

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 14:30 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsių košė su bananu (tausojantis)	EM-K004	150.00	4.97	3.59	23.75	147
Sūrio lazdelės EKO		20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			10.91	8.35	43.32	292

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S001	100.00	1.04	2.17	8.38	57
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Vištienos kepinukas (tausojantis)	EM-KP021	70.00	13.97	16.51	7.29	234
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G001	70.00	2.54	0.62	13.95	72
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	EM-D026	30.00	0.4	1.55	1.49	22
Agurkai	EM-D020	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Iš viso:			19.91	21.49	41.57	439

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	EM-S007	200.00	5.92	4.75	21.52	153
Sumuštinis su sūriu (tausojantis)	EM-P006	40.00	6.76	5.4	10.2	116
Iš viso:			12.68	10.15	31.72	269
Iš viso dienos davinio :			43.5	39.99	116.61	1000

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	EM-K008	150.00	2.39	5.3	23.56	152
Sumuštinis su agurku (tausojantis)	EK-P010	45.00	2	4.77	10.5	93
Obuolių sultys NKP		100.00	0.1	0.1	10	41
Iš viso:			4.49	10.17	44.06	286

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S009	100.00	0.95	2.07	5.72	45
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	EM-KP010	80.00	13	16.69	11.95	250
Bulvių košė (tausojantis)	EM-G003	70.00	1.87	2.48	11.93	78
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	EM-D010	50.00	0.51	2.59	4.41	43
Iš viso:			18.13	24.43	44.01	468

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	EM-K007	150.00	5.35	5.18	29.28	185
Sūrio lazdelės PIK NIK	EK-P008	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Agurkai EKO		30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:			10.93	9.4	30.04	248
Iš viso dienos davinio :			33.55	44	118.11	1003

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	EM-P002	100.00	8.72	9.12	3.97	133
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Pomidorai EKO		20.00	0.2	0.04	0.82	4
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			11.32	10.36	34.29	276

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	EK-S002	100.00	5.34	2.98	17.08	117
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)	EM-KP004	80.00	13.89	5.7	6.7	134
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G002	70.00	1.77	0.08	15.4	69
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	EM-D029	50.00	0.91	3.62	4.59	55
Iš viso:			23.71	12.98	53.77	427

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su braškėmis (tausojantis)	EM-V043	150.00	18.53	10.15	19.6	244
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	EM-Pa008	20.00	0.48	0.35	3.04	17
Iš viso:			19.01	10.5	22.64	261
Iš viso dienos davinio :			54.04	33.84	110.7	964

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	EM-K014	100.00	3.21	2.25	16.43	99
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	EK-P007	45.00	6.36	9.69	9.84	152
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			10.17	12.54	45.77	337

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	EM-S020	100.00	4.28	3.18	10.99	90
Duona EKO	D007	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lašišos ir jūrinių lydekų maltinis (tausojantis)	EM-KP013	80.00	15.11	8.83	4.02	156
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	EM-G005	70.00	1.4	0.07	12.81	57
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis) (tausojantis)	EM-D012	50.00	0.59	1.54	1.27	21
Iš viso:			22.66	14.06	38.89	373

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (tausojantis)	0001	200.00	8.02	10.2	33.9	259
Iš viso:			8.02	10.2	33.9	259
Iš viso dienos davinio :			40.85	36.8	118.56	969

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų košė (tausojantis)	EM-K002	150.00	6.59	4.43	22.97	158
Kukurūzų trapiukai EKO		10.00	0.92	0.55	6.57	35
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			8.11	5.58	49.04	279

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S018	100.00	1.01	2.15	8.15	56
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Troškinta vištiena (tausojantis)	EM-KP035	100.00	18.85	15.03	1.62	217
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G002	70.00	1.77	0.08	15.4	69
Šviežių daržovių lėkštė	EM-D021	40.00	0.37	0.1	1.36	8
Iš viso:			23.8	17.96	36.53	403

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kremas (tausojantis)	EM-P003	100.00	13.48	7.7	7.77	154
Forminė sumuštinių duona		40.00	3.44	0.56	20.4	100
Iš viso:			16.92	8.26	28.17	255
Iš viso dienos davinio :			48.83	31.8	113.74	936

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė	EK-K013	150.00	2.9	2.2	20.98	115
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	EK-P007	40.00	5.65	8.61	8.75	135
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			9.15	11.41	49.23	336

