Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10

UAB Reikia pertraukos

(įstaigos pavadinimas, adresas)

22 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

visi

(amžiaus grupė)

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių apkepas su obuoliais	Pusr_0029	240.00	8.05	10.89	72.98	422
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
		Iš viso:	13.47	16.05	103.39	612

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Kriaušės pjaustytos	Uzk_0011	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Naminė granola su sėklomis-	Pus_023	50.00	6.2	2.52	28.91	163
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
Jogurtas be laktozės	Pus_013	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.4	2.67	35.61	192

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	Sr_0003	140.00	0.86	0.09	5.15	25
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Morkų salotos su obuoliais ir spanguolėmis	Sal_028	95.00	0.04	0.04	1.3	6
Salotos su rukola, kriauše ir kietuoju sūriu	Sal_050	65.00	0.35	0.16	5.09	23
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kukurūzų burbuolės	Sal_018	50.00	1.7	0.75	10.5	56
Avinžirnių troškinys	Veget_0002	250.00	9.69	2.89	21.81	152
Žuvies pyragas	Mes_069	190.00	3.76	9.5	17.63	171
Vištienos vyniotinis su žolelėmis ir moliūgais (Tausojantis)	Garai_041	110.00	0.26	0.05	2.04	10
Basmati ryžiai	Pus_002	100.00	3.76	0.44	30.6	141
Keptos šakninės daržovės	Gar_019	50.00	0.61	0.2	4.68	23
		Iš viso:	22.93	14.5	114.15	679

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Karštas sumuštinis "Croq monsieur" su kumpiu ir sūriu	Pav_040	190.00	4.62	8.92	2.05	107
Karšti sumuštiniai "Croq monsieur" be glitimo ir laktozės	Pav-alt_040	190.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.62	8.92	2.05	107
Iš viso dienos davinio :			47.42	42.14	255.2	1590

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruasanas	Pusr_0015	60.00	0	0	0	0
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Skrebutis be glitimo su gvakamole ir virtu kumpiu	Pav_065	95.00	0	0	0	0
		Iš viso:	0.32	0.08	0.92	6

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Bananai pjaustyti	Uzk_0005	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Daržovių lazdelės	Uzk_0008	100.00	0.4	0.1	1.15	7
Tzatziki padažas	Pad-pag_029	30.00	0.09	0.01	0.25	1
		Iš viso:	1.49	0.36	18.45	83

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų ir baltųjų pupelių sriuba	Sr_0010	150.00	1.89	0.17	7.33	38
Šviesi čiabatos duona	Pus_034	20.00	2.18	0.22	11.92	58
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Burokėlių ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejum	Sal_007	80.00	1.59	0.18	8.1	40
Pjaustyti vyšniniai pomidorai	Sal_040	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Marinuoti agurkėliai pjaustyti	Sal_024	50.00	0.25	0.1	1.15	7
Vegetariška lazanija	Veget_0045	180.00	1.95	4.02	5.18	65
Lazanija	Mes_034	200.00	1.26	3.94	2.3	50
Kiauliena su garstyčių marinatu (tausojantis)	Garai_011	120.00	21.83	35.19	1.66	411
Bulguras su žolelių pesto	Gar_037	100.00	4.42	0.49	26.84	129
Daržovių sultinys su daržovėmis	Sr_0042	150.00	0.47	0.08	3.6	17
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Basmati ryžiai	Pus_002	100.00	3.76	0.44	30.6	141
		Iš viso:	40.36	49.41	100.79	1009

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas su bananais	Vak_0031	150.00	14.43	8.24	16.28	197
Vanilinis keksas su bananais Be glitimo	Pav-alt_0003	85.00	0.12	0.03	22.27	90
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
Jogurtas be laktozės	Pus_013	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.55	8.27	38.55	287
Iš viso dienos davinio :			56.72	58.12	158.71	1385

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su pienu	Pusr_0003	180.00	11.46	5.42	42.72	266
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
Vanilinė ryžių košė su kokosų pienu	Pusr_0033	180.00	4.5	0.36	49.4	219
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	16.23	5.9	97.03	506

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Chia pudingas su sėklomis	Uzk_0007	120.00	0.25	2.34	4.51	40
		Iš viso:	1.1	2.84	20.26	111

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sriuba su orzo ir citrina	Sr_0006	150.00	0.45	0.06	3.59	17
Šviesi čiabatos duona	Pus_034	20.00	2.18	0.22	11.92	58
Kopūstų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi	Sal_017	75.00	1.1	0.15	3.93	21
Burokėlių sriuba	Sr_0016	115.00	0.87	0.18	5.65	28
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Marinuoti agurkėliai pjaustyti	Sal_024	50.00	0.25	0.1	1.15	7
Vegetariškas plovas su daržovėmis ir avinžirniais	Veget_0048	145.00	3.56	0.5	30.64	141
Kaukazietiškas kiaulienos plovas	Mes_015	230.00	14.34	15.58	49.94	397
Vištienos maltinukas graikiškai	Mes_061	110.00	0.67	0.11	3.06	16
Bešamelio padažas	Pad-pag_003	20.00	0.57	1.95	0.83	23
Keptos rudeninės daržovės	Gar_021	100.00	1.5	0.45	5.85	33
Karamelizuotų burokėlių su feta sūriu ir apelsinu salotos su alyvuogių aliejum	Sal_015	60.00	0.67	0.12	4.51	22
Pjaustyti vyšniniai pomidorai	Sal_040	40.00	0.4	0.08	1.64	9
		Iš viso:	26.56	19.5	122.71	773

