

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „LIETUVOS ATGAJA“ – 2024  
Zelvos poilsiavietėje

UAB „ALZENA“

## 10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas

nuo 9.30 iki 21.00 val.



Tvirtinū:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė

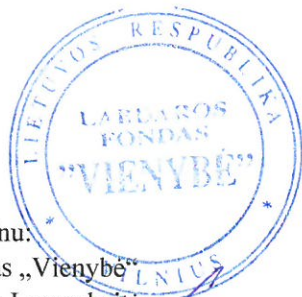
#### Alergenų ženklėjimas:

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

## Pirma diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

<b>Pietūs</b>					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalin)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Vištienos maltinis	100	18,48	9,58	10,88	203,66
Virti ryžiai (tausojantis)	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	100	1,44	6,18	8,42	95,06
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
		<b>31,58</b>	<b>24,45</b>	<b>88,81</b>	<b>704,32</b>
<b>Pavakariai</b>					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Kruasanas su kumpiu ir sūriu	100	8,70	20,20	31,60	347,00
		<b>9,1</b>	<b>20,6</b>	<b>44,6</b>	<b>404,2</b>
<b>Vakarienė</b>					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės apkepas su grietine ir uogiene P	200/20/20	21	21,16	58,36	542,72
Arbata	200	0	0	0	0
		<b>21</b>	<b>21,16</b>	<b>58,36</b>	<b>542,72</b>
<b>Naktipiečiai</b>					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Geriamasis jogurtas P	250	13,75	6	20,25	190
Traškučiai	50	4,2	3,1	32	175,5
		<b>17,95</b>	<b>9,1</b>	<b>52,25</b>	<b>365,5</b>
Viso:		<b>79,63</b>	<b>75,31</b>	<b>244,02</b>	<b>2016,74</b>



Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė

**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

Antra diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Avižinė košė su cinamonu <b>G,P</b>	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Dešra,sūris <b>P</b>	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% <b>P</b>	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,57</b>	<b>23,71</b>	<b>83,63</b>	<b>634,19</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Agurkinė sriuba(augalinis)(tausojantis)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Troškinta kiauliena su padažu (guliašas)	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Pomidorai ir agurkai	100	0,32	0,08	0,92	25,4
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo su mėtomis	200	0	0	10	40
		<b>42,82</b>	<b>33,3</b>	<b>97,69</b>	<b>878,75</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Ledai <b>P</b>	80	2,24	20,6	17,28	260
		<b>2,24</b>	<b>20,6</b>	<b>17,28</b>	<b>260</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Makaronai su kiauliena ir dažovėmis <b>G</b>	250/50	20,45	23,53	51	497,58
Agurkai/marinuoti agurkai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>24,47</b>	<b>25,01</b>	<b>77,06</b>	<b>631,22</b>

**Naktipiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Plikyti riestainiai	70	5,88	4,34	44,73	245,7
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>5,88</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>245,7</b>
Viso:		<b>72,51</b>	<b>81,95</b>	<b>243,33</b>	<b>2649,86</b>



Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

Trečia diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Penkių grūdų košė (tausojantis) <b>G</b>	250/20	9,45	9	54,5	336,8
Dešra, sūris <b>P</b>	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% <b>P</b>	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona <b>G</b>	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,43</b>	<b>22,34</b>	<b>81,7</b>	<b>613,58</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	2,87	6,43	23,21	162,13
Keptos paukštienos šlaunelės	100	22,44	16,6	0,69	253,72
Pilno grūdo virti makaronai	100	5,82	5,36	22,37	168,17
Pekino kop.Su agurkais,porais,jogurt.pad	100	2,21	0,63	3,39	24,44
Duona <b>G</b>	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sultys	200	0,76	0,1	24,76	105
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>36,99</b>	<b>30,12</b>	<b>101,97</b>	<b>864,06</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kepti sumuštiniai su sūriu	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka/ arbata be cukraus	50/200	0,5	1	4,35	28,4
		<b>11,23</b>	<b>18,62</b>	<b>18,05</b>	<b>286,39</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Virtų bulvių kotletai su sūriu ir padažu <b>P</b>	240/30	19,84	16,48	58,81	462,97
Agurkai, pomidorai, paprika	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Bandelė	60	7,92	5,87	26,17	183,18
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,08</b>	<b>16,84</b>	<b>64,01</b>	<b>668,95</b>

**Naktįpiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Javainių batonėlis	25	1,7	4,46	16,5	89,5
Geriamas jogurtas	250	7,75	5,3	23,3	185
		<b>9,45</b>	<b>9,76</b>	<b>39,8</b>	<b>274,5</b>
Viso:		<b>79,10</b>	<b>80,84</b>	<b>241,52</b>	<b>2707,48</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Ketvirta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Omletas (tausojantis) <b>K, P</b>	170	19,4	19,20	17,10	319,10
Dešra, sūris <b>P</b>	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% <b>P</b>	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona <b>G</b>	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>31,38</b>	<b>32,54</b>	<b>44,3</b>	<b>595,88</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	4,48	4,51	28,48	172,4
Troškinta kalakutiena	150	19,44	11,31	10,68	222,27
Griekiai	100	2,95	4,96	24,83	155,76
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	100	0,97	9,76	10,03	131,9
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>31,05</b>	<b>31,62</b>	<b>112,49</b>	<b>878,61</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
Tortilija su daržovėmis	150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
		<b>24,67</b>	<b>13,68</b>	<b>17,71</b>	<b>287,3</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės sklandžiai su grietine ir uogiene <b>P</b>	240	27,16	34,86	40,12	580
Kakava su pienu <b>P</b>	200	4,24	3,35	19,21	118,11
		<b>31,40</b>	<b>38,21</b>	<b>59,33</b>	<b>698,11</b>

**Naktiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
bandelė <b>P, G, K</b>	60	5,71	2,58	36,66	192,7
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>5,71</b>	<b>2,58</b>	<b>36,66</b>	<b>192,7</b>
Viso:		<b>124,21</b>	<b>118,63</b>	<b>270,49</b>	<b>2652,60</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklینimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Penkta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Miežinė košė su uogiene (tausojantis)	250/20	9,43	8,85	55,25	338,37
Dešra, sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,41</b>	<b>22,19</b>	<b>82,45</b>	<b>615,15</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausoja)	200	1,71	6,52	12,33	155,19
Kiaulienos Kotletas	120	22,45	12,6	13,87	237,14
Bulvių košė	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Pekino kopūstų salotos su paprikomis (augalinis)	100	1,5	7,45	16,4	138,65
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su mėtomis	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>31,18</b>	<b>30,76</b>	<b>98,28</b>	<b>833,33</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais P	135	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>24,67</b>	<b>13,68</b>	<b>17,71</b>	<b>287,3</b>

**Vakariėnė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Bulvių plokštainis su grietine P	300/30	17,92	18,21	64,08	491,91
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>17,92</b>	<b>18,21</b>	<b>64,08</b>	<b>491,91</b>

**Naktipiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Geriamasis jogurtas	250	13,75	6	20,25	190
Duonos lazdelės	50	6,9	10,15	31,8	210,5
		<b>20,65</b>	<b>16,15</b>	<b>52,05</b>	<b>400,5</b>
Viso:		<b>115,83</b>	<b>100,99</b>	<b>314,57</b>	<b>2628,19</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Šešta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
3-jų grūdų košė su cinamonu (tausojantis)	250/20	9,45	9,00	54,50	336,80
Dešra, sūris	20/20	7,92	7,76	1,10	105,92
sviestas 82%	5	0,04	4,10	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,43</b>	<b>22,34</b>	<b>81,7</b>	<b>613,58</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	2,87	6,43	23,21	162,13
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta su daržovėmis (tausojantis)	150	26,76	9,42	5,95	253,84
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sultys	200	0,76	0,10	24,76	105,00
		<b>37,69</b>	<b>28,53</b>	<b>102,77</b>	<b>872,08</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškė 9% su vaisių asorti	150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>24,67</b>	<b>13,68</b>	<b>17,71</b>	<b>287,3</b>

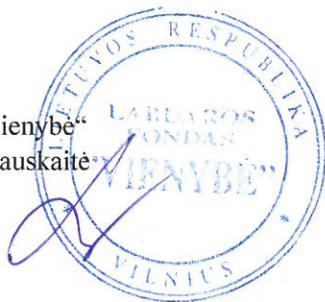
**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Plovas su kalakutiena	250	17,23	16,43	47,92	408,47
Agurkai, pomidorai, paprika	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Kruasanai/ arbata be cukraus su citrina	48/200	4,32	9,6	25,44	207,36
		<b>22,79</b>	<b>26,39</b>	<b>78,56</b>	<b>638,63</b>

**Naktiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Traškučiai/ arbata be cukraus	50/200	4,2	3,1	32	175,5
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>4,6</b>	<b>3,5</b>	<b>45</b>	<b>232,7</b>
Viso:		<b>89,75</b>	<b>72,10</b>	<b>244,04</b>	<b>2644,29</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Septinta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Grikių košė su sviestu G,P	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Dešra,sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,57</b>	<b>23,71</b>	<b>83,63</b>	<b>634,19</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Vištienos kepsnys	100	21,5	12,87	11,56	248,07
Orkaitėje keptos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Morkų salotos su obuoliais	100	0,93	5,3	14,36	108,86
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>35,44</b>	<b>28,86</b>	<b>113,52</b>	<b>858,27</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Ledai P	100	3,5	11	23,6	207
		<b>3,5</b>	<b>11</b>	<b>23,6</b>	<b>207</b>

