

15d. Pietų valgiaraštis vaikams, senyvo amžiaus ir suaugusiems asmenims su negalia

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	200	4,3	2,9	16,7	110,0
duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,68	12,88	5,74	139,62
makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,4	1,5	40,3	204,2
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	2,6	7,6	51
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	200	0,0	0,0	0,1	4,0
Iš viso:			37,08	20,18	83,44	569,82

1 Savaitė Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr10	200	1,86	3,06	14,66	93,33
duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos plovos (tausojantis)	K001	100/100	29,7	16,1	29,93	383,49
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	50	0,65	2,7	3,1	41
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,13	0	0	5,33
Iš viso:			33,94	22,16	60,69	584,15

1 Savaitė Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	Sr002	200	2,26	6,13	11,06	72
duona		30	1,6	0,3	13	61
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	100	20,8	16,88	4,9	343
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141

Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi šalto spaudimo	s014	30	0,71	0,39	8,49	27,6
Vanduo su uogomis		200	0	0,06	0,04	3,52
Iš viso:			29,27	24,46	67,29	648,12

1 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(tausojantis) (augalinis)	Sr027	200	2,88	0,34	10,5	56,7
duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	100	14,88	10,46	2,06	201,96
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,9	4,67	44
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4
Iš viso:			22,64	17,53	50,73	490,17

1 Savaitė Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	200	2,96	2,2	14,72	90
duona		30	1,6	0,3	13	61
Varškės ir ryžių apkepas	V012	100/80	19,66	14,99	23,71	308,35
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,2	16,5
Vanduo su citrina		195/5	0,05	0,03	0,61	3
Iš viso:			25,32	18,27	53,24	478,85

2 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	200	1,73	1,73	17,24	82,66
duona		30	1,6	0,3	13	61
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	120/80	16,80	11,80	41,50	377,70
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	28,5
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200	0	0	0	4
Iš viso:			20,23	14,03	75,34	553,86

2 Savaitė Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	200	1,46	6,69	11,97	151,13
duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	Rgs.91	23,3	16,8	12,8	370
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,2	3	16,1	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,7	2	3,1	33
Vanduo su citrina		195/5	0,04	0,02	0,48	2,17
Iš viso:			29,3	27,81	57,45	717,3

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	200	3,72	3,3	26,66	185,55
duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	100	12,4	4,93	1	163,53
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,33	32,76	148
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	46
Vanduo su citrina	G009	195/5	0,05	0,03	0,66	3
Iš viso:			22,14	12,01	77,95	607,08

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	Sr22	200	3,42	2,88	27	148
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	120/30	13,7	15,39	26,71	339,13
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5	1,2	27,7	142
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	200	0,2	0	0,3	2
Iš viso:			23,15	21,3	86,38	669,46

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	200	3,01	3,08	23,2	132
duona		30	1,6	0,3	13	61
Varškės cukinijų paplotėliai su spelta miltai (tausojantis) ir agurkų-natūralaus jogurto 2,5 %padažu (tausojantis)	V004	150	31,72	20,48	0,44	320,92
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,9	4,67	44
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4
			39,61	30,29	61,81	684,43

3 savaitė Pirmadienis**Pietūs**

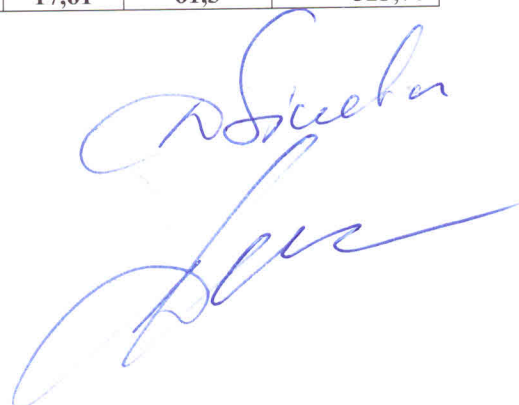
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	200	1,82	8,37	14,97	182,25
duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,03	6,3	16,25	189,81
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200	0,2	0	0,6	4
Iš viso:			25,55	16,17	72,22	589,56

3 Savaitė Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	200	2,26	2,13	11,06	72
duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	75/100	24,75	4,55	15,14	419,94
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Sr009	50	1,14	3,68	3,21	50,5
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0	0	2	5
Iš viso:			29,95	10,66	45,01	612,44

3 Savaitė Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	Sr011	200	2,79	2,16	15,14	91,12
duona		30	1,6	0,3	13	61
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	120/40	14,1	11,9	28	293
Natūralus jogurtas		20	0,7	0,5	0,8	18
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	50	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0,2	0	1,5	7
Iš viso:			20,04	17,61	61,3	523,76



3 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	200	4,68	2,52	13,97	98
duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	120	22,68	4,96	10,75	245,85
Virti ryžiai su ciberžole	GR002	120	4,5	0,2	49,1	222
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	200	0	0	1,2	5
Iš viso:			33,99	12,88	91,64	648,49

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	200	6,93	3,06	23,2	148
duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	34	12,6	32,6	271,42
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	50	0,6	1,8	2,8	32
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,23	0,59	24,82	141,6
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,1	0	0,9	5
Iš viso:			46,46	18,35	97,32	659,02