TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

**VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „PASAKA‘‘**

**Žirmūnų g. 110, Vilnius**

# 15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

**4-7 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 8:30 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) | 3-3/30T2 | 200 | 5,62 | 3,21 | 37,17 | 199,95 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
| | | **Iš viso:** | **11,48** | **7,89** | **54,14** | **333,39** |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,41 | 3,14 | 10,51 | 76,06 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-4/62T | 80 | 13,59 | 4,73 | 1,03 | 101,07 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 70 | 4,31 | 1,00 | 23,57 | 120,83 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi)(augalinis) | 2-1/20A | 90 | 1,10 | 8,74 | 4,12 | 99,6 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **22,87** | **21,09** | **52,38** | **491,32** |

**Vakarienė 15:30 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 | 143 | 7,77 | 4,38 | 41,09 | 234,90 |
| Tarkuotas fermentinis sūris (45%) | 18/10 1 | 20 | 4,20 | 5,60 | 0,40 | 68,80 |
| Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis) | 14/3AT | 15 | 0,26 | 1,41 | 1,08 | 18,37 |
| Pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **12,83** | **11,51** | **42,57** | **335,39** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **47,70** | **41,01** | **165,99** | **1234,46** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 242,12 |
| Kokosų drožlės | | 5 | 0,29 | 3,15 | 1,35 | 30,75 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,65 | 0,26 | 13,13 | 57,46 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17-1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| | | **Iš viso:** | **7,65** | **10,21** | **53,20** | **331,78** |

**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) | 1-3/46AT | 150 | 1,55 | 2,13 | 7,59 | 55,78 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)(67/23) | 10-8/162T | 90 | 24,48 | 10,32 | 1,69 | 196,73 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT1 | 70 | 1,76 | 0,47 | 19,19 | 84,21 |
| Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi ir saulėgrąžų sėklomis (augalinis) | 2-1/21A | 90 | 2,09 | 8,13 | 8,68 | 113,19 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **32,34** | **24,53** | **50,30** | **543,67** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis) | 7-3/61T1 | 130 | 17,23 | 8,14 | 29,67 | 264,00 |
| Jogurto padažas | 18/2 | 25 | 1,07 | 0,58 | 2,98 | 21,16 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 10 | 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:** | **18,75** | **8,92** | **37,50** | **305,16** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **58,74** | **43,66** | **141,00** | **1180,61** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 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) | 3-3/52AT5 | 150 | 6,22 | 4,22 | 34,94 | 202,59 |
| 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 9 | 130 | 1,30 | 0,00 | 10,40 | 46,80 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0 ,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **13,59** | **12,69** | **56,46** | **394,47** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 3,56 | 3,30 | 12,87 | 95,38 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis) | 9-8/162T | 70 | 12,53 | 11,06 | 4,04 | 161,23 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4-3/8T | 70 | 1,52 | 2,60 | 11,18 | 75,12 |
| Pekino kopūstų, pomidorų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-3/65A | 90 | 1,24 | 4,10 | 4,15 | 58,82 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **21,31** | **24,54** | **45,39** | **484,31** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Mieliniai blynai | 6-8/165 | 100 | 7,09 | 13,51 | 36,39 | 295,54 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,7 | 46,00 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **7,80** | **13,81** | **52,09** | **359,20** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **42,70** | **51,04** | **153,94** | **1237,98** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 5,07 | 2,45 | 47,79 | 230,54 |
| Džiovinti abrikosai | 18/100 | 20 | 0,98 | 0,12 | 16,56 | 64,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,39 | 17,42 | 75,27 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **6,57** | **2,96** | **81,77** | **369,81** |

**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 | 150 | 2,17 | 0,26 | 7,88 | 62,52 |
| Grietinėlė (36%) | 18/102 | 10 | 0,22 | 3,60 | 0,27 | 34,30 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 18/18 1 | 10 | 1,10 | 1,53 | 6,78 | 45,85 |
| Plikytų ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis) (99/51) | 10-5/111T | 150 | 19,09 | 8,61 | 36,01 | 297,70 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,20 | 18,20 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **23,48** | **14,20** | **54,14** | **458,57** |

**Vakarienė 15:30 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 2 | 120 | 19,78 | 12,49 | 22,96 | 283,27 |
| Aviečių ir bananų tyrė (augalinis) | 15-1/9A | 40 | 0,45 | 0,18 | 8,07 | 35,83 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **20,23** | **12,67** | **31,03** | **319,10** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **50,28** | **29,83** | **166,94** | **1147,48** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