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S021	100.00	1.02	0.15	5.91	29
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Vištienos maltinukas (tausojantis)	EM-KPO20	80.00	14.93	14.55	3.82	206
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G001	70.00	2.54	0.62	13.95	72
Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	EM-D026	50.00	0.67	2.59	2.48	36
Iš viso:			20.96	18.51	36.16	395

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	EM-V011	150.00	19.37	11.01	16.06	241
Jogurto ir grietinės padažas (tausojantis)	EM-Pa009	30.00	0.84	4.86	4.17	64
Iš viso:			20.21	15.87	20.23	305
Iš viso dienos davinio :			50.32	45.79	105.62	1036

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldi perlinių kruopų košė (tausojantis)	EM-K015	100.00	4.91	5.2	25.84	170
Duona su sviestu	EK-P012	20.00	1.06	3.66	7.87	69
Agurkai EKO		20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			6.73	9.5	53.67	327

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	EM-S004	100.00	0.8	2.07	6.67	49
Grietinė, 30 %rieb. EKO		5.00	0.12	1.5	0.16	15
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	EM-PK013	80.00	14.13	10.41	3.5	164
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	EM-G005	90.00	1.8	0.09	16.47	74
Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	EM-D010	50.00	0.51	2.59	4.41	43
Iš viso:			19.16	17.26	41.21	397

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	EM-S022	200.00	5.12	5.21	17.83	139
Sumuštinis su sūriu (tausojantis)	EM-P006	40.00	6.76	5.4	10.2	116
Iš viso:			11.88	10.61	28.03	255
Iš viso dienos davinio :			37.77	37.37	122.91	979

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	EM-P009	58.00	7.13	6.79	0.41	91
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	EK-P007	40.00	5.65	8.61	8.75	135
Agurkai EKO		30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			13.62	16.06	29.35	316

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S025	100.00	2.59	1.97	11	72
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Vištienos maltinukas (tausojantis)	EM-KPO20	80.00	14.93	14.55	3.82	206
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G001	70.00	2.54	0.62	13.95	72
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	EM-D013	50.00	0.59	1.44	1.53	21
Iš viso:			22.45	19.18	40.3	424

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananu (tausojantis)	EM-V044	120.00	15.63	8.73	20.4	223
Trintos braškės su jogurtu (tausojantis)	EM-Pa008	20.00	0.48	0.35	3.04	17
Iš viso:			16.11	9.08	23.44	240
Iš viso dienos davinio :			52.18	44.32	93.09	980

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	EM-K010	150.00	4.69	4.02	17.33	124
Sūrio lazdelės EKO		20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			10.63	8.78	36.9	269

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S23	100.00	1.04	0.13	4.95	25
Duona EKO	D007	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Makaronai su šamo file (tausojantis)	EK-KP023	150.00	16.17	9.51	31.65	277
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	EM-D009	30.00	0.3	0.06	2.61	12
Cukinių griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	EM-D030	20.00	0.24	0.02	0.68	4
Iš viso:			19.03	10.16	49.69	366

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti sumuštiniai su vištiena (tausojantis)	EM-V019	100.00	14.61	13.08	25	276
Agurkai EKO		30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:			14.85	13.14	25.69	280
Iš viso dienos davinio :			44.51	32.08	112.28	916

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsių košė su riešutų sviestu (tausojantis)	EM-K016	150.00	5.71	4.89	21.15	151
Ryžių traputis EKO		10.00	0.88	0.1	7.67	35
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			7.19	5.59	48.32	272

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S024	100.00	4.14	0.29	13.96	75
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Ryžių plovos su malta jautiena (tausojantis)	EM-KP034	150.00	9.88	10.54	22.37	224
Šviežių daržovių lėkštė	EM-D021	50.00	0.46	0.13	1.7	10
Iš viso:			16.28	11.56	48.03	361

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)	EM-S026	200.00	5.03	5.24	18.04	139
Sumuštinis su sūriu (tausojantis)	EM-P006	40.00	6.76	5.4	10.2	116
Iš viso:			11.79	10.64	28.24	256
Iš viso dienos davinio :			35.26	27.79	124.59	890

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	EM-K011	150.00	5.6	5.34	23.39	164
Sūrio lazdelės EKO		20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			11.54	10.1	42.96	309

