

1 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

**Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta**

**Pusryčiai**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Avižinių dribsnių košė	250 g.	8,90	5,33	34,88	213,16
Cukrus	5 g.	0,00	0,00	4,99	19,75
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Batonas	20 g.	1,88	0,56	12,68	60,28
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Kmynų arbata su cukrumi	200 g.	0,20	0,15	10,48	42,83
		<b>13,66</b>	<b>13,68</b>	<b>81,68</b>	<b>486,14</b>

**Pietūs**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis, su grietine	300/5 g.	4,13	4,24	19,16	119,77
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Keptas kiaulienos kotletas	90 g.	11,92	20,08	15,60	285,58
Biri perlinių kruopų košė	160 g.	5,23	5,75	40,11	221,10
Pieno padažas su morkomis	30 g.	0,61	1,45	2,17	23,49
Morkų ir kopūstų salotos	100 g.	1,13	4,97	6,45	66,60
Kefyras	200 g.	7,00	5,00	7,80	112,00
		<b>32,62</b>	<b>41,93</b>	<b>109,81</b>	<b>913,06</b>

**Vakarienė**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška grikių sriuba	300 g.	6,61	6,22	20,89	163,83
Batonas	20 g.	1,88	0,56	12,68	60,28
Sūrio produktas	30 g.	7,80	8,10	0,03	104,10
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
		<b>16,37</b>	<b>22,08</b>	<b>33,73</b>	<b>393,81</b>

**Iš viso pagal dietą : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**62,65      77,69      225,22      1793,01**

2 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

---

**Dieta: 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta**

---

**Pusryčiai**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Kvietinių kruopų košė su morkomis	300 g.	9,36	9,70	57,75	340,46
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Arbata su pienu	200 g.	1,50	1,30	12,39	66,50
		<b>13,76</b>	<b>19,04</b>	<b>89,29</b>	<b>562,98</b>

**Pietūs**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Žirnių sriuba su grietine	300/5 g.	6,37	6,57	23,39	167,44
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Virta kiaulienos dešrelė šviežia	80 g.	10,80	23,40	2,70	264,60
Virtos bulvės	150 g.	3,09	0,15	28,27	125,15
Pieno padažas su morkomis	30 g.	0,61	1,45	2,17	23,49
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100 g.	1,42	5,19	5,80	67,21
Šviežių obuolių kompotas	200 g.	0,10	0,10	18,09	71,97
		<b>25,21</b>	<b>37,70</b>	<b>99,44</b>	<b>810,28</b>

**Vakarienė**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba	300/5 g.	5,86	7,14	20,14	163,88
Duona (ruginė)	20 g.	1,30	0,22	9,26	42,26
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Virta dešra	40 g.	5,60	9,12	0,00	102,80
		<b>12,84</b>	<b>23,68</b>	<b>29,53</b>	<b>374,54</b>

**Iš viso pagal dietą: 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**51,81      80,42      218,26      1747,80**

---

3 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

---

**Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta**

---

**Pusryčiai**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
3 grūdų dribsnių košė	250 g.	8,49	3,46	36,34	206,80
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Varškė su grietine	70 g.	9,83	3,70	1,52	82,68

Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		<b>23,43</b>	<b>18,38</b>	<b>69,94</b>	<b>535,58</b>

#### Pietūs

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Bulvienė su makaronais	300/5 g.	3,13	2,53	23,72	130,05
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Bulvių plokštainis su mėsa	250 g.	17,63	19,82	46,81	431,74
Spirgučių padažas su svogūnais ir grietine	25 g.	0,57	12,52	1,45	120,04
Džiovintų razinų kompotas	200 g.	0,32	0,07	20,54	81,00
		<b>23,60</b>	<b>35,27</b>	<b>106,41</b>	<b>826,22</b>

#### Vakarienė

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška kukulienė	300 g.	8,72	6,90	34,34	231,20
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Mėsos vyniotinis	40 g.	4,80	15,60	0,40	161,20
		<b>16,16</b>	<b>26,54</b>	<b>53,33</b>	<b>509,72</b>

**Iš viso pagal dietą : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**63,19      80,19      229,68      1871,52**

4 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

#### *Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta*

##### Pusryčiai

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Keptas omletas	130 g.	10,64	14,55	8,38	205,20
Žaliųjų žirnelių salotos su majonezu	50 g.	2,19	3,16	6,55	53,09
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Batonas	20 g.	1,88	0,56	12,68	60,28
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Arbata su pienu	200 g.	1,50	1,30	12,39	66,50
		<b>18,89</b>	<b>27,21</b>	<b>58,65</b>	<b>535,19</b>

##### Pietūs

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Bulvių sriuba su ryžiais ir grietine	300/5 g.	2,28	5,93	20,74	141,08
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Maltos kliaulienos kukulis troškintas raudoname padaže	100/56 g.	12,29	21,46	18,53	310,12

Virti makaronai	150 g.	5,40	4,64	37,90	219,28
Burokėlių salotos su kmynais	100 g.	1,76	0,28	9,82	39,66
Sulčių gėrimas	200 g.	0,14	0,00	15,83	58,40
		<b>24,47</b>	<b>32,75</b>	<b>121,34</b>	<b>853,06</b>

#### Vakarienė

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Grietinės padaže troškinta virta dešra su bulvėmis	180 g.	7,54	15,00	33,61	295,75
Duona (ruginė)	20 g.	1,30	0,22	9,26	42,26
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Kava miežinė su pienu	200 g.	1,80	1,56	12,88	72,00
		<b>13,46</b>	<b>17,62</b>	<b>74,77</b>	<b>500,43</b>