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Trupininis kriaušių pyragas	Pav_073	110.00	1.89	16.49	19.12	232
Trupininis kriaušių pyragas be glitimo	Pav_074	110.00	0.24	0.18	13.03	55
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			2.13	16.67	32.15	287
Iš viso dienos davinio :			46.02	44.91	272.15	1677

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių fritata	Pusr_0013	100.00	0.28	4.2	0.37	40
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Kukurūzų košė su kokosų pienu	Pusr_0017	180.00	3.2	0.48	31.8	144
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
		Iš viso:	5.25	5.1	50.79	270

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Kriaušės pjaustytos	Uzk_0011	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Kreminis sūris "Philadelphia"		10.00	0.54	2.1	0.43	23
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	10.00	0.01	0	0.04	0
		Iš viso:	0.75	2.25	7.17	52

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spalvotų pupelių sriuba	Sr_0044	140.00	3.33	0.29	10.66	59
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Daržovių sultinys su daržovėmis	Sr_0042	150.00	0.47	0.08	3.6	17
Burokėlių su obuoliais salotos su alyvuogių aliejum	Sal_008	60.00	0.89	0.14	6.3	30
Kukurūzų burbuolės	Sal_018	50.00	1.7	0.75	10.5	56
Polentos kepsnys su daržovių ragu	Veget_0031	180.00	0.53	2.63	2.37	35
Kiaulienos kepsneliai su balzamiku	Mes_018	100.00	20.01	32.38	0.56	374
Vištienos petukai su Ispaniškais prieskoniais	Garai_039	150.00	0.49	0.75	2.28	18
Virtos bulvės su krapais	Gar_001	100.00	2.05	0.11	18.45	83
Bolivinė balanda su daržovėmis	Gar_039	100.00	3.44	1.88	17.65	101
Pankolio ir apelsinų salotos	Sal_030	60.00	0.68	0.16	3.45	18
		Iš viso:	33.95	43.67	76.29	834

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Virtinukai su sviestu - mūsų gamybos	Pav_079	200.00	17.52	14.81	13.4	257
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
Virtinukai su tofu	Pav_081	200.00	0	0	0	0
Vegan jogurto padažas Tzatziki (augalinis)	Veget_0044	30.00	0.14	0.02	0.44	3
Iš viso:			17.66	14.83	13.84	259
Iš viso dienos davinio :			57.61	65.85	148.09	1415

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su cinamonu ir pienu	Pusr_0032	180.00	1.98	1.92	4.38	43
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Trijų grūdų košė su cinamonu ir kokosų pienu	Pusr_0031	180.00	0	0	1.5	6
		Iš viso:	2.23	2.06	11.96	75

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Graikiškas jogurtas su uogomis	Uzk_0028	120.00	0.27	0.12	2.91	14
		Iš viso:	1.17	0.52	15.36	71

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiška kopūstniak sriuba	Sr_0025	150.00	0.61	0.2	3.43	18
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Pekino kopūstų su morkomis salotos	Sal_033	60.00	0.43	0.08	0.85	6
Avinžirnių ir špinatų salotos su tahini padažu	Sal_004	60.00	3.19	0.97	4.64	40
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Pjaustyti brokoliai	Sal_037	50.00	1.5	0.2	2.85	19
Burokėlių Velingtonas	Veget_0013	180.00	1.88	3.14	8.15	68
Lašiša su žolelėmis	Mes_030	100.00	0.11	0.03	0.28	2
Citrinų-žolelių padažas	Pad_0006	20.00	0.27	0.05	0.9	5
Kiaulienos troškinys (tausojantis)	Garai_017	200.00	11.88	13.16	3.59	180
Plikyti ryžiai	Gar_005	100.00	3.75	0.3	39.5	176
Šparaginės pupelės česnakų marinate	Gar_002	100.00	2.09	0.3	8.06	43
Daržovių sultinys su ryžiais	Sr_0036	150.00	1.64	0.19	15.89	72
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
		Iš viso:	29.61	23.5	103.96	746

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų blynai	Pav_023	150.00	2.38	2.68	15.69	96
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Blyneliai be glitimo	Pav_018	80.00	0	0	0	0
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
		Iš viso:	3.08	7.35	21.74	165
		Iš viso dienos davinio :	36.09	33.43	153.02	1057

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikiai su kietuoju sūriu	Pusr_0009	180.00	7.92	2.02	42.55	220
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Grikiai su augaliniu sūriu	Pusr_0008	170.00	7.22	1.84	38.8	201
		Iš viso:	15.14	3.86	81.35	421

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai pjaustyti	Uzk_0016	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Bananai pjaustyti	Uzk_0005	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Sūrio lazdelė	Uzk_0023	20.00	0	0	0	0
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	20.00	0.02	0	0.08	0
		Iš viso:	0.82	0.35	18.13	79

