

1 savaitė Pirmadienis

Pietūs 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių agurkų-pomidorų salotos(augalinis)	42A	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Agurkų, obuolių kukurūzų salotos su jogurtu	27(84)	100	1,92	0,52	9,42	47,10
Virti kiaušiniai (tausojantis)	8-3/60T	1v/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepta žuvis tešloje (jūros lydeka)	25Š	100	13,61	15,33	11,25	234,33
Varškė su žalumynais	16-1/10(338)	100	12,97	6,79	3,12	125,49

Antradienis

Pietūs 11 val. 35min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/15(121)	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	11(68)	100	1,16	3,43	9,09	63,59
Virti kiaušiniai (tausojantis)	8-3/63T(255)	1v/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepta žuvis tešloje	25Š	100	13,61	15,33	11,25	234,33
Varškė su jogurtu ir uogomis	5-1/1(313)	100	13,36	7,49	4,26	137,89

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Morkų ir kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A (110)	100	4,72	11,22	9,23	156,84
Daržovių mišrainė su majonezu34%	30(87)	100	2,93	6,17	10,74	105,88
Virti kiaušiniai	8-3/60T (255)	1V/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepta žuvis tešloje	25Š	100	13,61	15,23	11,25	234,33
Kepti orkaitėje vaisiai su sezamo sėklomis (Augalinis) (Tausojantis)	15-8/161AT(325)	110	1,05	2,49	18,34	100,07

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 11val. 35min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	5-1A	100	7,26	19,5	5,54	181,96
Morkų ir obuolių salotos su aliejaus padažu ir moliūgų sėklomis (augalinis)	12(69)	100	3,86	4,94	10,28	95,80
Virti kiaušiniai	8-3/60T(255)	1v/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepti orkaitėje obuoliai su varškės kremu ir sezamo plutele (Tausojantis)	15-8/161 AT(324)	110	6,05	4,74	17,94	138,78
Kepta žuvis tešloje	25Š	100	13,61	15,23	11,25	234,33

**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A(113)	100	1,02	5,28	5,33	72,96
Agurkų salotos su jogurtu	2-1/14(120)	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Virti kiaušiniai	8-3/60T	1V/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepta žuvis tešloje	25Š	100	13,61	15,23	11,25	234,33
Varškė su braškėmis	15-1/8(320)	100	12,94	7,26	8,34	150,52