**Vakarienė**

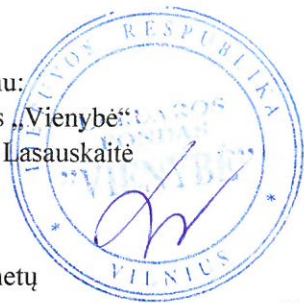
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Lazanija	300	22,8	26,19	40,5	500,49
Agurkai, pomidorai	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Varškės sūrelis/ arbata be cukraus su citrina	100/200	15,60	7,90	7,00	164,00
		<b>39,04</b>	<b>34,25</b>	<b>49,34</b>	<b>675,85</b>

**Naktiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Grūdainis su pomidoru, kumpiu ir sūriu	100	13,75	32	32	250
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>13,75</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>250</b>
Viso:		<b>113,30</b>	<b>129,82</b>	<b>302,09</b>	<b>2625,31</b>



Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Aštunta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės apkepas su uogiene <b>P,K</b>	200/20	19,73	19,65	42,1	431,19
Dešra, sūris <b>P</b>	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% <b>P</b>	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona <b>G</b>	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>31,71</b>	<b>32,99</b>	<b>69,3</b>	<b>707,97</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	3,6	6,23	20,55	152,6
Konvekciniėje krosnelėje keptas su garais jautienos maltinukas (tausojantis) <b>K</b>	120	22,70	16,20	0,80	240,00
Virti ryžiai (tausojantis)	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	100	1,8	8,16	3,28	93,76
Duona <b>G</b>	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su mėtomis	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>10,81</b>	<b>32,76</b>	<b>84,95</b>	<b>788,67</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Duonos Granola	50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas Jums	125	3,6	13,13	10	83
		<b>9,85</b>	<b>25,83</b>	<b>37,1</b>	<b>337</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Mieliniai blynai su uogiene	250/50	17,25	15,44	76,3	510,21
Arbata be cukraus su citrina	200	0	0	0	0
		<b>17,25</b>	<b>15,44</b>	<b>76,3</b>	<b>510,21</b>

**Naktįpiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Duonos lazdelės	50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas	250	7,75	5,3	23,3	185
		<b>14,65</b>	<b>15,45</b>	<b>55,10</b>	<b>395,50</b>
Viso:		<b>84,27</b>	<b>122,47</b>	<b>322,75</b>	<b>2739,35</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai  
G - Gliutenas  
K - kiaušinis  
Ž - Žuvis

**Devinta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kukurūzų košė su cinamonu ir uogiene (tausojantis)	250/20	8,77	7,82	56,13	329,98
Dešra,sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>20,75</b>	<b>21,16</b>	<b>83,33</b>	<b>606,76</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	200	1,71	6,52	12,33	155,19
Keptas natūralus kotletas su sūriu	200/40	19,5	20,14	19,49	323,23
Bulvių košė P	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Agurkų,ridikėlių, pomidorų salotos (augalinis)	100	1,76	8,15	3,25	93,39
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su apelsinu	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>28,17</b>	<b>38,92</b>	<b>89,83</b>	<b>868,48</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Trijų sūriu užkepėlė G,P/ arbata be cukraus	100/200	12	14	33	308
		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>308</b>

**Vakariėnė**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Makaronai su kalakutiena ir daržovėmis(tausojantis)	250	19,04	17,5	49,35	431,06
Agurkai, pomidorai	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Sezoniniai vaisiai/arbata be cukraus	100/200	0,40	0,40	13,00	57,20
		<b>20,08</b>	<b>18,06</b>	<b>64,19</b>	<b>499,62</b>

**Naktiepiečiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Marmurinis keksiukas	70	2,9	18,9	23,8	292
Kakava su pienu	200	4,24	3,35	16,68	108,1
		<b>7,14</b>	<b>22,25</b>	<b>40,48</b>	<b>400,10</b>
Viso:		<b>88,14</b>	<b>114,39</b>	<b>310,83</b>	<b>2682,96</b>

Tvirtinu:  
Labdaros fondas „Vienybė“  
Direktorė Aušra Lasauskaitė



**Alergenų ženklėjimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**Dešimta diena**

Amžiaus grupė nuo 15 metų

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kvietinė košė su uogiene G,P	250/20	8,8	7,85	55,25	326,85
Karšti sumuštiniai su sūriu	50/20	12,39	10,7	29,7	264,66
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		<b>21,51</b>	<b>18,63</b>	<b>85,87</b>	<b>597,19</b>