

## 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 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 | 200.00    | 6.62                        | 4.79        | 31.67              | 196                  |
| Sūrio lazdelės EKO                            |         | 20.00     | 5.34                        | 4.16        | 0.07               | 59                   |
| Vaisiai                                       |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |           | 12.56                       | 9.55        | 51.24              | 341                  |

**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  | 150.00    | 1.56                        | 3.26        | 12.57              | 86                   |
| Duona                                                   | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Vištienos kepinukas (tausojantis)                       | EM-KP021 | 80.00     | 15.96                       | 18.87       | 8.33               | 267                  |
| Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)              | EM-G001  | 80.00     | 2.9                         | 0.71        | 15.94              | 82                   |
| Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis) | EM-D026  | 50.00     | 0.67                        | 2.59        | 2.48               | 36                   |
| Agurkai                                                 | EM-D020  | 30.00     | 0.24                        | 0.06        | 0.69               | 4                    |
| <b>Iš viso:</b>                                         |          |           | 23.13                       | 26.09       | 50.01              | 527                  |

**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 | 250.00    | 7.4                         | 5.94        | 26.9               | 191                  |
| Sumuštinis su sūriu (tausojantis)      | EM-P006 | 40.00     | 6.76                        | 5.4         | 10.2               | 116                  |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |           | 14.16                       | 11.34       | 37.1               | 307                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>        |         |           | 49.85                       | 46.98       | 138.35             | 1176                 |

**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 | 200.00    | 3.19                        | 7.07        | 31.41              | 202                  |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |           | 5.29                        | 11.94       | 51.91              | 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 |                      |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | EM-S009  | 150.00    | 1.43                        | 3.11        | 8.58               | 68                   |
| Duona                                             | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis)                 | EM-KP010 | 90.00     | 14.62                       | 18.78       | 13.44              | 281                  |
| Bulvių košė (tausojantis)                         | EM-G003  | 80.00     | 2.14                        | 2.84        | 13.64              | 89                   |
| Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)           | EM-D010  | 70.00     | 0.72                        | 3.62        | 6.18               | 60                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |          |           | 20.71                       | 28.95       | 51.84              | 551                  |

**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 | 190.00    | 6.78                        | 6.57        | 37.09              | 235                  |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |           | 12.36                       | 10.79       | 37.85              | 298                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>      |         |           | 38.36                       | 51.68       | 141.6              | 1185                 |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>       |         |           | 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  | 150.00    | 8.01                        | 4.47        | 25.62              | 175                  |
| Duona                                               | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Jautienos kukulis keptas garuose (tausojantis)      | EM-KP004 | 90.00     | 15.63                       | 6.41        | 7.54               | 150                  |
| Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)    | EM-G002  | 80.00     | 2.02                        | 0.09        | 17.6               | 79                   |
| Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)         | EM-D005  | 70.00     | 1.11                        | 2.41        | 6.63               | 53                   |
| <b>Iš viso:</b>                                     |          |           | 28.57                       | 13.98       | 67.39              | 510                  |

**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 | 30.00     | 0.72                        | 0.52        | 4.56               | 26                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |          |           | 19.25                       | 10.67       | 24.16              | 270                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |          |           | 59.14                       | 35.01       | 125.84             | 1055                 |

**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 | 150.00    | 4.82                        | 3.38        | 24.64              | 148                  |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 11.78                       | 13.67       | 53.98              | 386                  |

**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  | 150.00    | 6.42                        | 4.77        | 16.48              | 135                  |
| Duona EKO                                                    | D007     | 20.00     | 1.28                        | 0.44        | 9.8                | 48                   |
| Lašišos ir jūrinės lydekos maltinis (tausojantis)            | EM-KP013 | 90.00     | 17                          | 9.93        | 4.52               | 175                  |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)                      | EM-G005  | 80.00     | 1.6                         | 0.08        | 14.64              | 66                   |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis) (tausojantis) | EM-D012  | 70.00     | 0.82                        | 2.15        | 1.78               | 30                   |
| <b>Iš viso:</b>                                              |          |           | 27.12                       | 17.37       | 47.22              | 454                  |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |           | 8.02                        | 10.2        | 33.9               | 259                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>    |         |           | 46.92                       | 41.24       | 135.1              | 1099                 |

