

3 savaitė pietūs  
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba, bulvėmis, perlinės kruopos, grietine 30% (tausojantis)	9S T	150	1,49	4,51	11,95	88,12
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Mėgėjų maltinis (kiauliena malta su virtais ryžiais- plikyti) (tausojantis)	30 K T	95/25 (120 g)	19,89	22,62	15,91	345,17
Padažas grietinės 30% su pomidorų padažu ir svogūnais (tausojantis)	9P T	50	0,92	12,67	4,83	136,95
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	2 G AT	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Brokolis (augalinis)	9 S A	50	1,5	2,0	2,85	19,2
Salotos kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi (auga	1S A	50	0,65	2,,39	5,07	40,79
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti(augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisius mandarinas	111 V	105	0,74	0,32	9,87	39,9
<b>Iš viso:</b>			<b>38,76</b>	<b>49,84</b>	<b>95,80</b>	<b>974,27</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kotletas- keptas	40 K	100	17,82	17,3	16,44	303,66
Padažas grietinės 30% su pomidorų padažu ir svogūnais (tausojantis)	9 P T	50	0,93	12,67	4,84	136,95
Biri grikių košė (tausojantis)	2 G AT	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Salotos kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi (auga	1S A	100	1,3	4,78	10,14	81,58
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti(augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4,00
Paprika saldži raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
<b>Iš viso:</b>			<b>26,30</b>	<b>37,93</b>	<b>63,14</b>	<b>706,16</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su žied., kopūstais, šparagais, bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis)	75 A T	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	1,43	40,79
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	2,85	19,2
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Agurkai (augalinis)	9 S A	25	0,2	0,05	0,58	3,55
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>5,71</b>	<b>12,22</b>	<b>23,32</b>	<b>227,31</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	81 K T	150/50 (200)	26,52	14,98	21,57	336,95
Grietinė 30%	116 Š	20	0,48	6	0,56	58,2
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>27,00</b>	<b>20,98</b>	<b>22,13</b>	<b>395,15</b>

3 savaitė pietūs  
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis, augalinis)	17 Sr T A	150	2,29	6,27	12,27	114,71
Duona juoda ruginė viso grūdo	1 Š	15	1,16	0,26	7,14	33
Grietinė 30%	116	5	0,12	1,5	0,08	14,55
Vištienos file kukulis su morkomis (tausojantis)	32 K T	100	20,28	3,94	1,47	119,78
Padažas sviesto 82%- grietinės 30% (tausojantis)	5P T	50	0,8	28,99	1	267,03
Salotos kininių kopūstų, pomidorų, agurkų su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
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
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisius obuolys	113 V	150	0,6	0,45	20,1	78
<b>Iš viso:</b>			<b>37,17</b>	<b>54,68</b>	<b>74,89</b>	<b>941,66</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepsnys Klumpė- keptas (sūris fer, 45%, sviestas 82%, krapai džiovinti)	27K	100/10/17	26,69	31,7	6,82	364,91
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
Salotos kininių kopūstų, pomidorų, agurkų su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	3 S A	50	0,55	2,58	2,01	31,15
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi ypač tyru (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Agurkai	9 S A	25	0,2	0,05	0,58	3,55
<b>Iš viso:</b>			<b>33,92</b>	<b>44,16</b>	<b>39,83</b>	<b>662,11</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinė lėje 36% troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	16 K T	100/40/30	31,68	6,68	5,12	207,31
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi ypač tyru (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Salotos kininių kopūstų, pomidorų, agurkų su alyvuogių ypač tyru aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4,00
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>38,51</b>	<b>20,67</b>	<b>39,00</b>	<b>526,50</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinija (augalinis, tausojantis)	7 A T	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
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>17,66</b>	<b>43,08</b>	<b>366,14</b>

