

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Lopšelio-darželio "Kodėlčius", adresu: Moksleivių al. 12 Tauragė
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 17:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorė *Lina Kymantienė*

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	KOŠ1	150,00	6,25	5,18	24,61	164,42
Uogienė		10,00	0,06	0,03	3,67	14,72
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu (40%)	SUM2	20/3/10	5,65	6,00	8,56	110,76
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,96	11,20	36,84	289,89

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinis)	SR1	100,00	3,72	3,74	14,57	103,00
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su virtais ryžiais, keptais svogūnais ir morkomis (tausojantis)	AN1	50/50	12,51	6,90	14,64	166,63
Pekininių kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi (augalinis)	SAL1	50,00	0,71	4,02	1,62	41,93
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,42	14,97	39,37	354,60

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (varškė 9%)(tausojantis)	KT1	100,00	12,99	6,57	18,54	183,16
Grietinė (15%)	PIE3	20,00	0,58	3,00	0,56	31,60
Nesaldinta pankolių žolelių arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius(Augalinis)	VAI1	80,00	0,32	0,24	10,72	41,60
Iš viso:			13,89	9,81	29,82	256,36
Iš viso(dienos davinio):			44,27	35,98	106,03	900,85

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*
VILIJĄ PREIKŠAITIENĖ

I savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorė
Lina Kymantienė

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviesto gabalėliu 82%(tausojantis)	KOŠ2	130,00	4,22	1,56	31,67	110,53
Sviestas 82%	PIE4	4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Viso grūdo duona su varškės (9%) ir avokado užtepėle	SUM3	15/10	6,31	4,92	8,22	115,48
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius(augalinis)	VAI1	50,00	0,50	0,30	6,95	28,00
Iš viso:			11,03	6,78	46,83	254,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(augalinis, tausojantis)	SR2	100,00	1,39	1,89	5,97	41,16
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepta konvekciniėje vištienos kūtinėlė su keptais svogūnais, morkomis ir sezamų sėklomis(tausojantis)	AN2	50/10	12,99	4,09	2,92	98,99
Virtos miežinės kruopos su pakepintomis daržovėmis(augalinis, tausojantis)	GAR1	60,00	3,04	4,86	14,24	113,98
Morkų ir obuolių salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL2	60,00	0,89	5,10	5,44	65,64
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,79	16,27	37,10	362,81

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su griikiais (augalinis, tausojantis)	KT2	100,00	4,36	5,67	24,33	160,39
Pienas 2,5%	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			9,46	9,42	31,68	244,39
Iš viso(dienos davinio):			40,27	32,47	115,62	861,21

Direktorė
VILJA PREIKŠAITIENĖ

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorė
Lina Kymantiene

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)	KOŠ3	130,00	5,54	3,48	26,82	164,36
Uogienė		10,00	0,07	0,03	2,77	11,18
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir trinta varške (9%)	SUM4	20/4/15	3,91	4,97	9,09	96,80
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai(augalinis)	VAI1	70,00	0,49	0,14	10,22	39,90
Iš viso:			8,47	6,26	46,68	275,88

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių (pupelių) daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	SR3	100,00	3,41	2,32	12,38	74,46
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkeptas ir troškintas žuvies kepsnys (jūros lydekos file b.o.)(tausojantis)	AN3	60,00	9,32	3,41	5,49	91,12
Biri sorų kruopų košė(augalinis, tausojantis)	GAR2	50,00	2,81	1,44	14,90	95,90
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis (augalinis)	SAL3	65,00	1,85	5,33	7,48	84,30
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,87	12,82	48,78	388,81

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti bulviniai kukuliai su varške 9%(tausojantis)	KT3	100,00	5,61	2,68	31,87	171,21
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,36	4,50	0,47	43,95
Kefyras 2,5%	PIE2	120,00	4,08	3,00	5,88	72,00
Iš viso:			10,05	10,18	38,22	287,16
Iš viso(dienos davinio):			37,39	29,26	133,67	951,86

Direktorė
VIIIIA PREIKŠAITIENĖ

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorė
Lina Kymantiene

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovių padažu, kietuoju sūriu (40%) ir ciberžole(tausojantis)	KT4	100/25	9,36	10,10	29,82	243,81
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (augalinis)	VA11	80,00	0,64	0,16	8,80	34,40
Iš viso:			10,00	10,26	38,62	278,21