**1 Savaitė, Penktadienis**

**Pusryčiai 09:00 - 09:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |
| Keturių grūdų košė (tausojantis) | EM-K002 | 200.00    | 8.79                        | 5.9         | 30.62              | 211                  |
| Kukurūzų trapiukai EKO           |         | 10.00     | 0.92                        | 0.55        | 6.57               | 35                   |
| Vaisiai                          |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |           | 10.31                       | 7.05        | 56.69              | 331                  |

**Pietūs 12:00 - 13:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr.  | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |          |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | EM-S018  | 150.00    | 1.52                        | 3.22        | 12.23              | 84                   |
| Duona                                            | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Troškinta vištiena (tausojantis)                 | EM-KP035 | 120.00    | 22.62                       | 18.04       | 1.94               | 261                  |
| Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | EM-G002  | 80.00     | 2.02                        | 0.09        | 17.6               | 79                   |
| Šviežių daržovių lėkštė                          | EM-D021  | 60.00     | 0.56                        | 0.16        | 2.04               | 12                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |          |           | 28.52                       | 22.11       | 43.81              | 488                  |

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |
| Varškės kremas (tausojantis)    | EM-P003 | 150.00    | 20.22                       | 11.55       | 11.66              | 231                  |
| Forminė sumuštinių duona        |         | 40.00     | 3.44                        | 0.56        | 20.4               | 100                  |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 23.66                       | 12.11       | 32.06              | 332                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b> |         |           | 62.49                       | 41.27       | 132.56             | 1152                 |

**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 | 200.00    | 3.87                        | 2.93        | 27.97              | 154                  |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 10.12                       | 12.14       | 56.22              | 375                  |

**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  | 150.00    | 1.53                        | 0.23        | 8.87               | 44                   |
| Duona                                                   | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Vištienos šlaunelių kepsniukas (tausojantis)            | EM-KP028 | 90.00     | 21.14                       | 16.93       | 1.08               | 241                  |
| Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)              | EM-G001  | 80.00     | 2.9                         | 0.71        | 15.94              | 82                   |
| Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) (tausojantis) | EM-D026  | 70.00     | 0.94                        | 3.63        | 3.47               | 50                   |
| <b>Iš viso:</b>                                         |          |           | 28.31                       | 22.1        | 39.36              | 470                  |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |          |           | 20.21                       | 15.87       | 20.23              | 305                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |          |           | 58.64                       | 50.11       | 115.81             | 1149                 |

**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 | 150.00    | 7.36                        | 7.8         | 38.76              | 255                  |
| Duona su sviestu                         | EK-P012 | 23.00     | 1.21                        | 4.2         | 9.05               | 79                   |
| Agurkai EKO                              |         | 30.00     | 0.24                        | 0.06        | 0.69               | 4                    |
| Vaisiai                                  |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |           | 9.41                        | 12.66       | 68                 | 424                  |

**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  | 150.00    | 1.2                         | 3.11        | 10.01              | 73                   |
| 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 | 90.00     | 15.9                        | 11.71       | 3.94               | 185                  |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)                        | EM-G005  | 90.00     | 1.8                         | 0.09        | 16.47              | 74                   |
| Morkų salotos (augalinis) (tausojantis)                        | EM-D010  | 70.00     | 0.72                        | 3.62        | 6.18               | 60                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                |          |           | 21.54                       | 20.63       | 46.76              | 459                  |

**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 | 250.00    | 6.4                         | 6.51        | 22.29              | 173                  |
| Sumuštinis su sūriu (tausojantis)             | EM-P006 | 40.00     | 6.76                        | 5.4         | 10.2               | 116                  |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |           | 13.16                       | 11.91       | 32.49              | 290                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>               |         |           | 44.11                       | 45.2        | 147.25             | 1172                 |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 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  | 150.00    | 3.88                        | 2.96        | 16.5               | 108                  |
| Duona                                                                      | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Vištienos maltinukas (tausojantis)                                         | EM-KPO20 | 90.00     | 16.8                        | 16.37       | 4.3                | 232                  |
| Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)                                 | EM-G001  | 80.00     | 2.9                         | 0.71        | 15.94              | 82                   |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis) | EM-D013  | 70.00     | 0.83                        | 2.02        | 2.14               | 30                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                            |          |           | 26.21                       | 22.66       | 48.88              | 504                  |