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Guliašo sriuba	Sr_0046	250.00	6.96	10.12	6.33	144
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	Sal_029	60.00	0	0	0	0
Brokolių ir žiedinių kopūstų salotos su razinų padažu	Sal_005	70.00	1.9	0.37	7.07	39
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pjaustyti ridikėliai	Sal_039	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Sviestinių pupelių karis	Veget_0004	200.00	1.08	0.21	4.65	25
Vištienos kepsniukai su citrina ir rozmarinu	Garai_034	120.00	0	0	0	0
Kalakutienos kepsnelis su Itališkais prieskoniais	Garai_004	100.00	23.68	2.65	0.39	120
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
Batatų ir morkų piure	Gar_041	100.00	0.32	0.02	4.02	18
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Burokėlių sriuba	Sr_0016	115.00	0.87	0.18	5.65	28
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
		Iš viso:	37.07	13.97	44.3	451

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Varškės keksiukai	Pav_078	75.00	3.77	14.4	10.45	186
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
Vanilinis keksiukas Be glitimo	Pav-alt_015	80.00	0	0	19.96	80
		Iš viso:	4.02	14.54	36.49	293
		Iš viso dienos davinio :	57.05	32.72	180.27	1244

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Pusr_0035	150.00	15.11	8.66	14.15	195
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
		Iš viso:	20.28	13.68	38.48	358

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Jogurtinis vaisių želė	Uzk_0009	120.00	0.12	0.08	10.02	41
		Iš viso:	0.47	0.28	18.82	80

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su imbieru ir kokosų kremu	Sr_0031	140.00	0.92	0.05	7.96	36
Tamsi čiabatos duona	Pus_036	20.00	0	0	0	0
Daržovių sultinys su ryžiais	Sr_0036	150.00	1.64	0.19	15.89	72
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Cezario salotos	Sal_010	55.00	1.55	9.55	5.9	116
Pjaustyta paprika	Sal_034	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Pjaustyti vyšniniai pomidorai	Sal_040	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Troškinta jautiena su pomidorų padažu (tausojantis)	Garai_026	160.00	17.73	7.01	1.73	141
Keptos mažos bulvytės	Gar_024	120.00	2.48	0.14	21.71	98
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
Taco laiveliai su daržovių salsa	Veget_0038	80.00	1.7	0.35	6.43	36
Graikiškos tortilijos su vištiena	Mes_003	180.00	0.12	0.01	1.56	7
		Iš viso:	27.06	17.58	65.46	528

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo tortilijos su sūriu	Pav_062	120.00	0	0	0	0
Tortilija be glitimo su sūriu be laktozės	Pav_071	170.00	0	0	0	0
		Iš viso:	0	0	0	0
		Iš viso dienos davinio :	47.81	31.54	122.76	966

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė košė su kumpiu	Pusr_0041	180.00	0.02	2.48	3.01	34
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Trijų grūdų košė su cinamonu ir kokosų pienu	Pusr_0031	180.00	0	0	1.5	6
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	5.31	7.45	17.29	157

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kriaušės pjaustytos	Uzk_0011	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Avižinis sausainis su obuoliais be pridėtinio cukraus	Uzk_0003	100.00	2.7	1.2	15.1	82
		Iš viso:	3.3	1.45	27.3	135

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	Sr_0016	115.00	0.87	0.18	5.65	28
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais	Sal_032	75.00	1.22	0.36	4.79	27
Žiedinių kopūstų salotos su granatų sėklom	Sal_060	85.00	1.98	0.35	5.15	32
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodosios alyvuogės be kauliukų	Pus_015	40.00	0.6	10.8	2.96	111
Baklažanų suktinukai su rikota ir marinara	Veget_0051	160.00	1.75	0.27	9.03	46
Kalakutienos guliašas	Garai_002	190.00	14.82	2.83	3.35	98
Bulguras su žolelių pesto	Gar_037	100.00	4.42	0.49	26.84	129
Keptos šakninės daržovės	Gar_019	50.00	0.61	0.2	4.68	23
Korėjietiškai paruoštos vištienos blauzdelės	Mes_028	220.00	0.12	0.01	0.56	3
Keptos orkaitėje šakninės daržovės (tausojantis)	Gar_022	100.00	0.74	0.16	4.58	23
		Iš viso:	29.31	20.53	82.69	633

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (Makaronų apkepas)	Pav_050	170.00	0.14	0.49	0.21	6
Makaronai su vegan sūriu (be glitimo) (tausojantis, augalinis)	Pav-alt_050	170.00	0	0	0	0
		Iš viso:	0.14	0.49	0.21	6
		Iš viso dienos davinio :	38.06	29.92	127.49	931

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su daržovėmis	Pusr_0012	180.00	6.21	1.54	32.86	170
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	11.38	6.56	57.19	333

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai pjaustyti	Uzk_0016	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Naminė granola su sėklomis	Uzk_0015	50.00	6.2	2.52	28.91	163
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.9	3.02	42.36	224

