

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)

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (Tausojantis)	KOŠ1	200,00	7,47	5,89	29,18	193,18
Uogienė		10,00	0,06	0,03	3,67	14,72
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(40%)	SUM2	20/4/10	5,65	6,82	8,57	118,20
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,19	12,74	41,42	326,10

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	150,00	5,29	5,51	20,93	149,01
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su virtais ryžiais, keptais svogūnais ir morkomis (tausojančias)	AN1	60/80	15,61	9,00	24,11	233,63
Pekininių kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi (augalinis)	SAL1	70,00	0,99	5,62	2,27	58,70
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,38	20,46	55,84	484,38

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%)(tausojančias)	KT1	120,00	15,59	7,89	22,25	219,86
Grietinė (15%)	PIE3	25,00	0,73	3,75	0,70	39,50
Nesaldinta pankolių žolelių arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius(Augalinis)	VAI1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			16,72	11,94	36,35	311,36
Iš viso(dienos davinio):			53,28	45,14	133,62	1121,83

Direktorė
VILJA PREIKŠAITIENĖ

I 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 kvietinių kruopų košė su sviesto gabalėliu 82%(tausojantis)	KOŠ2	150,00	5,07	2,09	34,57	127,30
Sviestas 82%	PIE4	4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Viso grūdo duona su varškės (9%) ir avokado užtepėle	SUM3	20/10	6,68	5,00	10,35	126,24
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius(augalinis)	VAI1	100,00	1,00	0,60	13,90	56,00
Iš viso:			12,78	10,99	58,85	339,30

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	150,00	2,77	2,89	10,76	70,47
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	30,00	2,22	0,48	12,80	64,56
Kepta konvekciniėje vištienos kūtinėlė su keptais svogūnais, morkomis ir sezamų sėklomis(tausojantis)	AN2	60/15	16,50	5,67	3,06	127,55
Virtos miežinės kruopos su pakepintomis daržovėmis(augalinis, tausojantis)	GAR1	70,00	3,60	2,69	16,98	108,00
Morkų ir obuolių salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL2	70,00	0,97	4,50	6,40	63,78
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,05	16,23	49,99	434,36

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 grikiais (augalinis, tausojantis)	KT2	200,00	6,17	9,32	34,56	238,37
Pienas 2,5%	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,27	13,07	41,91	322,37
Iš viso(dienos davinio):			50,10	40,30	150,75	1096,03

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*
VILIJĄ PREIKŠAITIENĖ

1 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 trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)	KOŠ3	150,00	5,94	3,59	29,28	177,16
Uogienė		10,00	0,06	0,03	3,67	14,72
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir trinta varške (9%)	SUM4	20/4/20	4,71	5,42	9,26	104,80
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai(augalinis)	VAI1	100,00	0,70	0,20	14,60	57,00
Iš viso:			11,41	9,24	56,81	353,68

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	150,00	5,12	3,47	18,56	111,66
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	75,00	11,74	5,28	7,85	127,36
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:			22,99	15,85	57,32	462,26

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	150,00	8,42	4,01	47,80	256,82
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,36	4,50	0,47	43,95
Kefyras 2,5%	PIE2	150,00	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			13,88	12,26	55,62	390,77
Iš viso(dienos davinio):			48,28	37,36	169,75	1206,71

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*
VILIJĄ PREIKŠAITIENĘ

1 savaitė
Ketvirtadienis

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	150/25	11,61	10,51	42,35	306,63
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (augalinis)	VA11	100,00	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			12,41	10,71	53,35	349,63

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	25,00	1,85	0,40	10,66	53,80
Kalakutienos mėsos troškiny su žaliais žirneliais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	AN4	60/40	16,79	9,58	7,35	180,37
Virtos bulvės su žaluma(augalinis, tausojantis)	GAR3	100,00	2,02	0,11	18,36	82,75
Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL4	100,00	1,18	6,23	2,81	64,39
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,93	19,51	49,94	454,49

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	120,00	9,15	9,57	42,83	282,48
Nesaldintas jogurtas 2,5%	PIE5	20,00	0,94	0,50	0,94	14,60
Uogienė		4,00	0,01	0,00	2,84	10,84
Pienas 2,5%	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,20	13,82	53,96	391,92
Iš viso(dienos davinio):			51,54	44,03	157,25	1196,04

Direktorė *Vilija Preikšaitienė*

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KOŠ4	150,00	5,16	4,45	27,80	164,84
Viso grūdo ruginė duona su varške (9%) ir žalumynais	SUM5	20/3/15	2,02	4,30	9,20	83,45
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (augalinis)	VAI1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			7,58	9,05	50,40	300,29