**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  | 150.00    | 19.54                       | 10.91       | 25.5               | 278                  |
| Trintos braškės su jogurtu (tausojantis) | EM-Pa008 | 30.00     | 0.72                        | 0.52        | 4.56               | 26                   |
| <b>Iš viso:</b>                          |          |           | 20.26                       | 11.43       | 30.06              | 304                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>          |          |           | 60.09                       | 50.15       | 108.29             | 1125                 |

**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 | 200.00    | 6.25                        | 5.36        | 23.1               | 166                  |
| Sūrio lazdelės EKO                 |         | 20.00     | 5.34                        | 4.16        | 0.07               | 59                   |
| Vaisiai                            |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |           | 12.19                       | 10.12       | 42.67              | 311                  |

**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   | 150.00    | 1.56                        | 0.2         | 7.43               | 38                   |
| Duona EKO                                      | D007     | 20.00     | 1.28                        | 0.44        | 9.8                | 48                   |
| Makaronai su šamo file (tausojantis)           | EK-KP023 | 200.00    | 21.56                       | 12.68       | 42.2               | 369                  |
| Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)   | EM-D009  | 40.00     | 0.4                         | 0.08        | 3.48               | 16                   |
| Cukinių griežinėliai (augalinis) (tausojantis) | EM-D030  | 30.00     | 0.36                        | 0.03        | 1.02               | 6                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |          |           | 25.16                       | 13.43       | 63.93              | 477                  |

**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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 14.85                       | 13.14       | 25.69              | 280                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                       |         |           | 52.2                        | 36.69       | 132.29             | 1068                 |

**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 | 200.00    | 7.61                        | 6.52        | 28.2               | 202                  |
| Ryžių traputis EKO                                     |         | 10.00     | 0.88                        | 0.1         | 7.67               | 35                   |
| Vaisiai                                                |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                                        |         |           | 9.09                        | 7.22        | 55.37              | 323                  |

**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  | 150.00    | 6.21                        | 0.44        | 20.94              | 113                  |
| Duona                                        | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Ryžių plovos su malta jautiena (tausojantis) | EM-KP034 | 200.00    | 13.17                       | 14.05       | 29.83              | 298                  |
| Šviežių daržovių lėkštė                      | EM-D021  | 50.00     | 0.46                        | 0.13        | 1.7                | 10                   |
| <b>Iš viso:</b>                              |          |           | 21.64                       | 15.22       | 62.47              | 473                  |

**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 | 250.00    | 6.29                        | 6.55        | 22.55              | 174                  |
| Sumuštinis su sūriu (tausojantis)              | EM-P006 | 40.00     | 6.76                        | 5.4         | 10.2               | 116                  |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |           | 13.05                       | 11.95       | 32.75              | 291                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                |         |           | 43.78                       | 34.39       | 150.59             | 1087                 |

**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 | 200.00    | 7.46                        | 7.12        | 31.19              | 219                  |
| Sūrio lazdelės EKO        |         | 20.00     | 5.34                        | 4.16        | 0.07               | 59                   |
| Vaisiai                   |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>           |         |           | 13.4                        | 11.88       | 50.76              | 364                  |

**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  | 150.00    | 1.34                        | 3.2         | 8.76               | 69                   |
| Duona                                                 | D006     | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)           | EM-KP026 | 80.00     | 14.31                       | 25.04       | 1.83               | 290                  |
| 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  | 70.00     | 0.95                        | 3.63        | 5.43               | 58                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |          |           | 20.17                       | 32.55       | 41.42              | 539                  |

**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 | 110.00    | 17.65                       | 13.93       | 25.59              | 298                  |
| Pomidorai EKO                                                   |         | 30.00     | 0.3                         | 0.06        | 1.23               | 7                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |         |           | 17.95                       | 13.99       | 26.82              | 305                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                 |         |           | 51.52                       | 58.42       | 119                | 1208                 |

### 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 | 200.00    | 7.02                        | 5.15        | 40.41              | 236                  |
| Ryžių traputis EKO                              |         | 10.00     | 0.88                        | 0.1         | 7.67               | 35                   |
| Vaisiai                                         |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| Iš viso:                                        |         |           | 8.5                         | 5.85        | 67.58              | 357                  |