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su žirneliais ir porais	Sr_0060	150.00	2.6	0.21	11.03	56
Pankolio ir apelsinų salotos	Sal_030	60.00	0.68	0.16	3.45	18
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kukurūzų burbuolės	Sal_018	50.00	1.7	0.75	10.5	56
Užkeptas brokolis su kietuoju sūriu	Vegan_0012	200.00	4.72	0.61	9.53	62
Kiaulienos maltinukas graikiškai	Mes_023	110.00	0.67	0.11	3.06	16
Lėtai virta garuose vištienos krūtinėlė (tausojantis)	Garai_021	115.00	0.06	0	0.28	1
Kiaulienos kepsneliai su balzamiku	Mes_018	100.00	20.01	32.38	0.56	374
Virtos bulvės su krapais	Gar_001	100.00	2.05	0.11	18.45	83
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Karamelizuotų burokėlių su feta sūriu ir apelsinu salotos su alyvuogių aliejum	Sal_015	60.00	0.67	0.12	4.51	22
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
		Iš viso:	33.56	34.53	63.01	697

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėtukai	Pav_043	95.00	9.85	6.05	4.68	113
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Blyneliai be glitimo	Pav_018	80.00	0	0	0	0
		Iš viso:	10.12	6.17	9.59	134
		Iš viso dienos davinio :	61.96	50.28	172.15	1389

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plakta kiaušinienė	Pusr_0023	120.00	12.78	19.78	1.54	235
Pjaustyti agurkai	Sal_035	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Vanilinė ryžių košė su kokosų pienu	Pusr_0033	180.00	4.5	0.36	49.4	219
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
		Iš viso:	22.64	25.12	64.68	575

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Bananai pjaustyti	Uzk_0005	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Trintas vaisių glotnutis	Gr_0003	200.00	1.08	0.34	17.74	78
		Iš viso:	2.03	0.69	38.09	167

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su plėšyta vištiena ir daržovėmis	Sr_0021	150.00	0.53	0.04	4.39	20
Šviesi čiabatos duona	Pus_034	20.00	2.18	0.22	11.92	58
Daržovių sultinys su ryžiais	Sr_0036	150.00	1.64	0.19	15.89	72
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Šviežių kopūstų salotos	Sal_056	60.00	0.75	0.1	2.7	15
Lapinės salotos su keptais batatais, moliūgų sėklomis ir tahini padažu	Sal_021	65.00	0.71	0.07	7.37	33
Pjaustyta paprika	Sal_034	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Pjaustyti brokoliai	Sal_037	50.00	1.5	0.2	2.85	19
Žirnių kukuliai su marinara padažu	Vegan_0011	180.00	0.42	0.06	2.08	11
Menkė su grietinėle, apelsinais ir žolelėmis	Mes_035	100.00	0.55	7.02	1.18	70
Kiaulienos muštinis su žolelėmis (tausojantis)	Garai_016	120.00	21.53	34.89	0.28	401
Basmati ryžiai	Pus_002	100.00	3.76	0.44	30.6	141
Keptos rudeninės daržovės	Gar_021	100.00	1.5	0.45	5.85	33
		Iš viso:	35.59	43.88	87.75	888

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Sluoksniuotos tešlos užkepėlė su vištiena ir daržovėmis	Pav_069	150.00	0.26	0.09	1.35	7
Tortilija be glitimo su sūriu be laktozės	Pav_071	170.00	0	0	0	0
Iš viso:			0.26	0.09	1.35	7
Iš viso dienos davinio :			60.52	69.78	191.87	1638

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duonos skrebutis su užtepėle, kumpiu ir daržovėm	Pusr_0007	175.00	7.62	4.93	35.56	217
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Skrebutis be glitimo su gvakamole ir virtu kumpiu	Pav_065	95.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.62	4.93	35.56	217

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai pjaustyti	Uzk_0016	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Sūrio lazdelė	Uzk_0023	20.00	0	0	0	0
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	20.00	0.02	0	0.08	0
		Iš viso:	0.22	0.2	6.58	29

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	Sr_0003	140.00	0.86	0.09	5.15	25
Tamsi čiabatos duona	Pus_036	20.00	0	0	0	0
Morkų salotos su obuoliais ir spanguolėmis	Sal_028	95.00	0.04	0.04	1.3	6
Salotos su rukola, kriauše ir kietuoju sūriu	Sal_050	65.00	0.35	0.16	5.09	23
Žalieji žirneliai	Sal_064	40.00	2	0.16	5.2	30
Pjaustyti balti ridikai	Sal_036	40.00	0.4	0.04	1.64	9
Sviestinis moliūgas, ropė, paprika ir fetos sūris	Veget_0050	150.00	1.87	0.35	11.97	59
Jautienos befstrogenas	Mes_008	150.00	16.18	9.76	2.57	163
Vištienos "Fajita" su tortilija	Garai_027	200.00	20.7	4.1	3.62	134
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Virtos bulvės su krapais	Gar_001	100.00	2.05	0.11	18.45	83
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
		Iš viso:	44.45	14.81	54.99	531

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinijų blyneliai	Pav_030	120.00	2.1	0.64	3.83	29
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Blyneliai be glitimo	Pav_018	80.00	0	0	0	0
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
		Iš viso:	2.8	5.31	9.88	99
		Iš viso dienos davinio :	55.09	25.25	107.01	876

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Avižinė košė su pienu	Pusr_0003	180.00	11.46	5.42	42.72	266
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Kukurūzų košė su pienu	Pusr_0038	180.00	4.36	1.6	33.48	166
		Iš viso:	21.04	11.94	88.31	545

