

VšĮ Eko maistas

D. Poškos g. 26, Tauragė, Lietuva
Juridinio asmens kodas 306987306
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų
(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 06:00 iki 17:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsių košė su bananu (tausojantis)	150.00	5.03	3.51	28.66	166
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		10.37	7.67	28.73	225

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	1.16	2.22	9.12	61
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos kepinukas (tausojantis)	80.00	13.52	16.92	6.63	233
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.94	0.72	16.17	83
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.69	2.6	2.76	37
Iš viso:		19.59	22.9	44.48	462

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	200.00	7.17	5.37	28.82	192
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Agurkai EKO	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Iš viso:		13.22	9.54	42.16	307
Iš viso (dienos davinio):		43.78	40.71	134.87	1081

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	150.00	2.51	6.52	22.61	159
Vaisių salotos su jogurtu (tausojantis)	100.00	2.55	2.51	9.91	72
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		5.11	9.07	32.65	233

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuolių sultys EKO	150.00	0.15	0.15	15	62
Iš viso:		0.15	0.15	15	62

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	100.00	4.09	0.25	9.98	59
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	80.00	12.95	17.1	2.35	215
Bulvių košė (tausojantis)	70.00	1.44	1.97	11.25	68
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.51	2.59	4.42	43
Iš viso:		20.27	22.35	37.8	433

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	150.00	8.51	5.82	47.48	276
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		8.75	5.88	48.17	281
Iš viso (dienos davinio):		34.28	37.45	133.62	1009

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	130.00	11.15	12.39	5.68	179
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		12.68	12.91	16.43	233

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	1.14	2.24	8.55	59
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)	80.00	14.5	6.19	7.98	146
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.17	0.1	18.92	85
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.82	1.73	3.85	34
Iš viso:		19.72	10.58	48.12	367

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių apkepas su varške (tausojantis)	100.00	11.84	13.83	20.56	254
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		12.15	14.01	24.68	273
Iš viso (dienos davinio):		45.15	38.1	108.73	958

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	150.00	5.22	5.52	25.21	171
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.32	6.12	11.19	121
Agurkai EKO	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		10.75	11.72	36.99	296

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	100.00	4.2	3.65	9.42	87
Lašišos ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	80.00	14.91	7.04	4.36	140
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.4	0.07	12.81	57
Pekino kopūstų salotos su agurkais	50.00	0.51	1.1	1.3	17
Iš viso:		21.02	11.86	27.89	302

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių miltų blynai	80.00	6.62	9	38.42	261
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		6.93	9.18	42.54	281
Iš viso (dienos davinio):		39.3	33.36	126.92	965

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	150.00	6.44	5.35	34.76	213
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		7.37	5.49	42.56	249

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:		0.4	0.4	13	57

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	0.89	2.13	5.84	46
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Makaronai su vištiena (tausojantis)	100.00	12.33	7.29	29.03	231
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	30.00	0.3	0.06	2.61	12
Iš viso:		14.8	9.92	47.28	338

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	200.00	4.84	5.36	22.28	157
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Iš viso:		10.93	9.53	35.98	273
Iš viso (dienos davinio):		33.5	25.34	138.82	917

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė	150.00	2.9	2.2	20.98	115
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		9.29	10.28	30.93	253

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	1.02	0.15	5.91	29
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos maltinukas (tausojantis)	80.00	15.41	5.76	4.84	133
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.94	0.72	16.17	83
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.69	2.6	2.76	37
Iš viso:		21.34	9.67	39.48	330

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	100.00	13.56	6.87	21.6	202
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		13.87	7.05	25.72	222
Iš viso (dienos davinio):		45.1	27.6	115.63	891

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldi perlinių kruopų košė (tausojantis)	120.00	5.89	6.24	31.01	204
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.32	6.12	11.19	121
Agurkai EKO	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		11.42	12.44	42.79	329

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	100.00	0.8	2.07	6.67	49
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	3.00	0.07	0.9	0.09	9
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	80.00	13.27	9.91	2.63	153
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.4	0.07	12.81	57
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.51	2.59	4.42	43
Iš viso:		17.33	15.98	36.42	359

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	200.00	5.12	5.21	17.83	139
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Iš viso:		11.21	9.38	31.53	255
Iš viso (dienos davinio):		40.56	38.4	130.24	1029

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	58.00	7.13	6.79	0.41	91
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		13.76	14.93	11.05	234

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis)	100.00	3.27	2.95	10.75	83
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	80.00	15.34	5.66	6.5	138
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.94	0.72	16.17	83
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.59	1.45	1.97	23
Iš viso:		23.23	11.1	44.21	370