#### 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 | 150.00    | 0.8                         | 0.08        | 5.85               | 27                   |
| Duona                                           | D006    | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Bulvių plokštainis su vištiena                  | EM-P030 | 200.00    | 13.32                       | 16.8        | 24.36              | 302                  |
| Grietinė, 30 %rieb. EKO                         |         | 30.00     | 0.72                        | 9           | 0.93               | 88                   |
| 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:                                        |         |           | 16.96                       | 26.53       | 43.22              | 479                  |

#### 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 :                   |          |           | 43.48                       | 46.66       | 133.92             | 1130                 |

**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 | 200.00    | 6.09                        | 4.17        | 23.44              | 156                  |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |           | 12.34                       | 13.38       | 51.69              | 377                  |

**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 | 150.00    | 1.35                        | 3.12        | 9.77               | 73                   |
| Grietinė, 30 %rieb. EKO                          |         | 10.00     | 0.24                        | 3           | 0.31               | 29                   |
| Duona                                            | D006    | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Makaronai su malta jautiena (tausojantis)        | 0016    | 200.00    | 17.34                       | 5.13        | 42.79              | 287                  |
| Šviežių daržovių lėkštė                          | EM-D021 | 70.00     | 0.65                        | 0.18        | 2.38               | 14                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |           | 21.38                       | 12.03       | 65.25              | 455                  |

**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  | 160.00    | 18.37                       | 10.35       | 19.36              | 244                  |
| Jogurto ir grietinės padažas (tausojantis) | EM-Pa009 | 30.00     | 0.84                        | 4.86        | 4.17               | 64                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |          |           | 19.21                       | 15.21       | 23.53              | 308                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |          |           | 52.93                       | 40.62       | 140.47             | 1139                 |

### 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 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  | 150.00    | 3.05                        | 3.68        | 12.27              | 94                   |
| Duona EKO                                                         | D007     | 20.00     | 1.28                        | 0.44        | 9.8                | 48                   |
| Lydekų maltinukas (tausojantis)                                   | EM-KP023 | 90.00     | 15.61                       | 8.55        | 4.46               | 157                  |
| Bulvių košė (tausojantis)                                         | EM-G003  | 90.00     | 2.41                        | 3.19        | 15.34              | 100                  |
| Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)                       | EM-D005  | 70.00     | 1.11                        | 2.41        | 6.63               | 53                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |          |           | 23.46                       | 18.27       | 48.5               | 452                  |

#### 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    | 40.00     | 3.6                         | 1.2         | 20                 | 105                  |
| Sviestas, 82 % riebi. EKO       |         | 10.00     | 0.07                        | 8.26        | 0.08               | 75                   |
| Agurkai EKO                     |         | 50.00     | 0.4                         | 0.1         | 1.15               | 7                    |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 8.62                        | 27.58       | 21.82              | 370                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b> |         |           | 45.7                        | 61.91       | 99.67              | 1139                 |

**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 | 200.00    | 5.88                        | 4.68        | 31.71              | 192                  |
| Ryžių traputis EKO                    |         | 10.00     | 0.88                        | 0.1         | 7.67               | 35                   |
| Vaisiai                               |         | 150.00    | 0.6                         | 0.6         | 19.5               | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |           | 7.36                        | 5.38        | 58.88              | 313                  |

**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 | 150.00    | 6.53                        | 0.5         | 22.14              | 119                  |
| Duona                                                 | D006    | 20.00     | 1.8                         | 0.6         | 10                 | 53                   |
| Makaronai su vištiena (tausojantis)                   | EM-V021 | 200.00    | 16.81                       | 9.63        | 35.28              | 295                  |
| Morkų griežinėliai (augalinis) (tausojantis)          | EM-D009 | 50.00     | 0.5                         | 0.1         | 4.35               | 20                   |
| Agurkai                                               | EM-D020 | 30.00     | 0.24                        | 0.06        | 0.69               | 4                    |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 25.88                       | 10.89       | 72.46              | 491                  |

**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 | 250.00    | 3.81                        | 4.77        | 18.45              | 132                  |
| Sumuštinis su sūriu (tausojantis)   | EM-P006 | 40.00     | 6.76                        | 5.4         | 10.2               | 116                  |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |           | 10.57                       | 10.17       | 28.65              | 248                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>     |         |           | 43.81                       | 26.44       | 159.99             | 1053                 |