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	SR5	150,00	1,08	3,40	6,81	58,21
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	70,00	15,37	3,62	5,10	113,23
Tiršta ryžių kruopų košė su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GAR4	100,00	2,72	4,70	28,95	163,76
Morkų ir žalių žirnelių salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL5	85,00	1,69	8,66	8,02	105,78
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,34	20,69	57,41	484,03

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti avinžirnių ir daržovių paplotėliai (augalinis, tausojantis)	KT6	150,00	13,08	8,44	41,97	282,10
Jogurtinė grietinė (10%)	PIE5	20,00	0,58	3,00	0,56	31,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,66	11,44	42,53	313,70
Iš viso(dienos davinio):			43,57	41,19	150,34	1098,02

Direktorė 
VILIJĄ PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su pienu(2,5%) (tausojantis)	KOŠ5	200,00	7,83	2,68	36,86	199,70
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	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,48	9,50	45,43	317,90

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	70,00	12,61	8,42	5,89	145,34
Tiršta sorų kruopų košė su aliejumi (augalinis, tausojantis)	GAR5	100,00	4,54	5,16	27,56	179,31
Pekinino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, pomidorais, porais ir aliejumi (augalinis)	SAL6	85,00	1,07	2,73	2,71	34,43
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,78	18,83	55,24	470,43

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 žirniais (augalinis, tausojantis)	KT7	170,00	6,89	8,41	29,10	205,99
Kefyras 2,5%	PIE2	150,00	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			12,79	12,36	47,45	338,99
Iš viso(dienos davinio):			48,05	40,68	148,11	1127,32

Direktorė
VILIJA PREIKŠAITIENĖ

2 savaitė
Antradienis

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	SUM12	20/3	1,50	2,80	8,55	65,36
Nesaldinta kmynų arbata	GER2	200,00	0,45	0,33	1,12	7,49
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			11,48	13,68	40,03	323,51

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	150,00	7,17	3,47	36,52	191,89
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos volelis su daržovėmis (morkos ir svogūnai) (tausojantis)	AN7	70,00	13,06	6,97	2,98	126,55
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	60,00	1,52	2,23	5,94	43,97
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,23	16,69	60,63	469,36

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	150,00	4,31	1,40	44,03	202,21
Grietinė (15%)	PIE3	25,00	0,73	3,75	0,70	39,50
Pienas 2,5%	PIE1	150,00	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,13	8,90	52,08	325,71
Iš viso(dienos davinio):			45,84	39,27	152,74	1118,58

Direktorė
VILJA 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	200,00	6,08	6,69	29,70	193,75
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 kmyną arbata	GER2	200,00	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			12,58	11,94	44,39	334,89

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	150,00	1,13	2,44	5,38	41,09
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	60/20	15,08	7,25	4,39	137,27
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	GAR7	75,00	4,02	2,48	22,55	124,56
Salierų salotos su pekininiais kopūstais, agurkais, obuoliais, porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL9	85,00	0,86	8,17	5,13	90,85
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,93	20,74	48,11	447,57

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	150,00	14,64	11,40	26,11	264,56
Grietinė (15%)	PIE3	20,00	0,58	3,00	0,56	31,60
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,70	0,20	14,60	57,00
Iš viso:			15,92	14,60	41,27	353,16
Iš viso(dienos davinio):			51,43	47,28	133,77	1135,61

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	20/3/15	3,90	4,15	9,08	89,36
Kakava su pienu, be cukraus	GER3	150,00	3,18	2,52	5,03	51,45
Iš viso:			12,17	11,88	41,25	319,40

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pupelių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR9	150,00	4,92	2,98	18,81	108,56
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta jūros lydekų file suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	AN9	60/40	12,95	7,29	5,27	135,00
Biri nepoliruotų 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	85,00	1,79	8,13	8,91	104,30
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,56	20,10	56,89	467,18

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	30/4/15	5,70	7,08	13,25	139,17
Vaisius (augalinis)	VA11	100,00	0,40	0,10	9,80	45,00
Iš viso:			11,06	11,39	42,42	315,33
Iš viso(dienos davinio):			45,80	43,37	140,55	1101,91

Direktorė *VIIITA 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	130/30	15,18	10,04	41,45	313,79
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,18	10,04	41,45	313,79

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	75,00	13,03	13,96	4,71	192,67
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	GAR9	85,00	3,36	1,87	25,74	125,06
Pekino kopūstų, špinatų, ridikėlių ir porų salotos (augalinis)	SAL11	80,00	1,36	1,25	2,51	23,57
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,13	20,90	53,64	475,48

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	150,00	15,28	8,13	34,23	272,09
Grietinė (15%)	PIE3	25,00	0,73	3,75	0,70	39,50
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,70	0,30	9,40	38,00
Iš viso:			15,98	8,43	43,63	310,09
Iš viso(dienos davinio):			53,29	39,36	138,72	1099,36