**Iš viso pagal dietą : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**56,82      77,58      254,76      1888,68**

5 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

#### *Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta*

##### Pusryčiai

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Manų košė	250 g.	7,31	2,73	38,20	210,89
Cinamonas su cukrumi	10 g.	0,04	0,03	9,78	38,16
Batonas	20 g.	1,88	0,56	12,68	60,28
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Tėpus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		<b>14,12</b>	<b>14,14</b>	<b>92,23</b>	<b>549,53</b>

##### Pietūs

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Valstiečių sriuba su kruopomis ir grietine	300/5 g.	2,18	5,98	17,17	124,62
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Mėgėjų pangasijos filė kotletas troškintas padaže	90/50 g.	14,52	9,21	14,10	193,14
Bulvių košė	150 g.	3,26	2,87	24,59	135,70
Pieno padažas su morkomis	30 g.	0,61	1,45	2,17	23,49
Morkų salotos su česnakais	100 g.	0,99	4,98	8,39	72,77
Sulčių kisielius	200 g.	0,16	0,01	20,00	74,70
Obuoliai	150 g.	0,60	0,60	19,50	79,50
		<b>24,92</b>	<b>25,54</b>	<b>124,44</b>	<b>788,44</b>

#### Vakarienė

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška perlinių kr. sriuba	300 g.	5,82	5,84	21,44	156,48
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Varškės sūris	30 g.	5,46	6,60	0,84	85,20
		<b>14,18</b>	<b>20,48</b>	<b>41,43</b>	<b>397,7</b>
<b>Iš viso pagal dietą : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:</b>		<b>53,22</b>	<b>60,16</b>	<b>258,10</b>	<b>1735,67</b>

6 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

### *Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta*

#### **Pusryčiai**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Ryžių košė	250 g.	5,86	3,14	39,11	200,43
Raudonas padažas	20 g.	0,30	1,83	2,51	26,43
Virta dešrelė	60 g.	6,60	14,16	0,00	159,60
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		<b>15,62</b>	<b>23,57</b>	<b>70,7</b>	<b>549,18</b>

#### **Pietūs**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Agurkinė sriuba su grietine	300/5 g.	2,78	4,21	18,64	120,33
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Keptas maltos vištienos kotletas	100 g.	12,00	15,64	16,76	250,15
Bulvių košė	150 g.	3,26	2,87	24,59	135,70
Pieno padažas su morkomis	30 g.	0,61	1,45	2,17	23,49
Burokėliai troškinti su grietine	100 g.	1,82	2,55	10,04	61,71
Šviežių obuolių kompotas	200 g.	0,10	0,10	18,09	71,97
		<b>23,17</b>	<b>27,26</b>	<b>108,81</b>	<b>747,87</b>

#### **Vakarienė**

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis, mat. vnt.	B	R	A	Kcal
Virti skryliai	180 g.	9,79	2,16	59,73	292,45
Spirgučių padažas su svogūnais ir grietine	15 g.	0,34	7,51	0,87	72,02
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Arbata su pienu	200 g.	1,50	1,30	12,39	66,50
		<b>13,62</b>	<b>14,9</b>	<b>86,95</b>	<b>527,16</b>

**Iš viso pagal dietą : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**52,41**

**65,73**

**266,46**

**1824,21**

7 diena

Požymis: Porcija 1 žmogui

**Dieta : 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta**

**Pusryčiai**

<b>Technologinės kortelės pavadinimas</b>	<b>Kiekis, mat. vnt.</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal</b>
Grikių košė	250 g.	8,93	3,83	38,85	221,75
Cukrus	5 g.	0,00	0,00	4,99	19,75
Tepus riebalų mišinys	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Varškė su cukrumi	55 g.	7,62	0,23	9,17	71,86
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		<b>21,48</b>	<b>18,48</b>	<b>84,65</b>	<b>586,36</b>

**Pietūs**

<b>Technologinės kortelės pavadinimas</b>	<b>Kiekis, mat. vnt.</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal</b>
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine	300/5 g.	2,58	7,46	16,20	134,16
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Maltas keptas kiaulienos suktinukas	100 g.	11,25	22,41	14,12	296,29
Virtos bulvės	150 g.	3,09	0,15	28,27	125,15
Pieno padažas su morkomis	30 g.	0,61	1,45	2,17	23,49
Morkos troškintos grietinėje	70 g.	1,01	2,26	7,29	46,89
Džiovintų abrikosų kompotas	200 g.	0,55	0,06	20,04	79,92
		<b>21,91</b>	<b>34,63</b>	<b>107,11</b>	<b>796,32</b>

**Vakarienė**

<b>Technologinės kortelės pavadinimas</b>	<b>Kiekis, mat.vnt.</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Kcal</b>
Bulvių ir perlinių kruopų košė "Niekutis" su pieno padažu	300 g.	7,25	5,45	34,24	210,00
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Tepus riebalų mišinys	10 g.	0,08	7,20	0,13	65,60
Kefyras	200 g.	7,00	5,00	7,80	112,00
		<b>16,93</b>	<b>18,09</b>	<b>60,69</b>	<b>472,12</b>

**Iš viso pagal dietą: 04 P3 vyresnio ir senyvo amžiaus dieta:**

**60,32**

**71,20**

**252,45**

**1854,80**