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Bananai pjaustyti	Uzk_0005	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Daržovių lazdelės	Uzk_0008	100.00	0.4	0.1	1.15	7
Tzatziki padažas	Pad-pag_029	30.00	0.09	0.01	0.25	1
		Iš viso:	1.49	0.36	18.45	83

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba	Sr_0015	140.00	4.81	0.24	12.09	70
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Daržovių sultinys su ryžiais	Sr_0036	150.00	1.64	0.19	15.89	72
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Burokėlių ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejum	Sal_007	80.00	1.59	0.18	8.1	40
Marinuoti agurkėliai pjaustyti	Sal_024	50.00	0.25	0.1	1.15	7
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vegetariškas burgeris	Veget_0046	220.00	9.02	3.29	13.62	120
Plėšytos vištienos burgeris	Mes_045	190.00	0	0	0	0
Kiaulienos guliašas	Garai_012	190.00	12.51	19.97	3.12	242
Batatų ir morkų piure	Gar_041	100.00	0.32	0.02	4.02	18
Virti grikiai	Pus_043	100.00	4.66	1.19	25.03	129
		Iš viso:	36.7	25.56	98.37	770

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trupininis obuolių pyragas	Pav_075	100.00	1.6	6.83	10.94	112
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Trupininis obuolių pyragas be glitimo	Pav-alt_075	130.00	0.34	0.34	21.03	89
		Iš viso:	1.94	7.17	31.97	200
		Iš viso dienos davinio :	61.17	45.03	237.1	1598

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

4 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu	Pusr_0022	180.00	7.98	3.72	43.38	239
Obuolių džemas su cinamonu	Pad-pag_021	35.00	0.12	0.12	11.88	49
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Penkių grūdų košė su kokosų pienu	Pusr_0021	180.00	6	1.8	40.5	202
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
		Iš viso:	19.39	10.61	108.54	607

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kriaušės pjaustytos	Uzk_0011	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Chia pudingas su sėklomis	Uzk_0007	120.00	0.25	2.34	4.51	40
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
		Iš viso:	1.2	2.93	24.24	128

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališka žaliųjų lęšių sriuba	Sr_0008	140.00	3.62	0.3	8.36	51
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Burokėlių su obuoliais salotos su alyvuogių aliejum	Sal_008	60.00	0.89	0.14	6.3	30
Itališkos keptų batatų su gražgarste ir kietuoju sūriu salotos su alyvuogių aliejum	Sal_013	60.00	0.79	0.07	8.33	37
Saldieji kukurūzai	Sal_049	40.00	1.48	0.64	7.92	43
Marinuotos alyvuogės	Sal_025	34.00	0.44	3.81	1.31	41
Avinžirnių troškinys	Veget_0002	250.00	9.69	2.89	21.81	152
Vištiena su grietinėle ir žirneliais	Mes_050	140.00	23.65	9.64	4.16	198
Kiauliena su garstyčių marinatu (tausojantis)	Garai_011	120.00	21.83	35.19	1.66	411
Basmati ryžiai	Pus_002	100.00	3.76	0.44	30.6	141
Keptos spalvotos morkos ir batatai	Gar_020	100.00	0.32	0.02	4.02	18
		Iš viso:	67.97	53.44	108.18	1186

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinis pupelių braunis	Pav_004	95.00	4.72	0.75	16.8	93
Kakavinis keksas be glitimo	Pav-alt_009	70.00	0	0	9.98	40
		Iš viso:	4.72	0.75	26.78	133
		Iš viso dienos davinio :	93.28	67.73	267.74	2054

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

4 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Pusr_0035	150.00	15.11	8.66	14.15	195
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Tofu apkepas GF Vegan	Vegan_0014	120.00	0.18	3.05	7.62	59
		Iš viso:	20.24	16.51	28.97	345

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Kreminis sūris	Pad-pag_008	20.00	1.08	4.2	0.86	46
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	20.00	0.02	0	0.08	0
		Iš viso:	1.5	4.3	6.44	70

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr_0050	150.00	0.61	0.05	5.25	24
Tamsi čiabatos duona	Pus_036	20.00	0	0	0	0
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Daržovių sultinys su daržovėmis	Sr_0042	150.00	0.47	0.08	3.6	17
Duona Šviesi pusryčių "BALVITEN be gliuteno		25.00	0	0	0	0
Kinvos salotos su alyvuogių aliejum	Sal_0050	60.00	1.57	0.75	7.28	42
Virtų burokėlių su apelsinu salotos	Sal_059	70.00	0.89	0.14	5.95	29
Pjaustyti vyšniniai pomidorai	Sal_040	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Pjaustyta paprika	Sal_034	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Keptų moliūgų karis su daržovėmis	Veget_0022	250.00	5.15	1.69	11.46	82
Kiaulienos lazdelės keptos „wok“ stiliumi	Mes_022	150.00	15.6	16.97	3.49	229
Kalakuto vyniotinis su moliūgais	Garai_010	110.00	22.55	3.54	2.38	132
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Kuskusas su daržovėmis-	Gar_017	100.00	5.25	0.28	31.65	150
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
		Iš viso:	53.37	28.28	75.81	771

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Lietiniai blyneliai įdaryti kumpiu ir sūriu	Pav_046	125.00	1.37	1.31	2.05	25
Lietiniai be glitimo, laktozės ir kiaušinio	Pav_045	80.00	0	0	1.65	7
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Iš viso:			1.64	1.43	8.61	54
Iš viso dienos davinio :			76.75	50.52	119.83	1241