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su žaliais žirneliais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	SR4	150,00	2,08	3,19	10,75	73,18
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos mėsos troškiny su žaliais žirneliais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	AN4	50/45	14,92	8,55	7,71	163,02
Virtos bulvės su žaluma(augalinis, tausojantis)	GAR3	60,00	1,20	0,06	10,98	48,64
Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL4	80,00	1,06	4,22	2,51	45,17
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,74	16,33	40,48	373,04

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai, praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	KT5	100,00	7,82	5,83	37,05	223,96
Nesaldintas jogurtas 2,5%	PIE5	15,00	0,71	0,38	0,71	10,95
Uogienė		4,00	0,01	0,00	2,84	10,84
Pienas 2,5%	PIE1	120,00	4,08	3,00	5,88	67,20
Iš viso:			12,62	9,21	46,47	312,95
Iš viso(dienos davinio):			43,36	35,80	125,57	964,20

Direktorė
Lina Kymantiene

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KOŠ4	150,00	4,96	5,15	27,30	168,31
Viso grūdo ruginė duona su varške (9%) ir žalumynais	SUM5	20/10	1,82	1,32	8,95	55,06
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (augalinis)	VAI1	80,00	0,32	0,24	10,72	41,60
Iš viso:			7,10	6,71	46,97	264,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	SR5	100,00	0,75	2,13	3,59	31,83
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkeptas ir garintas garais paukštienos maltinis su sezamo sėklomis (tausojantis)	AN5	60,00	14,40	2,32	3,36	91,12
Tiršta ryžių kruopų košė su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GAR4	60,00	1,73	2,84	18,45	102,97
Morkų ir žalių žirnelių salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL5	60,00	1,19	6,12	5,66	74,67
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,56	13,73	39,58	343,64

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti avinžirnių ir daržovių paplotėliai (augalinis, tausojantis)	KT6	120,00	9,76	6,51	32,56	217,30
Jogurtinė grietinė (10%)	PIE5	15,00	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,27	8,01	33,19	235,30
Iš viso(dienos davinio):			36,93	28,45	119,74	843,90

Direktorė 
LINA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su pienu(2,5%) (tausojantis)	KOŠ5	140,00	5,31	2,06	23,00	129,90
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (40%)	SUM6	20/4/10	5,65	6,82	8,57	118,20
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,96	8,88	31,57	248,10

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	SR6	150,00	2,08	2,20	10,54	68,31
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	AN6	60,00	11,54	7,67	5,41	132,89
Tiršta sorų kruopų košė su aliejumi (augalinis, tausojantis)	GAR5	50,00	2,27	2,58	13,78	89,65
Pekinino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, pomidorais, porais ir aliejumi (augalinis)	SAL6	60,00	0,76	2,16	1,91	26,38
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,12	14,93	40,17	360,28

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žirniais (augalinis, tausojantis)	KT7	120,00	4,91	5,94	20,66	146,01
Kefyras 2,5%	PIE2	150,00	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,64	0,16	8,80	0,00
Iš viso:			10,65	9,85	36,81	270,41
Iš viso(dienos davinio):			39,74	33,66	108,55	878,78

Direktorė
LINA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorė
Lina Kymantiene

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (40%) (tausojantis)	KT8	90/5	8,09	10,20	6,57	150,36
Šviežūs agurkai, pjaustyti (augalinis)	SAL7	30,00	0,24	0,06	0,69	3,30
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta kmyrų arbata	GER2	150,00	0,20	0,15	0,50	3,33
Vaisius (augalinis)	VA11	70,00	0,84	0,21	16,17	67,90
Iš viso:			10,85	10,93	32,45	267,93

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba (augalinis, tausojantis)	SR7	100,00	5,76	2,49	31,87	161,45
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos volelis su daržovėmis (morkos ir svogūnai) (tausojantis)	AN7	60,00	11,45	5,48	2,23	103,65
Miežių, perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR6	50,00	1,00	3,70	6,66	63,91
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais (augalinis)	SAL8	55,00	1,39	2,04	5,44	40,31
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,08	14,04	54,73	412,35

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pikantiški bulvinukai, kepti konvekciniėje (tausojantis)	KT9	120,00	2,99	5,43	28,72	172,75
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,44	2,25	0,42	23,70
Pienas 2,5%	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			8,53	11,43	36,49	280,45
Iš viso(dienos davinio):			40,45	36,40	123,68	960,73