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	100.00	17.57	10.09	23.64	256
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		17.88	10.27	27.76	275
Iš viso (dienos davinio):		55.47	36.9	102.52	964

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150.00	4.68	3.09	17.32	116
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		10.07	7.29	17.52	176

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	100.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:		0.4	0.4	13	57

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	1.04	0.13	4.95	25
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Šamo ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	80.00	13.59	5.58	4.5	123
Bulvių košė (tausojantis)	80.00	1.65	2.26	12.86	78
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.69	2.6	3.56	40
Iš viso:		18.25	11.01	35.67	315

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniškų dešrelės (tausojantis)	66.00	4.55	18.02	0.59	183
Raikyta balta duona „Palanga“	40.00	2.56	0.88	19.6	97
Agurkai EKO	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		7.51	19	21.34	286
Iš viso (dienos davinio):		36.23	37.7	87.53	834

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsių košė su riešutų sviestu (tausojantis)	150.00	5.71	4.89	21.15	151
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		6.64	5.03	28.95	188

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	4.32	0.36	15.28	82
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Ryžių plovos su jautiena (tausojantis)	150.00	11.26	18.6	21.5	298
Agurkai EKO	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		17.26	19.5	47.73	435

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kremas (tausojantis)	80.00	10.78	6.16	6.22	123
Granola	20.00	3.37	2.89	14	95
Iš viso:		14.15	9.05	20.22	219
Iš viso (dienos davinio):		38.65	34.18	116.4	928

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	150.00	7.31	6.14	29.69	203
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		12.65	10.3	29.76	262

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	100.00	4.35	0.33	14.76	79
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	80.00	12.95	17.1	2.35	215
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.17	0.1	18.92	85
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.84	1.71	2.62	29
Iš viso:		21.59	19.68	48.45	457

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti sumuštiniai su sūriu ir kiaušiniu (tausojantis)	100.00	13.97	10.85	20.93	237
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		14.27	10.91	22.16	244
Iš viso (dienos davinio):		49.11	41.49	119.87	1049

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis)	150.00	5.2	3.8	25.64	158
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		6.08	3.9	33.31	193

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	0.49	0.05	3.75	17
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	160.00	11.42	8.9	22.44	216
Grietinė, 30 %rieb. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	20.00	0.2	0.04	1.74	8
Cukinių griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	10.00	0.12	0.01	0.34	2
Iš viso:		13.99	15.44	38.69	350

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	100.00	10.86	8.92	11.69	170
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	30.00	0.46	0.26	6.19	29
Iš viso:		11.32	9.18	17.88	199
Iš viso (dienos davinio):		31.99	29.12	109.38	828

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	150.00	4.57	3.13	17.58	117
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		10.96	11.21	27.53	255

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (augalinis) (tausojantis)	100.00	0.9	2.08	6.51	48
Grietinė, 30 %rieb. DOBILAS EKO	3.00	0.07	0.9	0.09	9
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Jautienos maltinukas (tausojantis)	80.00	14.98	6.3	7.32	146
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.94	0.72	16.17	83
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.56	1.11	1.68	19
Iš viso:		20.54	11.43	40.59	347

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	100.00	13.85	7.09	23.84	215
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		14.16	7.27	27.96	234
Iš viso (dienos davinio):		46.26	30.51	115.58	922

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	58.00	7.13	6.79	0.41	91
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		13.76	14.93	11.05	234

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	100.00	2.03	2.45	8.18	63
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lydekų maltinukas (tausojantis)	80.00	12.7	11.66	2.87	167
Bulvių košė (tausojantis)	70.00	1.44	1.97	11.25	68
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.79	1.73	4.72	38
Iš viso:		18.24	18.25	36.82	384

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti sumuštiniai su vištiena (tausojantis)	100.00	11.81	10.48	25.04	242
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		12.05	10.54	25.73	246
Iš viso (dienos davinio):		44.65	44.32	93.1	950

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų košė (tausojantis)	150.00	6.59	3.5	22.96	150
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	45.00	5.99	6.89	12.59	136
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		12.58	10.39	35.55	286

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:		0.6	0.6	19.5	86

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	0.95	2.07	5.72	45
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	100.00	10.06	4.99	29.03	201
Agurkai EKO	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikos (raudonosios)	10.00	0.13	0.05	0.66	4
Iš viso:		12.58	7.59	45.67	301

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)	200.00	5.03	5.24	18.04	139
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Iš viso:		10.92	9.37	30.92	252
Iš viso (dienos davinio):		36.68	27.95	131.64	925