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

4 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plakta kiaušinienė	Pusr_0023	120.00	12.78	19.78	1.54	235
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Vanilinė ryžių košė su kokosų pienu	Pusr_0033	180.00	4.5	0.36	49.4	219
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	22.55	25.02	59.06	552

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Graikiškas jogurtas su uogomis	Uzk_0028	120.00	0.27	0.12	2.91	14
		Iš viso:	1.12	0.62	18.66	85

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su kokosų pienu	Sr_0037	120.00	0.67	0.06	5.07	24
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	Sal_029	60.00	0	0	0	0
Avinžirnių ir špinatų salotos su tahini padažu	Sal_004	60.00	3.19	0.97	4.64	40
Marinuoti agurkėliai pjaustyti	Sal_024	50.00	0.25	0.1	1.15	7
Pjaustyti brokoliai	Sal_037	50.00	1.5	0.2	2.85	19
Burokėlių Velingtonas	Veget_0013	180.00	1.88	3.14	8.15	68
Lašišos filė su apelsinų sirupu ir žolelėmis	Mes_031	110.00	0.16	0.04	4.77	20
Korėjietiškai paruoštos vištienos blauzdelės	Mes_028	220.00	0.12	0.01	0.56	3
Ryžiai su kiaušiniu, špinatais ir žirneliais	Gar_004	100.00	4.86	1.79	28.66	150
Virtos bulvės su krapais	Gar_001	100.00	2.05	0.11	18.45	83
		Iš viso:	14.68	6.42	74.3	414

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sluoksniuotos tešlos užkepėlė su sūriu	Pav_068	110.00	0	0	0	0
Tortilija be glitimo su sūriu be laktozės	Pav_071	170.00	0	0	0	0
		Iš viso:	0	0	0	0
		Iš viso dienos davinio :	38.35	32.06	152.02	1050

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikiai su pomidorų pesto, sėklomis ir kietuoju sūriu	Pusr_0010	180.00	7.54	1.91	40.35	209
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Kukurūzų košė su kokosų pienu	Pusr_0017	180.00	3.2	0.48	31.8	144
Trintos mėlynės	Pad-pag_027	30.00	0.21	0.18	5.45	24
Iš viso:			10.95	2.57	77.6	377

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai pjaustyti	Uzk_0016	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Kriaušės pjaustytos	Uzk_0011	50.00	0.2	0.15	6.7	29
Sūrio lazdelė	Uzk_0023	20.00	0	0	0	0
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	20.00	0.02	0	0.08	0
Iš viso:			0.42	0.35	13.28	58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų salotos	Sal_046	100.00	0.9	0.1	4.3	22
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Raugintų kopūstų sriuba	Sr_0027	130.00	0.99	0.1	7.35	34
Brokolių ir žiedinių kopūstų salotos su razinų padažu	Sal_005	70.00	1.9	0.37	7.07	39
Saldieji kukurūzai	Sal_049	40.00	1.48	0.64	7.92	43
Žalieji žirneliai	Sal_064	40.00	2	0.16	5.2	30
Žirnių kukuliai su marinara padažu	Vegan_0011	180.00	0.42	0.06	2.08	11
Jautienos con carne troškinys	Mes_010	130.00	1.21	0.17	4.04	23
Kiauliena su kopūstais	Garai_014	160.00	13.88	15.07	6.03	215
Keptos bulvės	Gar_026	100.00	2.39	0.39	18.31	86
Keptos rudeninės daržovės	Gar_021	100.00	1.5	0.45	5.85	33
Iš viso:			28.17	17.81	81.86	600

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su obuoliais	Vak_0033	150.00	14.35	8.25	15.27	193
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
Iš viso:			14.57	8.47	32.4	264
Iš viso dienos davinio :			54.11	29.2	205.14	1300

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

4 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	Pusr_0037	55.00	0	0	0	0
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Lietiniai be glitimo, laktozės ir kiaušinio	Pav_045	80.00	0	0	1.65	7
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
		Iš viso:	2.34	0.64	27.27	124

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Bananai pjaustyti	Uzk_0005	50.00	0.6	0.15	11.55	50
Jogurtinis vaisių želė	Uzk_0009	120.00	0.12	0.08	10.02	41
		Iš viso:	0.72	0.23	21.57	91

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sriuba su ryžiais	Sr_0029	130.00	8.01	1.36	16.99	112
Šviesi čiabatos duona	Pus_034	20.00	2.18	0.22	11.92	58
Daržovių sultinys su ryžiais	Sr_0036	150.00	1.64	0.19	15.89	72
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Agurkų ir ridikėlių salotos su grietine	Sal_002	75.00	0.88	2.8	2.41	38
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Troškinta jautiena su pomidorų padažu (tausojantis)	Garai_026	160.00	17.73	7.01	1.73	141
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
Pica margherita	Veget_0030	200.00	0.15	0.03	1.15	5
Pica su kumpiu	Mes_042	200.00	0	0	1	4
		Iš viso:	31.31	11.77	53.65	446

