1 savaitė Suderinta su Marijampolės visuomenės sveikatos

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata 2. Avižinių dribsnių košė su uogiene 3. Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu | 39,50  234,75  134,10 | 1. Džiovintų vaisių kompotas 2. Žirnių-perlinių kruopų sriuba 3. Duona (juoda) 4. Mėsos kukuliai su padažu 5. Bulvių košė 6. Troškinti kopūstai | | 98,33  93,47  43,40  221,21  38,50  25,52 | | | 1. Ramunėlių arbata 2. Blyneliai su uogiene 3. Obuolys | 39,50  336,38  36,80 |
| *Iš viso kcal.: 1341,46* | 408,35 |  | | 520,43 | | |  | 412,68 |
| **ANTRADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | | | Kcal. | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata su pienu 2. Omletas 3. Duona (juoda) 4. Meduoliai | 46,07  195,96  43,40  107,10 | 1. Obuolių kompotas 2. Perlinių kruopų sriuba 3. Duona (juoda) 4. Žuvies maltinis su padažu 5. bulvių košė 6. Burokėlių salotos su raugintais kopūstais | | | | 62,66  74,78  71,10  222,50  38,50  49,27 | 1. Kakava su pienu 2. Kroketai su sviesto-grietinės padažu 3. Obuolys | 103,76  255,47  48,77  36,80 |
| *Iš viso kcal.: 1356,14* | 392,53 |  | | | | 518,81 |  | 444,80 |
| **TREČIADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Ramunėlių arbata 2. Sausi pusryčiai su pienu 3. Sumuštinis su sviestu 4. Obuolys | 44,44  207,00  156,30  36,80 | 1. Sulčių gėrimas 2. Barščių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Maltas paukštienos šnicelis su padažu 5. Biri ryžių košė 6. Morkų salotos su česnaku | | 66,00  85,65  71,10  181,91  72,56  30,78 | | | 1. Arbata 2. Makaronai su varške 3. Sausainis | 44,44  196,11  148,75 |
| *Iš viso kcal.: 1341,84* | 444,54 |  | | 508,00 | | |  | 389,30 |
| **KETVIRTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata su pienu 2. Grikių košė su sviestu 3. Sumuštinis su uogiene | 99,04  229,13  97,30 | 1. Obuolių-razinų kompotas 2. Ryžių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Maltas kiaulienos šnicelis su sviesto-grietinės padažu 5. Bulvių košė 6. Ž. Žirnelių salotos | | | 80,98  72,00  71,10  155,18  48,76  38,50  45,72 | | 1. Ramunėlių arbata 2. Skryliai su sviesto-grietinės padažu 3. Apelsinas | 45,60  263,99  48,76  37,20 |
| *Iš viso kcal. : 1342,26* | 425,47 |  | | | 521,24 | |  | 395,55 |
| **PENKTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Kmynų Arbata 2. Miežinių kruopų košė su sviesto-grietinės padažu 3. Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 4. Obuolys | 46,99  156,16  48,76  137,40  36,80 | 1. Sulčių gėrimas 2. Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Kepti varškėčiai su pieno padažu 5. Morkų-obuolių-porų salotos | 69,00  62,15  71,10  289,42  35,52 | | | | 1. Pieniška ryžių sriuba 2. Sumuštinis su sūriu 3. Meduoliai | 120,42  126,00  142,40 |
| *Iš viso kcal.: 1342,12* | 426,11 |  | 527,19 | | | |  | 388,82 |

centro Vilkaviškio skyriumi 2015 m. balandžio 21 d.

2 savaitė

Suderinta su Marijampolės visuomenės sveikatos

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Kakava su pienu 2. Tiršta ryžių košė su uogiene 3. Sumuštinis su sviestu, varškės sūriu | 98,83  213,61  110,01 | 1. Džiovintų vaisių kompotas 2. Žirnių sriuba 3. Duona (juoda) 4. Kepta žuvis su pomidorų padažu 5. Bulvių košė 6. Burokėlių salotos | | 92,06  90,96  71,10  159,49  38,50  61,25 | | | 1. Kmynų arbata 2. Sklindžiai su uogiene 3. Obuolys | 46,99  361,46  36,80 |
| Iš viso kcal.: 1381,06 | 422,45 |  | | 513,36 | | |  | 445,25 |
| **ANTRADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | | | Kcal. | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Kakava su pienu 2. Tiršta manų kruopų košė 3. Sumuštinis su sviestu | 103,77  237,29  83,95 | 1. Obuolių-razinų kompotas 2. Rūgštynių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Kiaulienos troškinys su pupelėmis 5. Bulvių košė 6. Pekino kopūstų salotos su agurku ir pomidoru | | | | 60,30  95,22  43,40  251,74  30,80  40,44 | 1. Arbata 2. Virti varškėčiai su uogiene 3. Obuolys | 44,44  345,92  36,80 |
| Iš viso kcal.: 1374,07 | 425,01 |  | | | | 521,90 |  | 427,16 |
| **TREČIADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata su citrina 2. Makaronai su sūriu 3. Sumuštinis su uogiene | 40,50  328,88  97,30 | 1. Džiovintų slyvų kompotas 2. Pupelių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Karališki balandėliai su grietinės-pomidorų padažu 5. Virtos bulvės 6. Salotos ,,Gardumėlis“ | | 92,09  121,92  71,10  102,48  30,43  52,29  50,20 | | | 1. Arbata su pienu 2. Bulviniai piršteliai su sviesto-grietinės padažu 3. Obuolys | 76,20  209,54  48,76  36,80 |
| Iš viso kcal.: 1358,49 | 466,68 |  | | 520,51 | | |  | 371,30 |
| **KETVIRTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Ramunėlių arbata 2. Penkių grūdų dribsnių košė su uogiene 3. Sumuštinis su sviestu, lydytu sūriu | 39,50  216,15  126,00 | 1. Sulčių gėrimas 2. Agurkų sriuba 3. Duona (juoda) 4. Paukštienos kepinukai su sviesto-grietinės padažu 5. Virtos bulvės 6. Morkų saloto su česnaku | | | 72,00  87,31  71,10  169,15  48,81  52,29  28,32 | | 1. Kefyras 2. Keptos bulvės 3. Bananas | 76,50  308,78  73,60 |
| Iš viso kcal.: 1369,51 | 381,65 |  | | | 528,98 | |  | 458,88 |
| **PENKTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Kakava su pienu 2. Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais 3. Sumuštinis su česnaku 4. Bananas | 98,83  94,50  90,98  73,60 | 1. Sulčių gėrimas 2. Barščių sriuba 3. Duona (juoda) 4. Bulvių plokštainis su spirgučių padažu 5. Tarkuotos morkos su cukrum | 72,00  83,32  71,10  124,55  88,68  64,30 | | | | 1. Kmynų arbata 2. Sumuštinis su sūriu 3. Meduoliai 4. Desertinė varškė | 46,99  152,80  107,10  167,70 |
| Iš viso kcal.: 1336,45 | 357,91 |  | 503,95 | | | |  | 474,59 |

