VALGIARAŠTIS SU MAISTINĖS IR ENERGETINĖS VERTĖS GAMINYJE PASKAIČIAVIMU 2018 M.

Pirma savaitė: pirmadienis	**Sausis: 8 d.; 29 d. Vasaris: 26 d. Kovas: 19 d.**		**Balandis: 16 d. Gegužė: 7 d.; 28 d.**	
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Biri ryžių košė su morkomis ir svogūnais	250	14,15	9,68	78,95	443,45
Sviestas 82%	10	0,07	8,26	0,06	74,7
Kakava su pienu	150	3,63	2,76	12,94	88,45
	Iš viso:	**17,85**	**20,7**	**90,94**	**606,3**
Pietūs					
Daržovių sriuba	200	2,00	5,65	12,53	103,37
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Plovas (kiaulienos mentė)	120/60	20,23	16,43	34,09	355,57
Marinuotų burokėlių salotos	30	0,48	4,35	3,52	69,03
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Iš viso:	**29,26**	**28,92**	**110,6**	**784,26**

Pirma savaitė: antradienis	**Sausis: 8 d.; 30 d. Vasaris: 27 d. Kovas: 20 d.**		**Balandis: 17 d. Gegužė: 8 d.; 29 d.**	
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Mažylių blynai	150	10,32	12,26	40,88	311,12
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Bandelė su džemu	40	3,30	5,53	23,57	153,69
Arbata su pienu	150	3,32	2,13	12,26	84,23
	Iš viso:	**17,52**	**21,42**	**76,87**	**563,69**
Pietūs					
Burokėlių sriuba su bulvėmis	200	1,90	5,64	15,42	114,2
Grietinė 30%	10	0,36	3,00	0,32	29,3
Virti varškėčiai	200	27,16	13,22	53,59	439,40
Grietinės 30% padažas	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Morka	50	0,45	0,05	3,92	13,95
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	80	1,22	0,48	22,3	89,6
Arbata su cukrumi	200	0,03		9,91	38,07
	Iš Viso:	**33,65**	**26,72**	**121,91**	**829,81**

Pirma savaitė: trečiadienis	**Sausis: 10 d.; 31 d. Vasaris: 28 d. Kovas: 21 d.**		**Balandis: 18 d. Gegužė: 9 d.; 30 d.**	
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Virti makaronai su varške	200	15,68	5,13	53,29	321,95
Sviestas 82%	10	0,06	8,26	0,06	74,8
Sumuštinis (batonas su sviestu 82%)	33	2,23	7,15	12,97	124,15
Arbata su cukrumi	200	0,03		9,99	38,07
	Iš viso:	**18,00**	**20,54**	**76,35**	**558,97**
Pietūs					
Pieniška ryžių sriuba	250	7,15	6,6	24,00	200,7
Maltas vištienos šnicelis	75	15,82	19,7	5,37	272,66
Marinuoti burokėliai	40	0,64	5,81	4,69	69,03

Virtos bulvės	50	1,02	0,05	9,42	41,72
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai	150	2,28	0,9	41,82	168,00
Vaisių kompotas	200	2,14	0,1	13,31	56,73
	Iš viso:	**30,54**	**33,55**	**108,87**	**852,24**

Pirma savaitė: ketvirtadienis	**Sausis: 11 d. Vasaris: 1 d. Kovas: 1 d.; 21 d.**			**Balandis: 19 d. Gegužė: 10 d.; 31 d.**
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Tiršta manų kruopų košė	250	9,96	8,84	47,31	314,5
Uogienė	10	0,03		7,1	27,1
Bandelė su cinamonu	50	4,27	8,98	29,85	213,21
Arbata su pienu	150	3,32	2,44	12,26	84,23
	Iš viso:	**17,58**	**20,26**	**96,52**	**639,04**
Pietūs					
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	200	2,24	5,72	15,07	116,41
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiaulienos mentė)	200	16,42	11,72	43,16	337,96
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Morka	50	0,45	0,05	3,92	13,95
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Iš viso:	**26,41**	**30,49**	**122,52**	**822,13**

Pirma savaitė: penktadienis	**Sausis: 12 d. Vasaris: 2 d. Kovas: 2 d.; 23 d.**			**Balandis: 20 d. Gegužė: 11 d.; Birželis: 1 d.**
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Skryliai	200	10,87	5,37	66,56	351,97
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	5	0,09	2,63	0,12	24,38
Sumuštinis (batonas) su virta dešra	42	3,82	7,72	10,38	125,40
Arbata su pienu	200	4,42	3,26	16,36	112,3
	Viso:	**19,2**	**18,98**	**90,42**	**614,05**
Pietūs					
Žirnių perlinių kruopų sriuba	250	9,44	3,07	19,58	153,35
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Virtos dešrelės a/r	65	7,15	15,34	1,04	172,9
Biri grikių kruopų košė	50	3,04	2,40	16,35	49,32
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	50	1,33	4,20	6,52	62,81
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai	150	2,28	0,9	41,82	168,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Viso:	**27,53**	**27,07**	**112,45**	**728,97**

