

PRIVALOMAS MENIU

Lietuvos dainų šventės „Kad giria žaliuotų“ dalyvių maitinimo meniu

Data 2024-06-29

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Avižinių kruopų košė su uogomis	200/30	218
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82 %), fermentiniu sūriu (45 %) ir agurkais	60/5/20/15	244
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		519

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	250	135
Ruginė duona	40	101
Kiaulienos maltinis	160	337
Bulvių košė	160	163
Morkos su alyvuogių aliejumi	160	142
Iš viso:		878

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Lietiniai blynai su kumpiu, sūriu ir grietine 30 %	200/40	509
Vaisiai	100	57
Jogurtas 3,2 % (indelis)	125	119

Iš viso:	685
Iš viso (per dieną):	2082

Data 2024-06-30

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kvietinių kruopų košė su uogomis	200/30	223
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82 %) ir virta dešra a.r.	60/5/35	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		530

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Daržovių sriuba	250	75
Ruginė duona	40	101
Kiaulienos mentės šašlykas su pomidorų padažu	150/30	501
Virti ryžiai	150	221
Pjaustyti švieži agurkai	150	21
Iš viso:		919

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Lietiniai blynai su varške ir grietine 30 %	150/30	441
Vaisiai	100	57
Bandelė su varške	70	216
Iš viso:		714

Iš viso (per dieną):	2163
----------------------	------

Data 2024-07-01

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Grikių kruopų košė	200	220
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%) ir agurkais	60/5/20/15	277
Vaisiai	100	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	0
Iš viso:		554

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Šviežių kopūstų sriuba	250	88
Ruginė duona	40	101
Kepta vištienos filė	160	268
Virti griokiai	160	190
Pjaustyti pomidorai ir agurkai su alyvuogių aliejumi	160	159
Iš viso:		805

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kepti varškėčiai su uogomis ir natūraliu jogurtu 2,5 %	180/30/30	419
Vaisiai	100	57
Arbatiniai sausainiai	40	175
Iš viso:		651
Iš viso (per dieną):		2010

Data 2024-07-02

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Pilno grūdo miltų blynai su uogomis	150/30	530
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		587

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Perlinių kruopų sriuba	250	164
Ruginė duona	40	101
Žemaičių blynai su grietine 30 %	250/50	631
Iš viso:		896

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Virtos pieniškos vištienos dešrelės su pomidorų padažu	200/40	361
Bulvių košė	150	153
Švieži vyšniniai pomidoriukai	80	16
Vaisiai	100	57
Jogurtas 3,2 % (indelis)	125	119
Iš viso:		706
Iš viso (per dieną):		2189

Data 2024-07-03

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
-----------------------	------------	-----------------------

Trijų grūdų dribsnių košė su uogomis	200/20	177
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82 %) ir virta dešra a.r.	60/5/35	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		484

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Ryžių kruopų sriuba	250	131
Ruginė duona	40	101
Kepti kalakutienos filė kepsneliai	150	300
Virti ryžiai	150	221
Kopūstų-morkų salotos su citrinų, alyvuogių aliejaus užpilu	150	99
Iš viso:		852

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu 2,5% ir uogomis	180/30/30	495
Vaisiai	100	57
Grūdėta varškė 7 %	150	183
Iš viso:		735
Iš viso (per dieną):		2071

Data 2024-07-04

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Avižinių kruopų košė su uogomis	200/30	218
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82 %), fermentiniu sūriu (45 %) ir agurkais	60/5/20/15	244

Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		519

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	250	135
Ruginė duona	40	101
Kiaulienos maltinis	160	337
Bulvių košė	160	163
Morkos su alyvuogių aliejumi	160	142
Iš viso:		878

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Lietiniai blynai su kumpiu, sūriu ir grietine 30 %	200/40	509
Vaisiai	100	57
Jogurtas 3,2 % (indelis)	125	119
Iš viso:		685
Iš viso (per dieną):		2082

Data Data 2024-07-05

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kvietinių kruopų košė su uogomis	200/30	223
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82 %) ir virta dešra a.r.	60/5/35	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0

