,07	12,69	6,03	231,08
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti (augalinis)	23G A	50	5,53	1,75	1,75	8
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	2 G A T	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Iš viso:			35,18	28,03	45,45	563,79

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	11Sr T A	150	1,41	2,28	11,02	70,28
Grietinė 30%	116 Š	5	0,12	1,5	0,08	14,55
Cukunijų ir žuvies paplotėliai (tausojantis)	78 K T	30/80 (120)	17	6,12	7,62	153,47
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	2 G A T	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti(augalinis)	23G A	50	5,53	1,75	1,75	8,0
Vaisius obuolys	113 V	157	0,63	0,47	21,04	81,64
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Iš viso:			34,50	26,14	92,84	715,17

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis) su manų kruopomis	11K T	210/15	35,74	27,33	29,87	504,56
Grietinė 30%	116 Š	37	0,89	11,1	1,04	107,67
Iš viso:		225/37	36,63	38,43	30,91	612,23

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų troškiny su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	8 A T	200	4,74	6,65	16,44	144,22
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi ypač tyras (augalinis)	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti(augalinis)	23G A	50	5,53	1,75	1,75	8,0
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Iš viso:			11,39	9,06	25,85	210,71