Antra savaitė: pirmadienis	**Sausis: 15 d. Vasaris: 5 d. Kovas: 5 d.; 26d .**			**Balandis: 23 d. Gegužė: 14 d.; Birželis: 4 d.**
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**
Apkepti makaronai su varške	180	16,64	13,67	37,34	349,3
Grietinė 30%	20	0,48	6,00	0,62	28,60
Sumuštinis (batonas) su uogiene	40	2,28	0,55	23,58	105,97

Arbata su cukrumi	200	0,03		9,99	38,07
	Iš viso:	**19,43**	**20,22**	**71,53**	**551,94**
Pietūs					
Burokėlių-kopūstų sriuba	250	6,5	6,70	15,37	147,75
Grietinė 30%	5	0,18	1,50	0,16	14,65
Sklindžiai su varške	160	15,99	18,17	53,16	431,00
Uogienė	15	0,05		10,64	40,65
Morka	50	0,45	0,05	3,92	13,95
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Iš viso:	**28,8**	**27,28**	**137,88**	**867,94**

Antra savaitė: antradienis	**Sausis: 16d . Vasaris: 6d. Kovas: 6 d.; 27 d.**		**Balandis: 24 d. Gegužė: 15 d.; Birželis: 5 d.**	
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Omletas su sūriu	88	11,72	15,12	4,40	200,35
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Apvali bandelė	77	5,09	3,37	29,77	170,19
Vynuogių sulčių gėrimas	150	0,35		32,19	123,08
	Iš viso:	**18,64**	**18,75**	**76,62**	**537,32**
Pietūs					
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	200	1,41	5,80	12,14	100,93
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Maltas kiaulienos šnicelis	80	16,91	12,62	6,77	206,91
Burokėlių salotos su obuoliais	40	0,49	4,99	3,74	61,26
Virti makaronai	50	1,90	1,70	13,38	77,71
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	150	2,28	0,9	41,82	168,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Iš Viso:	**28,02**	**27,89**	**112,89**	**759,1**

Antra savaitė: trečiadienis	**Sausis: 17 d. Vasaris: 7d. Kovas: 7 d.; 28 d.**		**Balandis: 25 d. Gegužė: 16 d.; Birželis: 6 d.**	
Pusryčiai				
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**		**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Tiršta grikių košė	250	12,13	5,06	42,44	288,13
Sviestas 82%	20	0,07	8,26	0,08	74,40
Bandelė su obuoliais	40	2,71	4,46	22,45	137,8
Arbata su pienu	200	4,42	3,25	9,98	112,3
	Iš viso:	**19,33**	**21,03**	**74,95**	**612,63**
Pietūs					
Bulvienė su žirniais	250	9,45	3,07	19,58	153,35
Grietinė 30%	15	0,54	4,5	0,48	43,95
Virti makaronai su dešrelėmis a/r	200/50	12,37	12,53	58,27	380,13
Kopūstų salotos	50	0,67	4,79	3,07	53,65
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	150	1,97	26,75	12,37	48,41
	Iš viso:	**28,00**	**26,75**	**131,91**	**834,89**

Antra savaitė: ketvirtadienis	Sausis: 18 d. Vasaris: 8d. Kovas: 8 d.; 29 d.			Balandis: 26 d. Gegužė: 17 d.; Birželis: 7 d.	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Lietiniai	200	14,73	18,73	72,73	511,33
Saldus grietinės 30% padažas	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Kakava su pienu	200	4,84	3,68	17,25	118,6
	Iš viso:	**17,59**	**22,15**	**85,33**	**600,18**
Pietūs					
Pieniška perlinių kruopų sriuba	20	7,55	8,8	23,76	200,4
Žemaičių blynai (jautienos mentė)	150	12,32	15,21	33,64	315,95
Grietinė 30%	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Marinuoti burokėliai	40	0,67	0,06	4,79	18,41
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Vaisių kompotas	200	2,14	0,1	13,31	56,73
	Iš viso:	**26,4**	**34,53**	**114,57**	**834,79**

Antra savaitė: penktadienis	Sausis: 19 d. Vasaris: 9d. Kovas: 9 d.; 30 d.			Balandis: 27 d. Gegužė: 18 d.; Birželis: 8 d.	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Bulviniai piršteliai su varške	250	13,65	6,65	71,6	392,06
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Kakava su pienu	200	4,84	3,68	17,25	118,6
	Viso:	**18,78**	**18,22**	**89,19**	**583,8**
Pietūs					
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	250	4,49	7,21	24,15	167,36
Grietinė 30%	10	0,36	3,0	0,32	29,3
Karališki balandėliai (kiaulienos mentė)	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės 30% - pomidorų padažas	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės	75	1,55	0,08	14,13	62,58
Marinuoti agurkai	10	0,28		0,13	1,60
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Viso:	**28,95**	**26,86**	**134,84**	**736,72**

Trečia savaitė: pirmadienis	Sausis: 22 d. Vasaris: 12 d. Kovas: 12 d.			Balandis: 9 d.; 30 d.; Gegužė: 21 d.; Birželis: 11 d.	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Omletas natūralus	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Sumuštinis (batonas) su uogiene	60	3,42	0,83	35,37	158,96
Arbata su pienu	200	4,42	3,25	16,35	112,3
	Iš viso:	**19,73**	**19,53**	**74,6**	**532,32**
Pietūs					
Bulvienė su pupelėmis	250	5,9	5,43	23,78	152,4
Grietinė 30%	5	0,18	1,50	0,16	14,65
Kiaulienos kotletas (kiaulienos mentė)	75	12,8	13,6	13,33	224,52

Virti makaronai	100	3,8	3,4	26,56	155,42
Kopūstų salotos	80	1,06	7,66	4,9	85,84
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Vaisių kompotas	200	2,14	0,1	13,31	56,73
Iš viso:		**28,88**	**32,55**	**120,18**	**844,94**

Trečia savaitė: antradienis	**Sausis: 23 d. Vasaris: 13 d. Kovas: 13 d.**			**Balandis: 10 d.; Gegužė: 22 d.; Birželis: 12 d.**	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Penkių grūdų dribsn ių košė	250	9,8	9,83	40,00	292,5
Uogienė	20	0,06		14,19	54,2
Sumuštinis (batonas) su virta dešra	42	3,82	7,72	10,38	125,40
Arbata su pienu	200	4,42	3,25	16,35	112,3
	Iš viso:	**16,4**	**18,83**	**72,92**	**525,9**
Pietūs					
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	250/30	8,3	7,56	13,36	150,31
Bulviniai rageliai (vištienos file)	150	13,59	22,25	26,54	365,39
Grietinės 30% padažas	20	0,35	3,84	1,9	40,57
Marinuoti burokėliai	40	0,67	0,06	4,77	18,41
Duona (pilno grūdo)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vynuogių sulčių gėrimas	200	0,45		42,92	164,10
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
	Iš Viso:	**26,36**	**34,57**	**127,63**	**894,18**

Trečia savaitė: trečiadienis	**Sausis: 24 d. Vasaris: 14 d. Kovas: 14 d.**			**Balandis: 11 d.; Gegužė: 2 d.; 23 d.; Birželis: 13 d.**	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Lietiniai	200	14,73	18,73	72,73	511,33
Saldus grietinės 30% padažas	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Kakava su pienu	100	2,42	1,84	8,63	59,3
	Iš viso:	**17,59**	**22,15**	**85,33**	**600,18**
Pietūs					
Šviežių kopūstų sriuba	250	1,9	7,11	8,19	95,51
Grietinė 30%	10	0,18	1,5	0,16	14,65
Troškinta vištiena (šlaunelės)	60/40	15,01	17,2	3,14	225,08
Biri ryžių košė	75	1,94	2,99	20,76	113,31
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	50	1,39	4,2	6,52	62,81
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
Vaisiai	150	2,28	0,9	41,82	168,00
	Iš viso:	**27,55**	**34,25**	**112,47**	**809,00**

Trečia savaitė: ketvirtadienis	**Sausis: 25 d. Vasaris: 15 d. Kovas: 15 d.**			**Balandis: 12 d.; Gegužė: 3 d.; 24 d. Birželis: 13 d.**	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Sausi pusryčiai	250	10,2	5,5	46,35	276,00
Bandelė su saulėgrąžom	80	7,98	11,91	43,16	319,38
	Iš viso:	**18,18**	**17,41**	**89,51**	**595,38**
Pietūs					
Burokėlių sriuba su bulvėmis	200	1,90	5,64	15,42	114,2

Grietinė 30%	10	0,36	3,00	0,32	29,3
Virti varškėčiai	200	27,16	13,22	53,59	439,40
Grietinės 30% padažas	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Morka	50	0,45	0,05	3,92	13,95
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	80	1,22	0,48	22,3	89,6
Arbata su cukrumi	200	0,03		9,91	38,07
	Iš viso:	**33,65**	**26,72**	**121,91**	**829,81**

Trečia savaitė: penktadienis	**Sausis: 26d. Vasaris: - Kovas: 16 d.**			**Balandis: 13 d.; Gegužė: 4 d.; 25 d.; Birželis: 15 d.**	
Pusryčiai					
Patiekalo pavadinimas	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė**			**Energetinė vertė, kcal**
		Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	
Makaronai su sūriu	200	15,93	14,87	53,16	416,50
Natūralus pomidorų padažas	20	0,5		4,36	19,00
Arbata su pienu	200	4,42	3,25	16,35	112,3
	Viso:	**20,85**	**18,12**	**73,87**	**547,8**
Pietūs					
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	250	2,11	5,28	17,48	119,8
Grietinė 30%	5	0,18	1,5	0,16	14,65
Kotletas populiarus (žuvis jūros lydeka)	100	17,36	14,84	10,75	244,55
Sviestas 82%	5	0,04	4,13	0,04	37,2
Virtos bulvės	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Obuolių morkų salotos (su neriebiu majonezu)	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Duona (pilno grūdo)	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Vaisiai	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Obuolių kompotas	200	2,63		16,49	64,54
	Viso:	**28,52**	**30,21**	**112,23**	**791,44**