

VALGIARAŠTIS

PIRMA SAVAITĖ

PIRMADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Spinatų sriuba	10Sr	250/10	3,67	9,38	15,58	156,72
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	40A	120	8,62	34,04	1,00	344,45
Grikių košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,96	152,16
Daržovių salotos (be paprikų)	7S	100	1,17	0,20	6,18	24,84
Juoda duona	1S	20	0,26	10,26	10,26	43,40
Iv. vaisių sulčių gėrimas	23G	200	0,30	0,05	14,93	62,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			20,09	58,64	100,79	895,57

ANTRADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Maltas vištienos pjausnys	36A	100	17,77	22,77	5,38	369,87
Bulvių košė	7GAR	75	1,73	0,36	12,77	60,45
Morkų salotos su obuoliais	17S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Juoda duona	1S	20	0,26	10,26	10,26	43,40
Uogų kompotas	17G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			24,96	49,21	100,33	895,35

TREČIADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Kiaulienos plovė (tausojantis)	3A	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Marinuoti agurkai	45S	50		0,65	8	40,30
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Švž. obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			39,71	33,13	119,42	893,76

KETVIRTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virti makaronai	8gar	75	2,84	0,08	19,91	94,24
Agurkų-pomidorų salotos	43S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Juoda duona	1S	20	0,26	10,26	43,40	43,40
Džiovintų vaisių kompotas		150	0,7	24,9	0,1	104,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			28,34	73,24	126,65	909,64

PENKTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su pomidorais	19Sr	250/10	2,60	2,40	9,60	160,00
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sultys obuolių		150	0,57	0,08	26,07	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			36,49	26,10	123,18	918,64

ANTRA SAVAITĖ

PIRMADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Rūgštynių sriuba	9Sr	250/10	2,78	5,12	21,73	133,95
Vištienos file	33A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Svž. kopūstų salotos	1S	100	1,27	0,19	6,53	25,59
Svž. obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			31,84	29,66	65,93	828,15

ANTRADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,35
Grikių košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,96	152,16
Morkų salotos su obuoliais	17S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Juoda duona	1Š	30	0,39	15,39	65,10	65,10
Sulčių gerimas įv. vaisių	23G	200	0,30	0,05	14,93	62,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			29,26	46,90	173,01	875,41

TREČIADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šaldytų daržovių sriuba	11Sr	250/10	2,92	8,25	14,33	139,80
Keptos paukštienos šlaunelės	34A	150	36,18	28,77	1,02	407,67
Bulvių košė	5Gar	75	1,72	0,35	12,77	60,48
Burokėlių salotos su kons. agurkais	17P	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Šaldytų uogų kompotas	17G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			46,51	48,56	93,08	961,62

KETVIRTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virti makaronai	8gar	75	2,84	0,08	19,91	94,24
Agurkų-pomidorų salotos	43S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Juoda duona	1Š	20	0,26	10,26	43,40	43,40
Džiovintų vaisių kompotas		150	0,7	24,9	0,1	104,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			28,34	73,24	126,65	909,64

PENKTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su pomidorais	19Sr	250/10	2,60	2,40	9,60	160,00
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sultys obuolių		150	0,57	0,08	26,07	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			36,49	26,10	123,18	918,64

TREČIA SAVAITĖ

PIRMADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Makaronų sriuba su bulvėmis	21Sr	250	3,18	4,20	13,55	123,18
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	40A	120	8,62	34,04	1,00	344,45
Grikių košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,96	152,16
Pekininių kopūstų salotos su pomidor	24S	75	6,93	2,90	72,35	80,46
Juoda duona	1S	20	0,26	10,26	43,40	43,40
Iv. vaisių sulčių gėrimas	23G	200	0,30	0,05	14,93	62,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			25,36	56,16	198,07	917,65

ANTRADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/100	2,46	8,24	14,17	132,88
Kalakutienos plovas	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
Morkų salotos su česnakais	11S	100	1,07	5,04	8,79	76,96
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	65,10
Sultys obuolių		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			36,66	36,04	108,48	886,64

TREČIADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Karališki balandėliai	63A	200	30,39	20,74	11,24	346,76
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Virtos bulvės su sviestu	2Gar	75	1,52	2,24	13,75	80,28
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Džv. vaisių kompotas	11G	200	0,97	0,19	33,19	131,10
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			42,74	36,41	123,91	947,08

KETVIRTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis	2Sr	250/100	4,59	8,32	23,67	176,17
Befstrogenas (Jautiena) (tausojantis)	7A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virti makaronai	8gar	100	3,79	0,11	26,55	125,65
Švž. kopūstų salotos	1S	100	1,27	0,19	6,53	25,59
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Švž. obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			37,16	30,33	122,40	870,88

PENKTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Špinatų sriuba	10Sr	250/100	3,67	9,38	15,58	156,72
Varškės apkepamas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Šaldytų uogų kompotas	17G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			37,41	33,24	122,58	912,96

KETVIRTA SAVAITĖ

PIRMADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Vištienos guliašas	1A	100/60	28,17	18,26	7,09	301,33
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų salotos su obuoliais	17S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Gėrimas iš sulčių	23G	200	0,30	0,05	14,93	62,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso			37,41	35,75	113,93	886,21

ANTRADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Švž. daržovių sriuba	11Sr	250/10	7,17	5,47	41,12	152,44
Maltas kalakutienos pjautynys	36A	75	13,34	22,77	5,37	277,41
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,38	4,64	0,48	56,60
Bulvių košė	4Gar	75	1,7	2,84	12,14	80,07
Burokėlių salotos su žal. žirneliais	17S	100	2,50	5,14	12,69	94,30
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Džv. vaisių kompotas	12G	150	0,73	0,14	24,89	98,33
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso			28,82	41,86	134,83	914,55

TREČIADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba	1sr	250/10	4,16	10,72	19,07	184,42
Bulvių plokštainis su paukštiena	47A	125/75	22,21	21,28	36,56	423,08
Grietinė	14P	30	0,73	9,00	0,93	87,90
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	4,62	1,93	48,23	53,64
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Obuolių-kriaušių kompotas		150	0,17	0,14	15,18	62,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso			34,89	43,93	158,11	966,94

KETVIRTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Virti makaronai su jautiena (tausojojantis)	smlpc.lt	150/75	29,97	16,55	30,02	407,31
Pomidorai	44	80	0,8	0,16	3,28	13,6
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Obuolių sulčių gerimas	23G	200	0,30	0,05	14,93	62,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,88	168,00
Iš viso			40,88	23,47	124,03	850,09

PENKTADIENIS (PIETŪS)

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su pomidorais	19Sr	250/10	2,60	2,40	9,60	160,00
Žuvies maltinis (jūros lydeka)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Sviesto ir grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Bulvių košė	5Gar	100	2,30	0,48	17,04	80,60
Vitaminizuotos salotos	8S	100	1,00	6,75	10,24	101,4
Švž. vaisių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso			20,26	35,16	89,48	882,06