

VšĮ Eko maistas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų
(amžiaus grupė)

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

1 Savaitė, Pirmadienis

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 bananu (tausojantis)	200.00	6.71	4.68	38.21	222
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisinė arbata	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		12.05	8.84	38.28	281

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	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	150.00	1.74	3.33	13.68	92
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos kepinukas (tausojantis)	90.00	15.21	19.04	7.45	262
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.97	3.64	3.86	52
Iš viso:		22.56	27.28	53.27	549

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	250.00	8.96	6.71	36.03	240
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		15.09	10.9	49.6	357
Iš viso (dienos davinio):		50.3	47.62	160.65	1272

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	200.00	3.35	8.69	30.15	212
Vaisių salotos su jogurtu (tausojantis)	100.00	2.55	2.51	9.91	72
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		5.98	11.25	40.25	286

Priešpiečiai 10:00 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, 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	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	150.00	6.14	0.38	14.97	88
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	90.00	14.57	19.24	2.64	242
Bulvių košė (tausojantis)	80.00	1.65	2.26	12.86	78
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.71	3.63	6.19	60
Iš viso:		24.35	25.95	46.46	517

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, 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):		39.23	43.23	149.88	1146

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	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		12.71	12.92	16.49	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)	150.00	1.71	3.36	12.83	88
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)	90.00	16.31	6.97	8.98	164
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.14	2.42	5.39	48
Iš viso:		22.74	13.18	57.65	440

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)	150.00	17.76	20.75	30.84	381
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	30.00	0.46	0.26	6.19	29
Iš viso:		18.22	21.01	37.03	410
Iš viso (dienos davinio):		54.27	47.71	130.67	1169

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)	200.00	6.96	7.36	33.61	229
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.32	6.12	11.19	121
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		12.6	13.59	45.68	355

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)	150.00	6.3	5.48	14.13	131
Lašišos ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	90.00	16.77	7.92	4.9	158
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80.00	1.6	0.08	14.64	66
Pekino kopūstų salotos su agurkais	70.00	0.71	1.54	1.82	24
Iš viso:		25.38	15.02	35.49	379

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	100.00	8.27	11.25	48.02	326
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	30.00	0.46	0.26	6.19	29
Iš viso:		8.73	11.51	54.21	355
Iš viso (dienos davinio):		47.31	40.72	154.88	1175

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)	200.00	8.59	7.13	46.34	284
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		9.55	7.28	54.2	321

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)	150.00	1.34	3.2	8.76	69
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Makaronai su vištiena (tausojantis)	150.00	18.49	10.94	43.54	347
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:		21.61	14.68	66.45	484

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)	250.00	6.05	6.7	27.85	196
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		12.24	10.89	41.96	315
Iš viso (dienos davinio):		43.8	33.25	175.61	1177

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	200.00	3.87	2.93	27.97	154
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		10.29	11.02	37.98	292

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)	150.00	1.53	0.23	8.87	44
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)	90.00	21.33	17.08	1.36	244
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.97	3.64	3.86	52
Iš viso:		28.47	22.22	42.37	483

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)	150.00	20.34	10.3	32.4	304
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		20.65	10.48	36.52	323
Iš viso (dienos davinio):		60.01	44.32	136.37	1184

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)	150.00	7.36	7.8	38.76	255
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.32	6.12	11.19	121
Agurkai EKO	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		13	14.03	50.83	382

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)	150.00	1.2	3.11	10.01	73
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	5.00	0.12	1.5	0.16	15
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	90.00	14.93	11.14	2.95	172
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80.00	1.6	0.08	14.64	66
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.71	3.63	6.19	60
Iš viso:		19.84	19.9	43.75	433

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)	250.00	6.4	6.51	22.29	173
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		12.59	10.7	36.4	292
Iš viso (dienos davinio):		46.03	45.23	150.48	1193

2 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	
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	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		13.79	14.94	11.11	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	
Avinžirnių sriuba (tausojantis)	150.00	4.91	4.43	16.13	124
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	90.00	17.26	6.36	7.32	156
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.82	2.03	2.75	33
Iš viso:		27.44	13.97	53.5	449

