

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	Išėiga, 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	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)	100.00	1.16	2.22	9.12	61
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)	80.00	14.65	6.06	7.96	145
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80.00	1.6	0.08	14.64	66
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	60.00	0.61	3.11	5.3	52
Iš viso:		19.3	11.91	46.82	372

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 ir pomidoru (tausojantis)	45.00	6.34	4.42	13.95	121
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		11.42	9.84	36.92	282
Iš viso (dienos davinio):		41.69	30.02	131.97	965

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)	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	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)	100.00	4.09	0.25	9.98	59
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos kepinukas (tausojantis)	70.00	11.83	14.81	5.8	204
Bulvių košė (tausojantis)	70.00	1.44	1.97	11.25	68
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.69	2.6	2.76	37
Iš viso:		19.33	20.07	39.59	416

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	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		8.75	5.88	48.17	281
Iš viso (dienos davinio):		33.34	35.17	135.41	992

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
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Lašišos ir jūrinės lydekos maltinis (tausojantis)	80.00	14.91	7.04	4.36	140
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.79	1.73	4.72	38
Iš viso:		20.42	11.44	48.08	377

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):		45.85	38.96	108.69	969

1 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	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	150.00	5.22	5.52	25.21	171
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.28	1.99	11.15	84
Agurkai Eko	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		10.71	7.59	36.95	259

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	
Žirnių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	100.00	4.2	3.65	9.42	87
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	100.00	7.27	4.06	23.49	160
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:		13.73	14.25	47.68	374

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, 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):		31.97	31.62	146.67	999

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	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	
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
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	70.00	11.33	14.96	2.05	188
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	70.00	2.94	0.72	16.17	83
Pekino kopūstų salotos su agurkais	50.00	0.51	1.1	1.3	17
Iš viso:		16.95	19.35	35.16	383

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)	200.00	7.29	5.67	28.4	194
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Iš viso:		13.12	9.64	41.62	306
Iš viso (dienos davinio):		38.04	35.08	138.84	1023

2 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	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu siūriu (tausojantis)	160.00	10.86	4.98	40.1	249
Agurkai	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		11.15	5.08	40.92	254

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
Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)	80.00	15.04	12.04	0.81	172
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.69	2.6	2.76	37
Iš viso:		20.37	18.16	41.76	412

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, 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
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Iš viso:		14.04	12.87	22.22	261
Iš viso (dienos davinio):		46.16	36.71	124.4	1013

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	5.28	1.99	11.15	84
Agurkai Eko	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		11.38	8.31	42.75	291

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	
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
Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	80.00	13.27	9.91	2.63	153
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80.00	1.6	0.08	14.64	66
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.51	2.59	4.42	43
Iš viso:		17.68	13.17	37.4	339

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 ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Iš viso:		10.95	9.18	31.05	251
Iš viso (dienos davinio):		40.61	31.26	130.7	967

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	
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
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		6.59	4.99	28.82	187

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
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Ryžių plovos su jautiena (tausojantis)	150.00	11.26	18.6	21.5	298
Agurkai	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		17.07	19.38	46.75	430

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)	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):		42.14	35.24	122.83	977

2 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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150.00	4.68	3.09	17.32	116
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	45.00	7.13	9.05	11.05	154
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		11.86	12.18	28.5	271

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	
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
Lašišos maltinis (tausojantis)	80.00	14.53	15.24	4.31	213
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:		19.19	20.67	35.48	405

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	66.00	4.55	18.02	0.59	183
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	50.00	2.1	0.52	11.55	59
Agurkai	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		7.05	18.64	13.29	249
Iš viso (dienos davinio):		38.7	52.09	96.77	1011

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	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	58.00	7.13	6.79	0.41	91
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Sviestas, 82,5 % riebumo	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		8.74	11.46	11.07	182

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)	100.00	3.27	2.95	10.75	83
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	80.00	15.34	5.66	6.5	138
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.59	1.45	1.97	23
Iš viso:		23.84	11.33	47.5	387

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai	100.00	8.54	12.49	39.96	306
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	30.00	0.46	0.26	6.19	29
Iš viso:		9	12.75	46.15	335
Iš viso (dienos davinio):		42.18	36.14	124.22	991

3 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	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	150.00	7.31	6.14	29.69	203
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		7.31	6.14	29.69	203

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	
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 sprandinės kepsnys (tausojantis)	70.00	14.33	24.04	0.47	276
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.4	0.07	12.81	57
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.84	1.71	2.62	29
Iš viso:		22.2	26.59	40.46	490

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 ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Iš viso:		10.86	9.21	31.26	251
Iš viso (dienos davinio):		40.97	42.54	120.91	1030

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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	150.00	4.57	3.13	17.58	117
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.28	1.99	11.15	84
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		9.9	5.16	28.86	201

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 % 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
Jautienos maltinukas (tausojantis)	80.00	14.98	6.3	7.32	146
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.56	1.11	1.68	19
Iš viso:		21.15	11.66	43.88	365

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	140.00	18.48	10.23	31.89	294
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	20.00	0.31	0.18	4.12	19
Iš viso:		18.79	10.41	36.01	313
Iš viso (dienos davinio):		50.44	27.83	128.25	965

3 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	
Avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis)	150.00	5.2	3.8	25.64	158
Ryžių traputis	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	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	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	100.00	1.72	2.46	17.01	97
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	160.00	11.42	8.9	22.44	216
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:		15.21	17.78	53.24	434

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės picos bandelės su sūriu (tausojantis)	100.00	16.76	14.31	12.57	246
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		17	14.37	13.26	250
Iš viso (dienos davinio):		38.89	36.65	119.31	963

3 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	
Saldi varškės masė su uogomis (tausojantis)	100.00	14.69	11.12	7.94	191
Forminė sumuštinių duona	40.00	3.44	0.56	20.4	100
Kmynų arbata	100.00	0.05	0.04	0.13	1
Iš viso:		18.18	11.72	28.47	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	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	1	2.15	5.03	43
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lydekos maltinukas (tausojantis)	80.00	12.7	11.66	2.87	167
Bulvių košė (tausojantis)	80.00	1.65	2.26	12.86	78
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.79	1.73	4.72	38
Iš viso:		17.42	18.24	35.28	375

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 (tausojantis)	100.00	11.81	10.48	25.04	242
Agurkai	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		12.05	10.54	25.73	246
Iš viso (dienos davinio):		48.25	41.1	108.98	999

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, 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 fermentiniu sūriu	45.00	7.13	9.05	11.05	154
Vaisinė arbata	100.00	0	0	0	0
Iš viso:		13.72	12.55	34.01	304

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	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100.00	0.95	2.07	5.72	45
Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)	80.00	15.04	12.04	0.81	172
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	50.00	0.64	2.59	3.63	40
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Iš viso:		20.4	17.25	41.59	403

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių troškinys (tausojantis)	150.00	5.93	4.23	19.85	141
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Iš viso:		7.21	4.67	29.65	189
Iš viso (dienos davinio):		41.93	35.07	124.75	982