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kibinas su vitiena	Pav_044	120.00	0	0	0	0
Cukinijų blyneliai (be glitimo, laktozės ir kiaušinio)	Pav-alt_030	120.00	1.48	0.12	3.78	22
		Iš viso:	1.48	0.12	3.78	22
		Iš viso dienos davinio :	35.85	12.76	106.27	683

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

5 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su pienu	Pusr_0003	180.00	11.46	5.42	42.72	266
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Vanilinė ryžių košė su kokosų pienu	Pusr_0033	180.00	4.5	0.36	49.4	219
Trintos uogos	Pad-pag_028	30.00	0.25	0.14	6.08	27
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
		Iš viso:	21.43	10.84	110.31	625

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Avižinis sausainis su obuoliais be pridėtinio cukraus	Uzk_0003	100.00	2.7	1.2	15.1	82
		Iš viso:	3.45	1.5	29.4	145

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų ir baltųjų pupelių sriuba	Sr_0010	150.00	1.89	0.17	7.33	38
Šviesi čiabatos duona	Pus_034	20.00	2.18	0.22	11.92	58
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Burokėlių sriuba	Sr_0016	115.00	0.87	0.18	5.65	28
Tamsi duona be glitimo	Pus_037	30.00	0	0	0	0
Kopūstų ir burokėlių salotos	Sal_063	60.00	1.06	0.19	4.64	25
Žiedinių kopūstų salotos su granatų sėklom	Sal_060	85.00	1.98	0.35	5.15	32
Pjaustyta paprika	Sal_034	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Pjaustyti ridikėliai	Sal_039	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Sviestinių pupelių karis	Veget_0004	200.00	1.08	0.21	4.65	25
Kiaulienos kepsniukai apelsinų padaže	Mes_020	120.00	18.63	29.94	3.44	358
Šparaginės pupelės česnakų marinate	Gar_002	100.00	2.09	0.3	8.06	43
Bolivinė balanda su vyšniniais pomidoriukais ir granatų sėklom	Gar_0001	100.00	3.75	2.04	19.5	111
Bolivinė balanda.	Gar_040	100.00	4.1	2.28	20.93	121
Vištienos troškinys su grietinėle ir pomidorais	Mes_067	200.00	1.24	13.64	6.52	154
		Iš viso:	40.19	54.26	102.46	1059

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Grikių košė su daržovėmis	Pusr_0012	180.00	6.21	1.54	32.86	170
Iš viso:			6.21	1.54	32.86	170
Iš viso dienos davinio :			71.28	68.14	275.03	1999

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

5 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Pusr_0035	150.00	15.11	8.66	14.15	195
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	20.28	13.68	38.48	358

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Naminė granola su sėklomis	Uzk_0015	50.00	6.2	2.52	28.91	163
Geriamas jogurtas	Gr_0007	125.00	0	0	0	0
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
		Iš viso:	6.2	2.52	28.91	163

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvienė su lašiša ir kukurūzais	Sr_0019	150.00	1.67	6.02	6.47	87
Daržovių sultinys su daržovėmis	Sr_0042	150.00	0.47	0.08	3.6	17
Burokėlių ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejum	Sal_007	80.00	1.59	0.18	8.1	40
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žalieji žirneliai	Sal_064	40.00	2	0.16	5.2	30
Pankolio ir apelsinų salotos	Sal_030	60.00	0.68	0.16	3.45	18
Lęšių ir moliūgų blyneliai	Veget_0005	170.00	18.51	2.83	41.96	267
Jautiena WOK stiliumi su paprikomis, morkomis, cukinijomis	Mes_007	165.00	0.93	0.14	3.31	18
Kiaulienos iešmeliai su daržovėmis (tausojantis)	Garai_013	120.00	15.74	25	1.78	295
Kuskusas su daržovėmis-	Gar_017	100.00	5.25	0.28	31.65	150
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
		Iš viso:	47.16	34.93	106.44	929

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananų duona	Pav_005	140.00	3.33	9.48	33.82	234
Bananų duona be glitimo	Pav-alt_005	100.00	0.83	8.47	8.77	115
		Iš viso:	4.16	17.95	42.59	349
		Iš viso dienos davinio :	77.8	69.08	216.42	1799

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

5 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plakta kiaušinienė	Pusr_0023	120.00	12.78	19.78	1.54	235
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Be laktozės omletas	Pusr_0006	85.00	0	0	0	0
Polentos košė su kokosų pienu ir cinamonu	Pusr_0025	180.00	0	0	1	4
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
		Iš viso:	18.39	24.83	16.24	362

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Slyvos pjaustytos	Uzk_0021	50.00	0	0	0	0
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Trintas vaisių glotnutis	Gr_0003	200.00	1.08	0.34	17.74	78
		Iš viso:	1.58	0.64	24.69	111

