TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „PASAKA‘‘

Žirmūnų g. 110, Vilnius

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T1	150	4,22	2,4	27,86	149,96
Pik-nik sūrio lazdelė	18/31	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,56**	**6,56**	**27,93**	**266,24**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	100	0,94	0,94	7,00	50,70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-4/62T	70	11,89	4,13	0,90	88,43
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	50	3,08	0,72	16,84	86,31
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi)(augalinis)	2-1/20A	70	5,98	6,79	3,2	77,46
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**23,49**	**14,40**	**36,66**	**360,54**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61T	102	5,55	2,99	29,35	166,60
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10	15	3,15	4,20	0,30	51,60
Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis)	14/3AT	10	0,17	0,94	0,72	12,24
Pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,37**	**8,23**	**30,37**	**241,54**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,42**	**29,19**	**94,96**	**868,32**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	160	5,31	5,41	30,59	193,69
Kokosų drožlės		3	0,17	1,89	0,81	18,45
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,50	0,20	10,10	44,20
Nesaldinta arbata su citrina	17-1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
		Iš viso:	**6,04**	**7,52**	**41,97**	**257,79**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	100	1,04	4,42	5,06	37,18
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)(56/19)	10-8/162T	75	20,4	8,52	1,41	163,94
Virti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi ir saulėgrąžų sėklomis (augalinis)	2-1/21A	70	1,62	6,32	6,75	88,03
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,99**	**21,43**	**36,41**	**410,28**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	7-3/61T	110	14,57	6,88	25,1	223,38
Jogurto padažas	18/2	20	0,85	0,46	2,38	16,92
Sezoniniai vaisiai	18/20	50	0,45	0,2	4,85	20,00
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**15,87**	**7,54**	**32,33**	**260,30**
	Iš viso (dienos davinio):		**47,90**	**36,49**	**110,71**	**928,37**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	100	4,16	2,52	22,87	130,75
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis)	16-1/4 1	48	6,07	8,47	11,12	145,08
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta kmynų arbata	17 -1/2 1	150	0 ,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,23**	**10,99**	**33,99**	**311,83**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	2,35	2,33	8,57	63,57
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	60	10,74	9,48	3,45	138,19
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	60	1,30	2,23	9,58	64,39
Pekino kopūstų, pomidorų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/65A	70	0,96	3,18	3,22	45,74
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,95**	**19,04**	**33,54**	**369,53**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	6-8/165	80	5,67	10,8	29,11	236,43
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,16	0,08	3,20	14,12
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20	50	0,50	0,20	11,7	46,00
		Iš viso:	**6,33**	**11,08**	**44,01**	**296,55**
		Iš viso (dienos davinio):	**33,51**	**41,11**	**111,54**	**977,91**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)(tausojantis)	3-3/38T	150	3,79	1,83	35,82	172,89
Džiovinti abrikosai	18/100	20	0,98	0,12	16,56	64,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,40	0,30	13,4	57,90
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**5,17**	**2,25**	**65,78**	**294,79**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/73 AT	100	1,44	0,17	5,25	41,68
Grietinėlė (36%)	18/102	5	0,11	7,20	0,13	17,15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Plikytų ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis) (68/62)	10-5/111T	130	13,94	7,00	22,17	208,86
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,40**	**16,08**	**37,22**	**329,92**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	7-8/166T 1	100	16,48	10,40	19,13	236,05
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	30	0,33	0,13	6,05	26,87
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,81**	**10,53**	**25,18**	**262,92**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,38**	**28,86**	**128,18**	**887,63**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsniai su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168AT	150	2,9	4,43	26,55	180,15
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Nesaldintas jogurtas (2,9%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,4	0,40	13	57,20
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,42**	**8,51**	**48,57**	**322,94**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	100	2,34	1,26	6,99	48,67
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta orkaitėje lazanija su jautienos mėsa (tausojantis)	12-8/5T	150	13,61	14,1	22,99	272,88
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,86	0,18	4,87	24,52
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,41**	**17,36**	**43,57**	**403,71**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/63T	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	50	1,76	3,13	4,94	59,02
Duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%)	16-1/4 1	30	2,14	7,38	10,7	119,84