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	150.00	26.36	15.14	35.46	384
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		26.67	15.32	39.58	403
Iš viso (dienos davinio):		68.5	44.83	123.69	1172

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)	200.00	6.24	4.12	23.09	154
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		11.66	8.33	23.35	215

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)	150.00	1.56	0.2	7.43	38
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Šamo ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	90.00	15.29	6.28	5.06	138
Bulvių košė (tausojantis)	90.00	1.85	2.54	14.46	88
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.97	3.64	4.98	57
Iš viso:		20.95	13.1	41.73	369

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):		40.52	40.83	99.42	927

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)	200.00	7.61	6.52	28.2	202
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		8.57	6.67	36.06	239

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)	150.00	6.48	0.54	22.92	122
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Ryžių plovos su jautiena (tausojantis)	200.00	15.01	24.8	28.67	398
Agurkai EKO	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		23.17	25.88	62.54	576

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)	120.00	16.18	9.24	9.32	185
Granola	30.00	5.05	4.34	20.99	143
Iš viso:		21.23	13.58	30.31	328
Iš viso (dienos davinio):		53.57	46.73	148.41	1228

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)	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Sūrio lazdelės PIK NIK EKO	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisinė arbata	200.00	0	0	0	0
Iš viso:		15.08	12.34	39.66	330

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)	150.00	6.53	0.5	22.14	119
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	90.00	18.42	30.91	0.61	354
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.18	2.4	3.66	41
Iš viso:		29.9	34.36	57.84	660

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):		59.85	58.21	139.16	1320

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)	200.00	6.93	5.06	34.19	210
Ryžių traputis EKO	10.00	0.88	0.1	7.67	35
Vaisinė arbata	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		7.81	5.16	41.86	245

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)	150.00	0.74	0.08	5.63	26
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	200.00	14.27	11.12	28.05	269
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	30.00	0.72	9	0.93	88
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:		17.33	20.69	46.49	441

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	150.00	16.28	13.37	17.54	256
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	30.00	0.46	0.26	6.19	29
Iš viso:		16.74	13.63	23.73	285
Iš viso (dienos davinio):		42.48	40.08	131.58	1057

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)	200.00	6.09	4.17	23.44	156
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	40.00	6.34	8.04	9.82	137
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		12.51	12.26	33.45	294

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)	150.00	1.35	3.12	9.77	73
Grietinė, 30 %rieb. DOBILAS EKO	5.00	0.12	1.5	0.16	15
Kvietinė duona EKO	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Jautienos maltinukas (tausojantis)	90.00	16.86	7.08	8.24	164
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.78	1.55	2.35	26
Iš viso:		23.56	14.4	47.82	415

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	150.00	20.78	10.64	35.76	322
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		21.09	10.82	39.88	341
Iš viso (dienos davinio):		57.76	38.08	140.65	1136

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	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		13.79	14.94	11.11	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)	150.00	3.05	3.68	12.27	94
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lydekų maltinukas (tausojantis)	90.00	14.29	13.12	3.23	188
Bulvių košė (tausojantis)	90.00	1.85	2.54	14.46	88
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.11	2.42	6.6	53
Iš viso:		21.58	22.2	46.36	472

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):		48.02	48.28	102.7	1037

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)	180.00	7.9	4.19	27.55	180
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	45.00	5.99	6.89	12.59	136
Vaisinė arbata	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		13.89	11.08	40.14	316

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)	150.00	1.43	3.11	8.58	68
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	150.00	15.08	7.48	43.54	302
Agurkai EKO	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikos (raudonosios)	10.00	0.13	0.05	0.66	4
Iš viso:		18.08	11.12	63.04	425

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)	250.00	6.29	6.55	22.55	174
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu (tausojantis)	40.00	5.89	4.13	12.88	112
Iš viso:		12.18	10.68	35.43	287
Iš viso (dienos davinio):		44.75	33.48	158.11	1113