1 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis) | 3-3/167AT | 200 | 3,87 | 1,36 | 35,41 | 198,81 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Nesaldintas jogurtas (2,9%) | 18/13 | 125 | 4,00 | 3,62 | 6,62 | 75,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **8,56** | **5,58** | **62,13** | **362,30** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 3,51 | 1,90 | 10,48 | 73,01 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,2 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kepta orkaitėje lazanija su jautienos mėsa (tausojantis) | 12-8/5T | 200 | 18,15 | 18,81 | 30,66 | 356,84 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,96 | 0,20 | 5,40 | 27,24 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **25,08** | **24,39** | **59,69** | **550,85** |

**Vakarienė 15:30 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 | 70 | 2,52 | 4,54 | 7,40 | 90,32 |
| 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:** | **12,28** | **18,82** | **18,52** | **304,36** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **45,92** | **48,79** | **140,34** | **1217,51** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 242,12 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| | | **Iš viso:** | **7,40** | **7,40** | **58,82** | **332,06** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 3,79 | 3,28 | 14,44 | 102,50 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Plikytų ryžių veršienos plovas (tausojantis) | 12-5/98T | 150 | 17,14 | 12,44 | 36,01 | 323,80 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,96 | 0,20 | 5,40 | 27,24 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **24,35** | **19,40** | **69,00** | **547,30** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su avietėmis (tausojantis) (101/19) | 7-8/170T | 120 | 16,17 | 16,51 | 18,09 | 286,66 |
| Nesaldintas jogurtas | 18/2 5 | 25 | 1,18 | 0,63 | 1,13 | 14,83 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 10 | 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:** | **17,80** | **17,34** | **24,07** | **321,49** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **49,55** | **44,14** | **151,89** | **1200,85** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 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) | 3-3/52AT5 | 150 | 6,22 | 4,22 | 34,94 | 202,59 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 1,56 | 0,39 | 30,03 | 129,87 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **13,12** | **8,77** | **65,04** | **391,54** |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,41 | 3,14 | 10,51 | 76,06 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su fermentiniu sūriu (tausojantis)(70/12) | 11-8/164T | 82 | 13,79 | 6,48 | 4,04 | 171,42 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4-3/8T | 70 | 1,52 | 2,60 | 11,18 | 75,12 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos) | 2-1/19A 3 | 90 | 1,09 | 8,76 | 4,65 | 101,72 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **20,27** | **24,46** | **43,53** | **518,08** |

**Vakarienė 15:30 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 | 120 | 14,94 | 17,61 | 8,42 | 276,63 |
| Duona su saulėgrąžomis | 18-10 | 30 | 2,16 | 1,88 | 13,20 | 42,90 |
| Pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **17,70** | **19,61** | **24,08** | **332,85** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **51,09** | **52,84** | **132,65** | **1242,47** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 150 | 6,85 | 5,10 | 36,30 | 218,73 |
| Tarkuotas fermentinis sūris (45%) | 18/10 2 | 30 | 6,30 | 8,40 | 0,60 | 103,20 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 1,04 | 0,26 | 14,3 | 63,70 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| | | **Iš viso:** | **14,25** | **13,78** | **51,67** | **387,08** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 3,56 | 3,3 | 12,87 | 95,38 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių marinatu (tausojantis) | 10-5/165T | 90 | 26,66 | 15,77 | 0,21 | 199,22 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT1 | 70 | 1,76 | 0,47 | 19,19 | 84,21 |
| Morkų salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-4/65 AT 2 | 90 | 0,64 | 4,73 | 5,95 | 78,02 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **35,08** | **27,75** | **51,37** | **550,59** |

**Vakarienė 15:30 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) | 7-8/160T2 | 110 | 18,72 | 12,80 | 20,87 | 274,10 |
| Vanilės padažas | 14-4T | 20 | 0,5 | 3,78 | 1,87 | 43,91 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 10 | 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:** | **19,57** | **16,73** | **28,24** | **340,01** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **68,90** | **58,26** | **131,28** | **1277,68** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 3,87 | 5,91 | 35,41 | 240,21 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Jogurtas su figomis ir soromis (2,5%) | 18/13 1 | 125 | 3,50 | 3,12 | 8,62 | 88,75 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 1,3 | 0,00 | 10,4 | 46,80 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **8,84** | **9,11** | **57,63** | **389,89** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 1,26 | 3,21 | 10,05 | 74,07 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kepta garuose lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T3 | 90 | 15,43 | 20,38 | 0,45 | 246,98 |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | 3-3/11AT | 60 | 2,10 | 1,92 | 13,00 | 77,91 |
| Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 4-3/69AT 4 | 90 | 1,35 | 2,79 | 8,02 | 57,32 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **22,60** | **31,78** | **44,67** | **550,04** |

**Vakarienė 15:30 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 | 205 | 4,33 | 9,95 | 21,95 | 193,72 |
| Grietinėlė (36%) | 18/102 | 10 | 0,22 | 3,60 | 0,27 | 34,30 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 18/18 1 | 15 | 1,65 | 2,29 | 10,17 | 68,77 |
| | | **Iš viso:** | **6,20** | **15,84** | **32,39** | **296,79** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **37,64** | **56,73** | **134,69** | **1236,72** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 180 | 5,39 | 11,54 | 39,91 | 284,69 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 11 | 130 | 0,65 | 0,26 | 13,13 | 57,46 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/2 1 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| | | **Iš viso:** | **6,27** | **11,90** | **56,71** | **357,73** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 1,39 | 3,40 | 9,02 | 80,07 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Kapotos kalakutienos filė kepsnelis | 10-8/179T | 80 | 15,38 | 7,89 | 4,78 | 151,13 |
| Virti kieto grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis) | 6-3/60TA | 70 | 3,74 | 0,37 | 25,84 | 121,38 |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,9 | 0,20 | 3,20 | 18,20 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **23,87** | **15,34** | **55,99** | **464,54** |

**Vakarienė 15:30 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 | 150 | 3,41 | 7,60 | 33,50 | 208,20 |
| Kefyras (2,5%) | 18/4 4 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 111,40 |
| Traškios morkytės | 18/21 | 60 | 0,60 | 0,06 | 6,24 | 27,00 |
| | | **Iš viso:** | **10,81** | **12,66** | **49,54** | **346,60** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **40,95** | **39,90** | **162,24** | **1168,87** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė

Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 5,72 | 1,81 | 43,30 | 213,04 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Pik-nik sūrio lazdelė | 18/31 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,52 | 16,9 | 74,36 |
| Nesaldinta arbata | 17 -1/2 1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **11,75** | **6,57** | **63,47** | **360,61** |

**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 bulvėmis, morkomis ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų sriuba) | 1-3/41AT2 | 150 | 1,15 | 3,18 | 7,07 | 61,31 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(40/25/35) (tausojantis) | 10-8/163T | 120 | 17,04 | 10,40 | 6,62 | 187,47 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT1 | 70 | 1,76 | 0,47 | 19,19 | 84,21 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 1,05 | 0,15 | 4,00 | 21,55 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **23,46** | **17,68** | **50,03** | **448,30** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis) | 7-8/166T 2 | 120 | 19,78 | 12,49 | 22,96 | 283,27 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| 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:** | **20,49** | **12,79** | **38,66** | **346,93** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **55,70** | **37,04** | **152,16** | **1155,84** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 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) | 3-3/52AT5 | 150 | 6,22 | 4,22 | 34,94 | 202,59 |
| 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 9 | 130 | 0,65 | 0,26 | 10,13 | 42,46 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/21 | 150 | 0,06 | 0,02 | 0,47 | 1,45 |
| | | **Iš viso:** | **13,00** | **12,97** | **56,66** | **391,58** |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/21AT | 150 | 2,71 | 3,39 | 16,80 | 99,54 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Keptas orkaitėje liesos žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis) | 9-8/162T | 70 | 12,53 | 11,06 | 4,04 | 161,23 |
| Perlinis kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/17T | 60 | 3,22 | 1,34 | 22,19 | 115,25 |
| Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 4-3/69AT 4 | 90 | 1,35 | 2,79 | 8,02 | 57,32 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **22,27** | **22,06** | **64,20** | **527,10** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pienas (2,5%) | 18/3 5 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 111,40 |
| Bananų duona | 15-8/147 | 80 | 6,83 | 16,01 | 35,38 | 277,88 |
| | | **Iš viso:** | **13,63** | **21,01** | **45,18** | **389,28** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **48,90** | **56,04** | **166,04** | **1307,96** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 4,94 | 2,79 | 44,67 | 225,62 |
| Razinos | | 20 | 0,50 | 0,10 | 14,50 | 58,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 1,56 | 0,39 | 30,03 | 109,87 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | | | **7,00** | **3,28** | **89,20** | **393,49** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 1,82 | 3,28 | 12,18 | 85,52 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Virti makaronai su malta jautiena (tausojantis) | 11-5/101T | 160 | 14,54 | 9,59 | 33,61 | 274,70 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 0,93 | 0,35 | 4,45 | 25,15 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | | | **19,51** | **13,70** | **63,08** | **449,93** |