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**11,52**	**17,41**	**16,06**	**273,06**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,35**	**43,28**	**108,20**	**999,71**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	150	4,97	5,07	28,67	181,58
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
		Iš viso:	**5,55**	**5,55**	**44,54**	**250,82**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	100	2,52	2,06	9,62	68,33
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Plikytų ryžių veršienos plovas (tausojantis)	12-5/98T	130	14,85	10,78	31,21	280,63
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,95	0,32	4,01	22,64
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,92**	**14,98**	**53,56**	**429,24**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su avietėmis (tausojantis)	7-8/170T	100	12,81	12,85	15,03	226,46
Nesaldintas jogurtas	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Sezoniniai vaisiai	18/20	50	0,45	0,20	4,85	20,00
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,20**	**13,55**	**20,78**	**258,32**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,67**	**34,08**	**118,88**	**938,38**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	100	4,16	2,52	22,87	130,75
Pik-nik sūrio lazdelė	18/31	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Nesaldinta kmynų arbata	17 -1/2 1	150	0 ,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,70**	**6,98**	**46,04**	**289,73**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	100	0,94	0,94	7,00	50,70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su fermentiniu sūriu (tausojantis)(60/10)	11-8/164T	70	11,77	5,53	3,44	146,33
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	60	1,30	2,23	9,58	64,39
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A	70	0,64	6,83	3,62	78,47
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,25**	**17,35**	**32,36**	**397,53**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/165 T	100	12,44	14,67	7,01	209,56
Duona su saulėgrąžomis	18-10	20	1,44	1,25	8,80	28,60
Švieži pomidorai	18/23	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,38**	**16,02**	**17,86**	**249,26**
	Iš viso (dienos davinio):		**41,33**	**40,35**	**96,26**	**936,52**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	140	6,39	4,52	33,88	202,15
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 1	20	4,20	5,60	0,40	68,8
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,80	0,20	11,00	49,00
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
		Iš viso:	**11,45**	**10,34**	**45,75**	**321,40**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	100	2,35	2,33	8,57	63,57
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių marinatu (tausojantis)	10-5/165T	70	20,73	12,30	0,17	155,40
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Morkų salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-4/65 AT 1	70	0,49	3,67	4,62	60,69
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**26,50**	**20,47**	**36,55**	**400,79**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160T1	90	15,31	10,47	17,07	224,26
Vanilės padažas	14-4T	15	0,37	2,83	1,4	32,93
Sezoniniai vaisiai	18/20	50	0,35	0,15	5,50	22,00
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,03**	**13,45**	**23,97**	**279,19**
	Iš viso (dienos davinio):		**53,98**	**44,26**	**106,27**	**1001,38**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsniai su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168AT	150	2,89	4,42	26,55	180,15
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Jogurtas su figomis ir soromis (2,5%)	18/14	125	3,50	3,12	8,62	88,75
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,51**	**7,60**	**45,57**	**315,49**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT2	100	0,84	2,14	6,68	49,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta garuose lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T3	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/11AT	50	1,75	1,60	10,83	64,92
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT3	70	1,05	2,18	6,24	44,59
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,15**	**23,59**	**32,82**	**408,18**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta molūgų ir batatų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/54AT	153	3,03	8,94	16,44	167,34
Grietinėlė (36%)	18/102	5	0,11	1,80	0,14	17,15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,52	6,78	45,84
		Iš viso:	**4,24**	**12,26**	**23,36**	**230,33**
		Iš viso (dienos davinio):	**28,90**	**43,45**	**101,75**	**954,00**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas su obuoliais (tausojantis)	3-8/168T	150	4,49	9,62	33,26	237,24
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,50	0,20	10,10	44,20
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
		Iš viso:	**4,49**	**9,62**	**33,26**	**293,48**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(žiediniai, briuselio kopūstai, paprika, morkos, bulvės (augalinis)(tausojantis	1-3/54AT	100	0,92	2,26	6,01	53,38
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kapotos kalakutienos filė kepsnelis	10-8/179T	70	13,46	6,91	4,19	132,24
Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	6-3/61TA	60	2,83	2,38	14,96	92,68
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,62**	**13,55**	**36,77**	**352,32**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT	130	2,96	6,59	29,04	180,44
Kefyras (2,5%)	18/4 2	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Traškios morkytės	18/21	60	0,6	0,06	6,24	27,00
		Iš viso:	**8,66**	**10,40**	**42,63**	**290,99**