Iš viso:	530
----------	-----

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Daržovių sriuba	250	75
Ruginė duona	40	101
Kiaulienos mentės šašlykas su pomidorų padažu	150/30	501
Virti ryžiai	150	221
Pjaustyti švieži agurkai	150	21
Iš viso:		919

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Lietiniai blynai su varške ir grietine 30 %	150/30	441
Vaisiai	100	57
Bandelė su varške	70	216
Iš viso:		714
Iš viso (per dieną):		2163

Data 2024-07-06

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Grikių kruopų košė	200	220
Sumuštinis su rugine duona, sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%) ir agurkais	60/5/20/15	277

Vaisiai	100	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	0
Iš viso:		554

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Šviežių kopūstų sriuba	250	88
Ruginė duona	40	101
Kepta vištienos filė	160	268
Virti griekiai	160	190
Pjaustyti pomidorai ir agurkai su alyvuogių aliejumi	160	159
Iš viso:		805

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kepti varškėčiai su uogomis ir natūraliu jogurtu 2,5 %	180/30/30	419
Vaisiai	100	57
Arbatiniai sausainiai	40	175
Iš viso:		651
Iš viso (per dieną):		2010

Data 2024-07-07

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Pilno grūdo miltų blynai su uogomis	150/30	530
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		587

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Perlinių kruopų sriuba	250	164
Ruginė duona	40	101
Žemaičių blynai su grietine 30 %	250/50	631
Iš viso:		896

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Virtos pieniškos vištienos dešrelės su pomidorų padažu	200/40	361
Bulvių košė	150	153
Švieži vyšniniai pomidoriukai	80	16
Vaisiai	100	57
Jogurtas 3,2 % (indelis)	125	119
Iš viso:		706
Iš viso (per dieną):		2189

Data 2024-06-29

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Avižinių dribsnių košė su uogomis (augalinis)	180/30	198
Ryžių trapučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		505

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
-----------------------	------------	-----------------------

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	250	135
Ruginė duona	40	101
Sojų kukuliai (augalinis)	180	322
Bulvių košė (augalinis)	160	163
Morkos su alyvuogių aliejumi	170	150
Iš viso:		871

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Burokėlių kotletai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	210/30	561
Vaisiai	100	57
Veganiškas jogurtas 2,2 % (indelis)	200	105
Iš viso:		723
Iš viso (per dieną):		2099

Lietuvos dainų šventės „Kad giria žaliuotų“ dalyvių maitinimo meniu (veganiškas)

Data 2024-06-30

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kvietinių kruopų košė su uogomis (augalinis)	200/30	177
Ryžių trapučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		484

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Daržovių sriuba (augalinis)	250	75
Ruginė duona	40	101
Veganiški moliūgų ir lęšių kepsneliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	220/50	500
Virti ryžiai (augalinis)	150	221
Pjaustyti švieži agurkai	210	30
Iš viso:		927

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Špinatų kepsneliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	220/40	442
Vaisiai	100	57
Kukurūzų trupučiai	50	183
Iš viso:		682
Iš viso (per dieną):		2093

Data 2024-07-01

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Grikių kruopų košė (augalinis)	200	220
Ryžių trupučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	0
Iš viso:		527

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	250	88

Ruginė duona	40	101
Veganiški morkų ir kopūstų šniceliai (augalinis)	150	318
Virti griekiai (augalinis)	150	178
Pjaustyti pomidorai ir agurkai su alyvuogių aliejumi	150	149
Iš viso:		834

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Morkų blynėliai su avižų gėrimu ir uogomis (augalinis)	160/40	403
Vaisiai	100	57
Riešutai	20	140
Iš viso:		600
Iš viso (per dieną):		1961

Data 2024-07-02

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Bananiniai blynai su uogomis (augalinis)	220/40	435
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		492

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	250	164
Ruginė duona	40	101
Falafeliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	240/60	601
Pjaustyti švieži agurkai	150	21
Iš viso:		887