Direktorė
VILIA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	KOŠ6	150,00	4,14	5,75	20,25	142,65
Uogienė		5,00	0,02	0,00	3,55	13,55
Traputis su varškės (9%) ir avokado užtepėle	SUM7	10/10	6,04	4,92	10,02	120,10
Nesaldinta kmynų arbata	GER2	150,00	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			10,65	11,00	34,94	283,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	SR8	100,00	0,83	1,61	5,43	36,92
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	25,00	1,85	0,40	10,66	53,80
Troškinti kalakutienos kepinukai grietinės-pomidorų padaže (Grietinė 30%) (tausojantis)	AN8	60/15	12,68	6,17	4,30	117,52
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	GAR7	60,00	3,22	1,98	18,04	99,65
Salierų salotos su pekininiais kopūstais, agurkais, obuoliais, porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL9	70,00	0,71	6,54	4,15	72,92
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,29	16,69	42,58	380,80

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - morkų apkepas (tausojantis)	KT10	120,00	11,31	8,88	20,70	207,13
Grietinė (15%)	PIE3	10,00	0,29	1,50	0,28	15,80
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,56	0,16	11,68	45,60
Iš viso:			12,16	10,54	32,66	268,53
Iš viso(dienos davinio):			42,10	38,24	110,18	933,12

Direktorė
VII IJA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	KOŠ7	150,00	5,06	5,20	23,76	165,10
Uogienė		7,00	0,04	0,02	3,38	13,49
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varške(9%)	SUM8	20/3/10	3,10	3,70	8,90	81,36
Kakava su pienu, be cukraus	GER3	150,00	3,18	2,52	5,03	51,45
Iš viso:			11,37	11,43	38,08	299,55

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pupelių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR9	100,00	3,28	1,98	12,55	72,39
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta jūros lydekės file suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	AN9	50/30	10,93	4,93	3,56	100,04
Biri napoliruotų ryžių kruopų košė su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GAR8	50,00	1,42	1,38	15,37	76,28
Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais, porais (augalinis)	SAL10	60,00	1,27	5,74	6,29	73,62
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,38	14,36	46,30	365,37

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	SR10	150,00	4,96	4,21	19,37	131,16
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	SUM9	15/3/10	3,43	4,92	6,70	84,50
Vaisius (augalinis)	VA11	80,00	0,32	0,08	7,84	36,00
Iš viso:			8,72	9,21	33,91	251,66
Iš viso(dienos davinio):			38,47	34,99	118,29	916,58

Direktorė
VILJA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su špinatais, sūriu ir pieno padažu (sūris ferm. 40%, pienas 2,5%) (tausojantis)	KT11	100/30	11,81	8,06	32,34	246,95
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,81	8,06	32,34	246,95

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir miežinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	SR11	150,00	2,89	3,50	12,15	91,14
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Garuose troškinti vištienos kukuliai (tausojantis)	AN10	60,00	10,96	10,96	3,16	153,28
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	GAR9	60,00	2,05	1,28	15,73	77,38
Pekino kopūstų, špinatų, ridikėlių ir porų salotos (augalinis)	SAL11	60,00	1,07	0,97	1,81	17,10
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,45	17,03	41,38	381,94

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9%) kukulaičiai(tausojantis)	KT12	100,00	12,12	6,46	26,41	212,97
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,44	2,25	0,42	23,70
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VA11	80,00	0,56	0,24	7,52	30,40
Iš viso:			12,68	6,70	33,93	243,37
Iš viso(dienos davinio):			42,94	31,79	107,65	872,26

Direktorė 
LINA PREIKŠAITIENĖ

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (varškė 9%) (tausojantis)	KT12	110,00	14,65	6,83	26,94	224,00
Jogurtinės grietinės (15%) padažas (tausojantis)	PAD1	15,00	0,61	3,21	1,89	42,06
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,27	10,04	28,83	266,06

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	SR12	100,00	5,86	2,28	16,23	102,20
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos maltiniai, praturtinti kviečių sėlenomis, paprika (tausojantis)	AN11	60,00	10,53	5,67	3,58	105,46
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR10	50,00	2,01	2,49	10,99	73,97
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais, agurkais, svogūnais (augalinis)	SAL12	60,00	1,26	5,06	5,57	67,26
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,13	15,82	44,90	391,93

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių - daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	KT13	120,00	7,92	5,78	28,46	191,22
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,32	0,24	10,72	41,60
Iš viso:			8,24	6,02	39,18	232,82
Iš viso(dienos davinio):			44,64	31,87	112,91	890,81

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*
VILIJĄ PREIKŠAITIENĘ

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	KOŠ8	150,00	4,41	5,02	28,31	170,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu 40%	SUM10	15/4/10	5,28	6,74	6,44	107,44
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,69	11,76	34,75	278,29