**3 savaitė pietūs**  
**Trečiadienis**

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su pomidorais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	15 S r T A	150	1,81	4,4	11,41	83,13
Grietinė 30%	116	5	0,12	1,5	0,08	14,55
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	60	4,62	1,02	28,22	132
Paukšt.,kotletas su grietine 36% („Buratinas“)(tausojantis)	23 K T	120	24,25	18,07	26,15	326,7
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,83	100,83
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	8 GAT	100	4,15	3,51	20,26	129,11
Salotos kininio kopūsto, agurkų su aliejaus alyvuogių ypač tyru užpilu (augalinis)	4S A	100	0,88	18,98	3,34	180,7
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti(augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4,0
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Vaisius bananas	114V	185	2,78	0,19	38,85	164,65
<b>Iš viso:</b>			<b>39,65</b>	<b>57,65</b>	<b>132,05</b>	<b>1141,22</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kotletas su grietine 36% ( Jūratė) keptas	59 K	100	21,93	19,93	12,2	315,5
Sviestas 82%	117	5	0,04	4,13	0,04	37,2
Salotos kininio kopūsto, agurkų su aliejaus alyvuogių ypač tyru užpilu (augalinis)	4 S A	100	0,88	18,98	3,34	180,7
Bulvių košė- sviestu82% ir pienu 2,5%(tausojantis)	2 G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,19</b>	<b>49,19</b>	<b>43,23</b>	<b>706,66</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta šlaunelių mėsa supadažu(tausojantis)	33 K T	100/40	24,66	27,26	3,54	349,67
Bulvių košė- sviestu82% ir pienu 2,5%(tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar	6S A	25	0	0	0,88	4,00
Salotos kininio kopūsto, agurkų su aliejaus alyvuogių ypač tyru užpilu (augalinis)	4S A	100	0,88	18,98	3,34	180,7
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi-(augalinis)	1S A	25	0,42	2,53	1,48	37,19
<b>Iš viso:</b>			<b>29,22</b>	<b>53,79</b>	<b>33,81</b>	<b>726,19</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonų lešų troškiny su daržovėmis (morkomis, cukinija,moliūgu)	10 A T	144/56	19,64	9,04	50,64	363,85
Salotos kininio kopūsto, agurkų su aliejaus alyvuogių ypač tyru užpilu (augalinis)	4S A	50	0,44	9,49	1,67	90,35
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
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>21,16</b>	<b>19,66</b>	<b>56,27</b>	<b>476,83</b>

## 3 savaitė pietūs

## Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, grietine 30%	21Sr T	150	1,99	4,54	7,69	75,92
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66,00
Kiaulienos maltinukas praturintas avižių sėlenomis (tausojantis)	48 K T	100	23,29	9,29	7,13	205,31
Padažas sviesto 82% - grietinės 30% (tausojantis)	5P T	50	0,8	28,99	1,0	267,03
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginti (augalinis)	6S A	50	0	0	1,75	8,00
Salotos kopūstų, morkų su alyv. aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,65	2,,39	5,07	40,79
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Mandarinas	111 V	60	0,42	0,18	5,64	22,80
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,10	59,20
<b>Iš viso:</b>			<b>38,39</b>	<b>52,82</b>	<b>68,88</b>	<b>908,71</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kotletas su česnakų (keptas) (Skanumėlis)	46 K	100	15,09	11,35	40,69	495,05
Padažas - pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,83	100,83
Bulvių košė- sviestu 82% ir pienu 2,5%(tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos kopūstų, morkų su alyv. aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,65	2,,39	5,07	40,79
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi-(augalinis)	1S A	25	0,42	2,53	1,48	37,19
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,21</b>	<b>29,88</b>	<b>76,10</b>	<b>843,64</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	14K T	180/45	8,17	16,35	52,27	372,16
Padažas - pagerintas grietinės 30% (tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
<b>Iš viso:</b>			<b>8,96</b>	<b>26,28</b>	<b>54,12</b>	<b>472,99</b>

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	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	1S A	50	0,47	4,83	4,31	58,98
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>13,54</b>	<b>17,49</b>	<b>8,87</b>	<b>406,11</b>

3 savaitė pietūs  
Penktadienis

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepta lydeka su garais, porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	3 K T	80/40	14,65	4,51	11,08	143,44	
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52	
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	23G A	50	5,53	1,75	1,75	8,0	
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	
<b>Iš viso:</b>		<b>120</b>	<b>26,7</b>	<b>11,64</b>	<b>46,93</b>	<b>392,5</b>	

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	13Sr T A	150	4,32	4,56	31,15	182,86	
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66	
Žuvies maltinis su padažu (tausojantis)	81 K T	100	14,87	9,87	1,98	156,23	
Padažas pagerintas grietinės 30% (tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	20 GAT	100	3	2,57	22,92	126,55	
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91	
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs ar rauginai (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	
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2	
Mineralinis vanduo negazuotas		500					
<b>Iš viso:</b>			<b>36,95</b>	<b>33,88</b>	<b>80,04</b>	<b>749,13</b>	

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	
<b>Iš viso:</b>			<b>23,71</b>	<b>39,62</b>	<b>23,64</b>	<b>553,73</b>	

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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 rauginai (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	
<b>Iš viso:</b>			<b>11,39</b>	<b>9,06</b>	<b>25,85</b>	<b>210,71</b>	