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Veganiškos dešrelės (augalinis) su pomidorų padažu	200/40	397
Bulvių košė (augalinis)	150	153
Švieži vyšniniai pomidoriukai	80	16
Vaisiai	100	57
Veganiškas jogurtas 2,2% (indelis)	150	105
Iš viso:		728
Iš viso (per dieną):		2107

Data 2024-07-03

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Trijų grūdų dribsnių košė su uogomis (augalinis)	200/20	293
Ryžių trapučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	30/30	172
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		522

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Ryžių kruopų sriuba (augalinis)	250	131
Ruginė duona	40	101
Sojų kepsneliai (augalinis)	200	345
Virti ryžiai (augalinis)	160	235
Kopūstų-morkų salotos su citrinų, alyvuogių aliejaus užpilu	180	119
Iš viso:		931

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Sklindžiai su obuoliais ir bananais, veganišku jogurtu 3,7 % ir uogomis (augalinis)	240/40/40	606
Vaisiai	100	57
Iš viso:		663
Iš viso (per dieną):		2116

Data 2024-07-04

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Avižinių dribsnių košė su uogomis (augalinis)	180/30	198
Ryžių trapučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		505

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	250	135
Ruginė duona	40	101
Sojų kukuliai (augalinis)	180	322
Bulvių košė (augalinis)	160	163
Morkos su alyvuogių aliejumi	170	150
Iš viso:		871

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Burokėlių kotletai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	210/30	561
Vaisiai	100	57
Veganiškas jogurtas 2,2 % (indelis)	200	105
Iš viso:		723
Iš viso (per dieną):		2099

Data 2024-07-05

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Kvietinių kruopų košė su uogomis (augalinis)	200/30	177
Ryžių trapučiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		484

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Daržovių sriuba (augalinis)	250	75
Ruginė duona	40	101
Veganiški moliūgų ir lęšių kepsneliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	220/50	500
Virti ryžiai (augalinis)	150	221
Pjaustyti švieži agurkai	210	30
Iš viso:		927

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.

Špinatų kepsneliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	220/40	442
Vaisiai	100	57
Kukurūzų trapičiai	50	183
Iš viso:		682
Iš viso (per dieną):		2093

Data 2024-07-06

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Grikių kruopų košė (augalinis)	200	220
Ryžių trapičiai su avinžirnių užtepėle (augalinis)	40/50	250
Vaisiai	100	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	0
Iš viso:		527

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	250	88
Ruginė duona	40	101
Veganiški morkų ir kopūstų šniceliai (augalinis)	150	318
Virti griekiai (augalinis)	150	178
Pjaustyti pomidorai ir agurkai su alyvuogių aliejumi	150	149
Iš viso:		834

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Morkų blynėliai su avižų gėrimu ir uogomis (augalinis)	160/40	403
Vaisiai	100	57

Riešutai	20	140
Iš viso:		600
Iš viso (per dieną):		1961

Data 2024-07-07

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Bananiniai blynai su uogomis (augalinis)	220/40	435
Vaisiai	100	57
Nesaldinta vaisinė arbata	200	0
Iš viso:		492

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	250	164
Ruginė duona	40	101
Falafeliai su veganišku jogurtu 3,7 % (augalinis)	240/60	601
Pjaustyti švieži agurkai	150	21
Iš viso:		887

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Veganiškos dešrelės (augalinis) su pomidorų padažu	200/40	397
Bulvių košė (augalinis)	150	153
Švieži vyšniniai pomidoriukai	80	16
Vaisiai	100	57
Veganiškas jogurtas 2,2% (indelis)	150	105
Iš viso:		728
Iš viso (per dieną):		2107

**Lietuvos dainų šventės „Kad giria žaliuotų" dalyvių maitinimo meniu sauso davinio
menu**

(Sausas davinys)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Sumuštinis su kumpiu	185	468
Riešutų mišinys	30	166
Vaisiai	100	57
Iš viso:		691

**Veganiškas
(Sausas davinys)**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g.	Energinė vertė, kcal.
Sumuštinis su veganiškom dešrelėm (augalinis)	200	370
Riešutų mišinys	50	276
Vaisiai	100	57
Iš viso:		703