centro Vilkaviškio skyriumi 2015 m. balandžio 21 d.

3 savaitė

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata 2. Avižinių dribsnių košė su uogiene 3. Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu | 21,60  331,90  72,90 | 1. Džiovintų vaisių kompotas 2. Žirnių-perlinių kruopų sriuba 3. Duona (juoda) 4. Mėsos kukuliai su padažu 5. Bulvių košė 6. Troškinti kopūstai | | 98,33  93,47  71,10  159,81  38,50  46,65 | | | 1. Ramunėlių arbata 2. Blyneliai su uogiene 3. Obuolys | 39,50  398,65  43,40 |
| Iš viso kcal.: 1415,81 | 426,40 |  | | 507,86 | | |  | 481,55 |
| **ANTRADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | | | Kcal. | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Kakava su pienu 2. Tiršta manų kruopų košė 3. Sumuštinis su sviestu | 103,77  237,99  83,95 | 1. Obuolių-razinų kompotas 2. Rūgštynių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Plovas 5. Marinuoti agurkai | | | | 80,98  95,22  71,10  266,85  6,40 | 1. Arbata 2. Virti varškėčiai su uogiene 3. Obuolys | 44,44  356,66  36,80 |
| Iš viso kcal.: 1384,16 | 425,71 |  | | | | 520,55 |  | 437,90 |
| **TREČIADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | | Kcal. | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| * 1. Ramunėlių arbata   2. Sausi pusryčiai su pienu   3. Sumuštinis su sviestu  1. Obuolys | 39,50  207,00  119,05  36,80 | 1. Sulčių gėrimas 2. Barščių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Maltas paukštienos šnicelis su padažu 5. Biri ryžių košė 6. Morkų salotos su česnaku | | 76,50  85,66  71,10  181,91  72,56  30,78 | | | 1. Arbata 2. Makaronai su varške 3. Sausainis | 44,44  196,11  170,00 |
| Iš viso kcal.: 1331,41 | 402,35 |  | | 518,51 | | |  | 410,55 |
| **KETVIRTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Ramunėlių arbata 2. Tiršta ryžių kruopų košė su uogiene 3. Sumuštinis su sviestu, varškės sūriu | 44,44  221,76  137,40 | 1. Džiovintų vaisių kompotas 2. Bulvių sriuba su mėsos   kukuliukais   1. Duona (juoda) 2. Žuvies kepinukai su padažu 3. Bulvių košė 4. Burokėlių salotos | | | 98,33  90,87  43,40  209,00  38,50  34,73 | | 1. Kmynų arbata 2. Sklindžiai su uogiene 3. Obuolys | 51,93  332,73  36,80 |
| Iš viso kcal.: 1339,89 | 403,60 |  | | | 514,83 | |  | 421,46 |
| **PENKTADIENIS** | | | | | | | | |
| PUSRYČIAI | Kcal. | PIETŪS | Kcal. | | | | VAKARIENĖ | Kcal. |
| 1. Arbata su pienu 2. Penkių grūdų dribsnių košė su uogiene 3. Sumuštinis su sviestu ir lydytu sūriu | 94,10  208,00  126,00 | 1. Sulčių gėrimas 2. Ryžių sriuba su bulvėmis 3. Duona (juoda) 4. Mėsos-daržovių troškinys 5. Ž. Žirnelių salotos 6. Obuolys | 72,00  95,22  43,40  214,01  45,72  36,80 | | | | 1. Kmynų arbata 2. Sumuštini su sūriu 3. Meduolis 4. Desertinė varškė | 46,99  126,00  123,90  167,70 |
| Iš viso kcal.: 1399,74 | 428,10 |  | 507,05 | | | |  | 464,59 |

Suderinta su Marijampolės visuomenės sveikatos

centro Vilkaviškio skyriumi 2015 m. balandžio 21 d.