**Vakarienė 15:30 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 2 | 130 | 18,10 | 11,80 | 20,11 | 258,99 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 25 | 0,21 | 0,10 | 4,00 | 17,66 |
| Nesaldintas jogurtas | 18/2 5 | 25 | 1,18 | 0,63 | 1,13 | 14,83 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | | | **19,49** | **12,53** | **25,24** | **291,48** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **46,00** | **29,51** | **177,52** | **1134,90** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė

Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | | 50 | 4,55 | 9,45 | 26,75 | 219,50 |
| Nesaldintas jogurtas (2,9%) | 18/13 | 125 | 4,00 | 3,62 | 6,62 | 75,00 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 0,52 | 0,39 | 17,42 | 75,27 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **9,07** | **13,46** | **50,79** | **369,77** |

**Pietūs 12:00 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 | 150 | 2,73 | 4,05 | 10,16 | 88,00 |
| Viso grūdo batonas | 18/72 | 20 | 1,58 | 0,90 | 10,38 | 55,94 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 90 | 15,96 | 9,23 | 4,24 | 163,88 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 3-3/53AT | 70 | 4,31 | 1,00 | 23,57 | 120,83 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19 A3 | 90 | 0,77 | 6,45 | 2,97 | 70,94 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **25,59** | **18,18** | **51,63** | **528,79** |

**Vakarienė 15:30 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) (108/12) | 8-8/164 T | 120 | 16,82 | 20,00 | 2,73 | 256,24 |
| Duona su saulėgrąžomis | 18-10 | 25 | 1,80 | 1,57 | 11,00 | 35,75 |
| Pjaustyti pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,46 | 13,32 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **19,22** | **21,69** | **16,19** | **305,31** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **53,88** | **53,33** | **118,61** | **1203,87** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

3 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 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 | 200 | 6,65 | 6,78 | 38,25 | 242,12 |
| Trintos uogos | 14-1/4A | 20 | 0,17 | 0,08 | 3,20 | 14,13 |
| Trapučiai | | 20 | 1,80 | 0,20 | 16,80 | 74,40 |
| Sezoniniai vaisiai* | 18/20 9 | 130 | 1,30 | 0,00 | 10,40 | 46,80 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 17 -1/21 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **9,92** | **7,06** | **68,65** | **377,45** |

**Pietūs 12:00 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) | 1-3/38AT2 | 150 | 3,74 | 5,10 | 20,73 | 143,79 |
| Grietinė (30%) | 18/101 2 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,20 |
| Ruginė viso grūdo duona | 18/70 2 | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 64,56 |
| Bulvių plokštainis su vištienos mėsa (132/48) | 4-8/198 | 180 | 18,41 | 5,32 | 25,87 | 218,11 |
| Grietinė (30%) | 18/101 3 | 15 | 0,36 | 4,50 | 0,46 | 43,80 |
| Daržovių rinkinukas (augalinis)(2 rūšių daržovės) | D006 | 100 | 1,05 | 0,15 | 4,00 | 21,55 |
| Vanduo | | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **26,02** | **18,40** | **64,21** | **521,01** |

**Vakarienė 15:30 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 | 100 | 10,86 | 14,95 | 26,48 | 319,57 |
| Obuolienė (augalinis)(tausojantis) | 20/1 | 40 | 0,12 | 0,00 | 3,16 | 12,80 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Iš viso:** | **10,98** | **14,95** | **29,64** | **332,37** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **46,92** | **40,41** | **162,50** | **1230,83** |

* Sezoniniai vaisiai patiekiami 9:00–10:30 val.

Valgiaraštį parengė maitinimo organizavimo specialistė Ksenija Balkovskaja-Stecko