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su žaliais žirneliais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	SR13	100,00	1,37	2,14	5,87	42,11
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta riebios žuvies file (riebzuvės, lašišos file) kepsnys su daržovėmis (tausojantis)	AN12	50/20	12,19	10,71	1,94	150,47
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	GAR11	60,00	3,48	1,69	19,28	106,14
Morkų, obuolių, porų, salotos su riešutais (augalinis)	SAL13	65,00	0,98	1,28	5,48	32,89
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,49	16,14	41,10	374,65

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių-bulvių košė su gabalėliu sviesto(82%) (tausojantis)	KOŠ9	150,00	4,52	1,88	22,78	123,29
Sviestas 82%	PIE4	4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Kefyras 2,5%	PIE2	150,00	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,32	0,24	10,72	41,60
Iš viso:			9,97	9,17	40,88	284,65
Iš viso(dienos davinio):			39,16	37,08	116,73	937,59

Direktorė
VILIJĄ PREIKŠAITIENĖ

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais ir migdolų riekelėmis (tausojantis)	KOŠ10	150,00	6,84	6,42	28,24	190,26
Uogienė		5,00	0,02	0,00	3,55	13,55
Pienas (2,5%)	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,96	10,17	39,13	287,81

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su ryžiais, bulvėmis, morkos, svogūnai) (augalinis, tausojantis)	SR14	100,00	1,47	2,32	13,76	77,38
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkepta ir troškinta vištienos file (tausojantis)	AN13	60,00	14,42	5,02	1,57	108,93
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR12	60,00	1,97	1,86	15,06	80,86
Šviežių kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	SAL14	60,00	0,97	6,16	3,49	67,86
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,32	15,67	42,41	378,07

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	KT14	170,00	5,16	7,30	31,07	196,74
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,56	0,16	11,68	45,60
Iš viso:			6,08	11,96	43,21	286,29
Iš viso(dienos davinio):			38,35	37,80	124,75	952,17

Direktorė
"LINA PREIKŠAITIENĖ"

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KT15	80,00	7,46	10,39	4,34	140,80
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Agurkai, pjaustyti (augalinis)	SAL15	20,00	0,16	0,04	0,46	2,20
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			9,50	11,05	26,73	238,04

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta barštukų sriuba su pupelėmis, svogūnais, morkomis (augalinis, tausojantis)	SR15	100,00	4,01	2,97	13,05	83,23
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos troškiny su morkomis, svogūnais, natūraliu pomidorų-grietinės (30%) padažu (tausojantis)	AN14	50/50	12,65	10,25	7,30	168,53
Virtos bulvės su žaluma (augalinis, tausojantis)	GAR13	50,00	1,03	0,05	9,43	41,75
Salotos su pekino kopūstais, ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL16	75,00	0,81	3,24	2,02	36,60
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,98	16,83	40,32	373,15

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (Varškė 9%) (tausojantis)	KT16	120,00	13,78	9,62	24,76	241,33
Jogurtinė grietinė(10%) su uogiene	PAD2	20,00	0,53	1,50	4,18	31,55
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,31	11,12	28,94	272,88
Iš viso(dienos davinio):			43,79	39,00	95,99	884,08

Direktorė
LINA PREIKŠAITIENĖ

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė praturtina kviečių sėlenomis (Tausojantis)	KOŠ11	150,00	5,32	7,01	27,10	183,06
Uogienė		7,00	0,04	0,02	3,38	13,49
Kakava su pienu, be cukraus	GER4	150,00	3,01	2,39	4,78	48,65
Iš viso:			8,36	9,42	35,27	245,20

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su špinatais ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	SR16	100,00	1,06	3,46	5,22	52,95
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kalakutiena su troškintais šviežiais kopūstais (tausojantis)	AN15	50/50	12,64	7,36	5,04	131,18
Biri sorų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR14	50,00	2,26	1,52	13,76	79,78
Morkų ir obuolių, žaliųjų žirnelių, porų salotos (augalinis)	SAL17	75,00	1,05	4,13	6,92	62,47
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,49	16,79	39,47	369,42

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	SR17	150,00	4,83	4,53	20,28	138,28
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (22%)	SUM11	20/4/10	3,81	5,82	8,84	102,70
Nesaldinta arbata	GER1	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	80,00	0,56	0,24	7,52	30,40
Iš viso:			9,20	10,60	36,64	271,38
Iš viso(dienos davinio):			36,05	36,80	111,38	886,00

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*
VILIJĄ PREIKŠAITIENĘ