		Iš viso (dienos davinio):	**32,77**	**33,57**	**112,66**	**936,79**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinė kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/4AT	150	4,29	1,35	32,47	159,78
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Pik-nik sūrio lazdelė	18/31	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**4,41**	**1,41**	**34,87**	**286,65**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų sriuba)	1-3/41AT1	100	0,73	3,09	4,32	48,23
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(32/20/28) (tausojantis)	10-8/163T	100	14,2	8,67	5,52	156,23
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT2	60	1,59	0,42	17,36	76,18
Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės)	D006	90	0,86	0,18	4,87	24,52
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,98**	**14,18**	**40,79**	**362,80**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	7-8/166T 1	100	16,48	10,40	19,13	236,05
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,16	0,08	3,20	14,12
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	50	0,50	0,20	11,70	46,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,14**	**10,68**	**34,03**	**296,17**
	Iš viso (dienos davinio):		**40,53**	**26,27**	**109,69**	**945,62**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 3	100	4,14	2,81	23,29	135,06
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis)	16-1/4 1	48	6,07	8,47	11,12	145,08
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,5	0,20	7,79	32,66
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
		Iš viso:	**10,77**	**11,50**	**42,67**	**314,25**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT1	100	1,81	4,26	9,7	84,36
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	60	10,74	9,48	3,46	138,19
Perlinis kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/17T	50	2,68	1,12	18,49	96,04
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT3	70	1,05	2,18	6,24	44,59
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,88**	**18,86**	**46,61**	**420,82**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Bananų duona	15-8/147	60	5,11	12	26,52	208,40
		Iš viso:	**10,21**	**15,75**	**33,87**	**291,95**
	Iš viso (dienos davinio):		**38,86**	**46,11**	**123,15**	**1027,02**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	150	3,7	2,09	33,50	169,21
Razinos		20	0,50	0,10	14,50	58,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	1,20	0,30	23,1	84,51
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**5,40**	**2,49**	**71,10**	**311,72**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	100	1,21	2,18	8,12	57,01
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Virti makaronai su malta jautiena (tausojantis)	11-5/101T	140	13,26	8,18	29,41	249,32
Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės)	D006	90	0,95	0,32	4,01	22,64
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,90**	**11,00**	**50,10**	**372,01**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) - morkų apkepas (tausojantis)	7-8/164T 1	110	15,31	9,98	17,01	219,14
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,16	0,08	3,20	14,12
Nesaldintas jogurtas	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,41**	**10,56**	**21,11**	**245,12**
	Iš viso (dienos davinio):		**38,71**	**24,05**	**142,31**	**928,85**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiška skrudinta granola su šaltyje džiovintais vaisiais, kokoso traškučiais ir kukurūzų dribsniais		40	3,64	7,56	21,40	175,60
Nesaldintas jogurtas (2,9%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,04**	**11,48**	**41,42**	**308,50**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	100	1,82	2,70	6,77	58,66
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	55,94
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) (48/27)	11-5/102 T1	75	13,3	7,69	3,53	136,57
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	50	3,08	0,72	16,84	86,31
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19 A1	70	0,6	4,61	2,31	51,62
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**20,50**	**13,51**	**39,99**	**403,70**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)(90/10)	8-8/164 T	100	12,38	14,59	5,53	202,95
Duona su saulėgrąžomis	18-10	25	1,80	1,57	11,00	35,75
Pjaustyti pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,68**	**16,26**	**18,58**	**249,80**
		Iš viso (dienos davinio):	**43,22**	**41,25**	**99,99**	**962,00**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	150	4,97	5,07	28,67	181,58
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Trapučiai		10	0,90	0,10	8,40	37,20
Sezoniniai vaisiai*	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**6,99**	**5,23**	**47,47**	**265,37**

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	100	2,49	3,4	13,82	95,86
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Bulvių plokštainis su vištienos mėsa (110/40)	4-8/198	150	15,34	4,43	21,56	181,76
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**20,48**	**12,83**	**47,30**	**380,84**

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (varškė 9%)	6-8/176	80	8,68	11,96	21,18	255,65
Obuolienė (augalinis)(tausojantis)	20/1	30	0,09	0,00	2,37	9,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,77**	**11,96**	**23,55**	**265,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**36,24**	**30,02**	**118,32**	**911,46**

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:00 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko