

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	Išeiga, 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	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)	150.00	1.74	3.33	13.68	92
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)	90.00	16.48	6.81	8.96	163
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	90.00	1.8	0.09	16.47	74
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.71	3.63	6.19	60
Iš viso:		22.01	14.3	55.1	437

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, 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 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:		12.63	11.18	42.49	321
Iš viso (dienos davinio):		47.29	34.92	155.37	1125

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)	130.00	3.32	3.26	12.88	94
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		6.75	12	43.22	308

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
Vištienos kepinukas (tausojantis)	80.00	13.52	16.92	6.63	233
Bulvių košė (tausojantis)	80.00	1.65	2.26	12.86	78
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.97	3.64	3.86	52
Iš viso:		23.56	23.64	48.12	499

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)	190.00	10.78	7.37	60.14	350
Agurkai	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		11.02	7.43	60.83	354
Iš viso (dienos davinio):		41.48	43.22	167.17	1224

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
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Lašišos ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	90.00	16.77	7.92	4.9	158
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.11	2.42	6.6	53
Iš viso:		23.17	14.13	54.78	439

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):		54.7	48.66	127.8	1168

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)	200.00	6.96	7.36	33.61	229
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.28	1.99	11.15	84
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		12.56	9.46	45.64	318

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)	150.00	6.3	5.48	14.13	131
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	150.00	10.91	6.09	35.24	239
Grietinė, 30 % rieb. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.7	0.14	6.09	28
Iš viso:		19.67	18.15	65.88	506

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	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):		41.56	39.72	185.23	1265

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
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	90.00	14.57	19.24	2.64	242
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pekino kopūstų salotos su agurkais	70.00	0.71	1.54	1.82	24
Iš viso:		21.26	25.25	41.5	478

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	9.11	7.09	35.5	242
Orkaitėje keptas sumuštinis su sūriu ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		15.04	11.08	49.13	356
Iš viso (dienos davinio):		46.25	44.01	157.83	1212

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 Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		11.18	5.09	40.98	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)	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
Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)	90.00	16.92	13.55	0.91	193
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	90.00	2.8	0.13	24.33	110
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.97	3.64	3.86	52
Iš viso:		23.29	22.37	49.07	491

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)	150.00	20.34	10.3	32.4	304
Grietinė, 30 % rie. DOBILAS EKO	20.00	0.48	6	0.62	58
Iš viso:		20.82	16.3	33.02	362
Iš viso (dienos davinio):		55.89	44.36	142.57	1193

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	5.28	1.99	11.15	84
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		12.96	9.9	50.79	344

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)	150.00	1.53	0.23	8.87	44
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)	90.00	1.8	0.09	16.47	74
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.71	3.63	6.19	60
Iš viso:		20.25	15.53	44.28	398

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 ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		12.33	10.5	35.92	288
Iš viso (dienos davinio):		46.14	36.53	150.49	1115

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	
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
Vaisinė arbata	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		8.49	6.62	35.87	237

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	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150.00	6.48	0.54	22.92	122
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
Ryžių plovos su jautiena (tausojantis)	200.00	15.01	24.8	28.67	398
Agurkai Eko	70.00	0.56	0.14	1.61	10
Iš viso:		23.14	25.8	62.02	573

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):		50.11	43.29	145.15	1171

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
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:		12.66	12.21	33.1	293

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
Lašišos maltinis (tausojantis)	100.00	18.17	19.06	5.39	266
Bulvių košė (tausojantis)	90.00	1.85	2.54	14.46	88
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis) (tausojantis)	90.00	1.24	4.68	6.41	73
Iš viso:		24.1	26.92	43.49	513

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, 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 Eko	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Iš viso:		7.05	18.64	13.29	249
Iš viso (dienos davinio):		44.21	58.17	102.88	1112

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	3.00	0.02	2.48	0.02	22
Agurkai Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		8.75	9.82	11.11	168

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
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	90.00	17.26	6.36	7.32	156
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	90.00	3.78	0.93	20.79	107
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.82	2.03	2.75	33
Iš viso:		28.05	14.19	56.79	467

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):		46.4	37.36	133.55	1056

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)	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	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		15.08	12.34	39.66	330

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)	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)	80.00	16.37	27.48	0.54	315
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80.00	1.6	0.08	14.64	66
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	1.18	2.4	3.66	41
Iš viso:		26.96	30.9	50.78	589

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 ir pomidoru (tausojantis)	40.00	5.63	3.93	12.4	107
Pomidorai EKO	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:		12.22	10.54	36.18	288
Iš viso (dienos davinio):		54.86	54.38	146.12	1293

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)	200.00	6.09	4.17	23.44	156
Sumuštinis su vištienos vyniotiniu	40.00	5.28	1.99	11.15	84
Kmynų arbata	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		11.45	6.21	34.78	241

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 % 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
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:		23.75	14.52	48.8	421

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):		54.59	31.74	139.09	1060

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)	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	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)	150.00	2.58	3.69	25.52	146
Ekologiška kvietinė duona	20.00	1.09	0.32	8.82	43
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)	70.00	0.7	0.14	6.09	28
Iš viso:		19.36	24.27	69.41	574

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):		44.77	44.4	144.03	1155

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	150.00	0.08	0.05	0.19	2
Iš viso:		18.21	11.73	28.53	293

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)	150.00	1.5	3.23	7.55	65
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lydekos 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:		20.03	21.75	41.64	442

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 Eko	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:		12.05	10.54	25.73	246
Iš viso (dienos davinio):		50.89	44.62	115.4	1067

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)	180.00	7.9	4.19	27.55	180
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	45.00	7.13	9.05	11.05	154
Vaisinė arbata	150.00	0	0	0	0
Iš viso:		15.03	13.24	38.6	334

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)	150.00	1.43	3.11	8.58	68
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)	90.00	16.92	13.55	0.91	193
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	80.00	2.49	0.11	21.63	97
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	70.00	0.89	3.63	5.08	57
Iš viso:		23.01	20.84	46	464

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)	200.00	7.91	5.64	26.46	188
Raikyta balta duona „Palanga“	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Iš viso:		9.19	6.08	36.26	237
Iš viso (dienos davinio):		47.83	40.76	140.36	1120