Direktorė
VILIJA 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	130,00	17,46	7,90	34,77	274,82
Jogurtinės grietinės (15%) padažas (tausojantis)	PAD1	15,00	0,58	2,46	1,93	35,26
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,04	10,36	36,71	310,08

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	150,00	8,93	2,44	24,65	147,14
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos maltiniai, praturtinti kviečių sėlenomis, paprika (tausojantis)	AN11	70,00	11,55	6,83	5,27	126,77
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR10	70,00	3,65	2,39	20,00	114,92
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais, agurkais, svogūnais (augalinis)	SAL12	80,00	1,79	6,12	8,08	93,83
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,39	18,09	66,53	525,69

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	170,00	11,27	8,10	40,65	271,55
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VA11	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			11,67	8,40	54,05	323,55
Iš viso(dienos davinio):			57,10	36,85	157,28	1159,32

Direktorė
VIIJA PREIKŠAITIENE

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	200,00	5,35	4,11	36,99	199,56
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu 40%	SUM10	20/4/10	5,65	6,82	8,57	118,20
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,00	10,94	45,57	317,76

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	150,00	1,71	3,20	10,05	69,62
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	50/25	12,69	10,78	4,81	164,05
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	GAR11	70,00	3,61	2,14	20,05	113,78
Morkų, obuolių, porų, salotos su riešutais (augalinis)	SAL13	75,00	1,34	2,10	6,39	44,16
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,84	18,54	49,83	434,65

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	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			10,05	9,23	43,56	295,05
Iš viso(dienos davinio):			41,90	38,71	138,95	1047,46

Direktorė
VILITA 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	200,00	8,22	7,09	34,99	226,76
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:			13,34	10,84	45,88	324,31

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	150,00	2,06	3,44	19,57	111,24
Viso grūdo ruginė duona	SUM1	20,00	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkepta ir troškinta vištienos file (tausojantis)	AN13	70,00	17,34	7,80	1,84	146,33
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR12	70,00	1,97	1,86	15,06	80,86
Šviežių kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	SAL14	75,00	1,31	6,21	4,63	72,73
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,16	19,64	49,64	454,20

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	200,00	6,40	9,83	38,26	250,67
Grietinė (15%)	PIE3	15,00	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,70	0,20	14,60	57,00
Iš viso:			7,46	14,53	53,33	351,62
Iš viso(dienos davinio):			44,95	45,00	148,85	1130,13

Direktorė
VILITA PREIKŠAITIENĖ

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KT15	110,00	9,77	12,32	6,24	175,25
Viso grūdo ruginė duona	SUM12	30/2	2,23	2,13	12,81	79,44
Agurkai, pjaustyti (augalinis)	SAL15	20,00	0,16	0,04	0,46	2,20
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			12,56	14,79	32,91	308,89

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta barštukų sriuba su pupelėmis, svogūnais, morkomis (augalinis, tausojantis)	SR15	150/4	3,40	4,86	13,08	98,39
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	60/50	14,64	11,89	7,83	193,18
Virtos bulvės su žaluma (augalinis, tausojantis)	GAR13	70,00	1,44	0,07	13,20	58,44
Salotos su pekino kopūstais, ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	SAL16	85,00	0,92	3,68	2,29	41,52
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,88	20,83	44,93	434,57

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepų (Varškė 9%) (tausojantis)	KT16	140,00	16,08	11,22	28,89	281,55
Jogurtinė grietinė (10%) su uogiene	PAD2	25,00	0,54	1,50	7,72	45,10
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,62	12,72	36,61	326,65
Iš viso(dienos davinio):			51,06	48,34	114,44	1070,11

Direktorė
VII 114 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	200,00	6,46	7,15	34,99	218,48
Uogienė		10,00	0,05	0,02	5,48	21,80
Kakava su pienu, be cukraus	GER4	150,00	3,01	2,39	4,78	48,65
Iš viso:			9,52	9,56	45,25	288,93

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	60/60	14,80	7,76	5,88	145,68
Biri sorų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	GAR14	80,00	3,62	2,43	22,02	127,59
Morkų ir obuolių, žaliųjų žirnelių, porų salotos (augalinis)	SAL17	100,00	1,39	6,43	9,14	91,13
Vanduo stalo		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,35	20,39	50,79	460,38

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	30/4/15	5,70	7,08	13,25	139,17
Nesaldinta arbata	GER1	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius (augalinis)	VAI1	100,00	0,70	0,30	9,40	38,00
Iš viso:			11,23	11,92	42,92	315,45
Iš viso(dienos davinio):			43,10	41,87	138,96	1064,76

Direktorė
VILIJ A PREIKŠAITIENĖ