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	Sr_0003	140.00	0.86	0.09	5.15	25
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Morkų salotos su obuoliais ir spanguolėmis	Sal_028	95.00	0.04	0.04	1.3	6
Lapinės salotos su keptais batatais, moliūgų sėklomis ir tahini padažu	Sal_021	65.00	0.71	0.07	7.37	33
Polentos kepsnys su daržovių ragu	Veget_0031	180.00	0.53	2.63	2.37	35
Žuvies maltinukai	Mes_068	100.00	16.41	1.74	5.22	102
Saldieji kukurūzai	Sal_049	40.00	1.48	0.64	7.92	43
Pjaustyti brokoliai	Sal_037	50.00	1.5	0.2	2.85	19
Vištienos karis	Garai_032	150.00	24.56	4.78	2.14	150
Basmati ryžiai	Pus_002	100.00	3.76	0.44	30.6	141
Virtos bulvės su krapais	Gar_001	100.00	2.05	0.11	18.45	83
Makaronai be glitimo - pusg	Pus_022	100.00	0	0	0	0
		Iš viso:	53.76	15.54	97.55	745

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Kepti varškėtukai	Pav_043	95.00	9.85	6.05	4.68	113
Trintos braškės	Pus_039	30.00	0.27	0.12	4.91	22
Blyneliai be glitimo	Pav_018	80.00	0	0	0	0
Trintos avietės	Pad-pag_026	30.00	0.34	0.17	5.58	25
Iš viso:			10.46	6.34	15.17	160
Iš viso dienos davinio :			84.19	47.35	153.65	1378

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

5 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su daržovėmis	Pusr_0012	180.00	6.21	1.54	32.86	170
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
		Iš viso:	11.16	6.34	40.06	262

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai pjaustyti	Uzk_0016	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Vynuogės besėklės	Uzk_0026	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Sūrio lazdelė	Uzk_0023	20.00	0	0	0	0
Kukurūzų trapučiai	Uzk_0013	8.00	0.00	0.00	0.00	0
Vegan sūrio užtepėlė	Pad-pag_030	20.00	0.02	0	0.08	0
		Iš viso:	0.57	0.4	15.38	67

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	Sr_0039	150.00	0.52	0.04	4.18	19
Juoda duona	Pus_014	30.00	1.5	0.3	13.71	64
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Lapinės salotos su pomidorais	Sal_022	60.00	0.66	0.14	2.14	12
Salotos su rukola, kriauše ir kietuoju sūriu	Sal_050	65.00	0.35	0.16	5.09	23
Pjaustyta paprika	Sal_034	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Žiediniai kopūstai		40.00	1	0.12	1.8	12
Užkeptas brokolis su kietuoju sūriu	Vegan_0012	200.00	4.72	0.61	9.53	62
Jautienos maltinukai su marinara padažu	Garai_001	160.00	0.42	0.08	1.95	10
Makaronai	Gar_013	100.00	0	0	0	0
Bulguras su žolelių pesto	Gar_037	100.00	4.42	0.49	26.84	129
Vištienos ketvirčiai	Mes_070	200.00	0.25	3.32	0.93	35
		Iš viso:	14.72	9.96	69.28	426

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų blynai	Pav_023	150.00	2.38	2.68	15.69	96
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Cukinijų blyneliai (be glitimo, laktozės ir kiaušinio)	Pav-alt_030	120.00	1.48	0.12	3.78	22
		Iš viso:	4.22	7.3	19.94	162
		Iš viso dienos davinio :	30.67	24	144.66	917

UAB Reikia pertraukos (Dokumentas: Valgiaraštis 2026.10)

Direktorė Ingrida Judickienė

5 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių apkepas su feta ir mocarela	Pusr_0028	130.00	3.31	2.33	33.28	167
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
Augalinis pienas	Gr_0008	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Pienas	Gr_0004	150.00	4.95	4.8	7.2	92
Morkų ir obuolių apkepas be glitimo ir laktozės	Pav-alt_052	125.00	0.22	0.22	17.13	71
		Iš viso:	8.8	7.43	58.53	336

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai pjaustyti	Uzk_0002	50.00	0.4	0.1	5.5	25
Kiviai pjaustyti	Uzk_0010	50.00	0.5	0.3	6.95	33
Daržovių lazdelės	Uzk_0008	100.00	0.4	0.1	1.15	7
Tzatziki padažas	Pad-pag_029	30.00	0.09	0.01	0.25	1
		Iš viso:	1.39	0.51	13.85	66

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiška kopūstniak sriuba	Sr_0025	150.00	0.61	0.2	3.43	18
Tamsi čiabatos duona	Pus_036	20.00	0	0	0	0
Grietinė	Pad-pag_005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Raudono ir balto kopūsto "coleslaw" salotos su naminiu majonezu	Sal_045	75.00	0.69	0.1	7.7	34
Pjaustyti pomidorai	Sal_038	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vegetariškas burgeris	Veget_0046	220.00	9.02	3.29	13.62	120
Plėšytos kiaulienos burgeris	Mes_044	210.00	15.84	17.89	1.43	230
Kalakutienos guliašas	Garai_002	190.00	14.82	2.83	3.35	98
Keptos bulvės	Gar_026	100.00	2.39	0.39	18.31	86
Pjaustyti agurkai	Sal_035	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Virti grikiai	Pus_043	100.00	4.66	1.19	25.03	129
		Iš viso:	49.11	30.55	75.9	775

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trupininis kriaušių pyragas	Pav_073	110.00	1.89	16.49	19.12	232
Trupininis kriaušių pyragas be glitimo	Pav_074	110.00	0.24	0.18	13.03	55
Arbata (nesaldinta)	Gr_0001	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	2.13	16.67	32.15	287
		Iš viso dienos davinio :	61.43	55.16	180.43	1464