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S013	100.00	0.89	2.13	5.84	46
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	EM-KP010	80.00	13	16.69	11.95	250
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	EM-G002	70.00	1.77	0.08	15.4	69
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis) (tausojantis)	EM-D025	50.00	0.68	2.59	3.88	42
Iš viso:			18.14	22.09	47.07	460

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti sumuštiniai su sūriu ir kiaušiniu (tausojantis)	EM-V027	100.00	16.04	12.67	23.27	271
Pomidorai EKO		30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			16.34	12.73	24.5	278
Iš viso dienos davinio :			46.02	44.92	114.53	1046

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis)	EM-K018	150.00	5.27	3.86	30.31	177
Ryžių traputis EKO		10.00	0.88	0.1	7.67	35
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			6.75	4.56	57.48	298

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	EM-S030	100.00	0.53	0.05	3.9	18
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Bulvių plokštainis su vištiena	EM-P030	160.00	10.66	13.44	19.49	242
Grietinė, 30 %rieb. EKO		20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	EM-D009	20.00	0.2	0.04	1.74	8
Cukinijų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	EM-D030	10.00	0.12	0.01	0.34	2
Iš viso:			13.79	20.14	36.09	381

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	EM-V014	160.00	17.18	9.42	18.95	229
Jogurto ir grietinės padažas (tausojantis)	EM-Pa009	30.00	0.84	4.86	4.17	64
Iš viso:			18.02	14.28	23.12	293
Iš viso dienos davinio :			38.56	38.98	116.69	972

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	EM-K009	100.00	3.05	2.09	11.72	78
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	EK-P007	40.00	5.65	8.61	8.75	135
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			9.3	11.3	39.97	299

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (augalinis) (tausojantis)	EM-S014	100.00	0.9	2.08	6.51	48
Grietinė, 30 %rieb. EKO		7.00	0.17	2.1	0.22	20
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Makaronai su malta jautiena (tausojantis)	0016	150.00	13.01	3.85	32.09	215
Šviežių daržovių lėkštė	EM-D021	50.00	0.46	0.13	1.7	10
Iš viso:			16.34	8.76	50.52	346

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	EM-V012	120.00	13.78	7.76	14.52	183
Jogurto ir grietinės padažas (tausojantis)	EM-Pa009	30.00	0.84	4.86	4.17	64
Iš viso:			14.62	12.62	18.69	247
Iš viso dienos davinio :			40.26	32.68	109.18	892

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	EM-P009	58.00	7.13	6.79	0.41	91
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	EK-P007	40.00	5.65	8.61	8.75	135
Agurkai EKO		30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			13.62	16.06	29.35	316

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	EM-S015	100.00	2.03	2.45	8.18	63
Duona EKO	D007	20.00	1.28	0.44	9.8	48
Lydekų maltinukas (tausojantis)	EM-KP023	80.00	13.88	7.6	3.96	140
Bulvių košė (tausojantis)	EM-G003	70.00	1.87	2.48	11.93	78
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	EM-D005	50.00	0.79	1.72	4.73	38
Iš viso:			19.85	14.69	38.6	366

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniškų dešrelės (tausojantis)	EM-P005	66.00	4.55	18.02	0.59	183
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Sviestas, 82 %rieb. EKO		5.00	0.04	4.13	0.04	37
Agurkai EKO		30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:			6.63	22.81	11.32	277
Iš viso dienos davinio :			40.1	53.56	79.27	960

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	EM-K001	150.00	4.41	3.51	23.78	144
Ryžių traputis EKO		10.00	0.88	0.1	7.67	35
Vaisiai		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Iš viso:			5.89	4.21	50.95	265

Pietūs 12:00 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	EM-S027	100.00	4.35	0.33	14.76	79
Duona	D006	20.00	1.8	0.6	10	53
Makaronai su vištiena (tausojantis)	EM-V021	150.00	12.61	7.22	26.46	221
Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)	EM-D009	30.00	0.3	0.06	2.61	12
Agurkai	EM-D020	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Iš viso:			19.22	8.25	54.29	368

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	EM-S019	200.00	3.05	3.82	14.76	106
Sumuštinis su sūriu (tausojantis)	EM-P006	40.00	6.76	5.4	10.2	116
Iš viso:			9.81	9.22	24.96	222
Iš viso dienos davinio :			34.92	21.68	130.2	856