

3 savaitė

Pirmadienis

Salotos – šalti patiekalai

Pietūs 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A (125)	100	1,13	9,71	4,38	109,5
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/15 (12)	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Virti kiaušiniai	16Š	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 žalumynais	16-1/10 (338)	100	12,97	6,79	3,12	125,49

Antradienis

Pietūs 11val. 35min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A	100	1,45	14,66	15,03	198,01
Ryžių mišrainė su paukštiena ir majonezu 34%	29(86)	100	9,21	5,48	12,94	135,43
Virti kiaušiniai	16Š	1v/10	5,04	7,93	1,13	96,2
Kepta žuvis tešloje	25Š	100	13,61	15,23	11,25	234,33
Trinta varškė su braškėmis	15-1/8(320)	100	12,94	7,26	8,34	150,52

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pekino kopūstų, poru ir pomidorų salotos su alyvuogių (augalinis)	2-1/6A (112)	100	1,55	6,82	5,77	87,19
Daržovių mišrainė su majonezu 34%	30(87)	100	2,93	6,17	10,74	105,88
Virti kiaušiniai	16Š	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	15-8/161A(325)	100	1,05	2,45	18,34	100,07

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 35 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejus padažu (augalinis)	44(101)	100	2,67	0,70	4,81	108,61
Šviežių agurkų salotos su jogurtu	2-1/14 (120)	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Virti kiaušiniai	16Š	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 obuoliai su varškės kremu ir sezamo plutele (Tausojantis)	15-8/160T(324)	110	6,06	4,74	17,94	138,78

Penktadienis

Pietūs 11val. 35min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Morkos su česnaku su aliejumi (augalinis)	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/7A(133)	100	1,02	5,28	5,33	72,96
Virti kiaušiniai	16Š	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