

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 18:30 val.

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
Grūdėta varškė (5%)	18/1 1	80	9,60	5,60	2,16	96,80
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,35</b>	<b>8,87</b>	<b>41,73</b>	<b>307,35</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,6	0,00	14,85	60,00
--------------------	----------	-----	-----	------	-------	-------

**Pietūs 12:30 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 kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	80	18,37	3,27	0,51	108,5
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	70	4,31	1,00	23,57	120,83
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/17A	90	1,08	7,61	5,31	91,47
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,63</b>	<b>18,50</b>	<b>53,05</b>	<b>490,62</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,83</b>	<b>11,51</b>	<b>42,57</b>	<b>335,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,41</b>	<b>38,88</b>	<b>152,20</b>	<b>1193,36</b>

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) (160/40)	3-3/31AT	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Nesaldintas jogurtas su razinomis (125/10)	15-1/9 2	135	5,74	4,90	13,47	122,00
Nesaldinta arbata su citrina	17-1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
<b>Iš viso:</b>			<b>11,46</b>	<b>12,73</b>	<b>46,48</b>	<b>348,80</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	1,35	0,60	17,55	73,50
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>32,34</b>	<b>24,53</b>	<b>50,30</b>	<b>543,67</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais	7-3/60T1	130	16,99	7,02	34,26	281,50
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,51</b>	<b>7,80</b>	<b>42,09</b>	<b>322,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,66</b>	<b>45,66</b>	<b>156,42</b>	<b>1288,63</b>



I savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 6	140	8,28	4,12	45,6	252,72
Duona su sviestu (82%) ir pomidoru (25/5/10) (sumuštinis)	16-1/3 1	40	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta kmyną arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,27</b>	<b>8,67</b>	<b>56,75</b>	<b>346,23</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,6	0,00	9,15	37,50
--------------------	----------	-----	-----	------	------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Keptas orkaitėje liesos žuvis (lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	70	12,53	11,06	4,04	161,23
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT2	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT4	90	1,35	5,49	8,02	86,90
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,14</b>	<b>23,39</b>	<b>49,39</b>	<b>488,01</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasukų blynėliai su bananais (98/12)	6-8/162	110	9,22	12	43,09	309,4
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,43</b>	<b>12,10</b>	<b>47,09</b>	<b>327,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,44</b>	<b>44,16</b>	<b>162,38</b>	<b>1198,80</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,1	3,75	7,35	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>4</b>	<b>1,42</b>	<b>37,81</b>	<b>292,96</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>9,15</b>	<b>37,50</b>
--------------------	----------	-----	------------	-------------	-------------	--------------

**Pietūs 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškintas veršienos guliašas (tausojantis)	12-5/99T	90	12,23	8,56	5,22	143,30
Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	6-3/60AT	70	3,74	0,37	25,84	121,38
Pekino kopūstų salotos su agurkais, paprikomis ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,01</b>	<b>19,07</b>	<b>58,62</b>	<b>494,56</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti kukurūziniai varškės (varškė 9%) kukuliai (tausojantis)	7-7/62T	130	21,20	13,32	17,06	261,51
Vanilės padažas	14-4T	20	0,5	3,78	1,87	43,91
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	60	0,18	0,24	9,06	35,40
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,88</b>	<b>17,34</b>	<b>27,99</b>	<b>340,82</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,49</b>	<b>37,83</b>	<b>133,57</b>	<b>1165,84</b>

1 savaitė  
Penktadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Razinos		20	0,34	0,00	13,90	54,00
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,41</b>	<b>2,45</b>	<b>61,69</b>	<b>343,62</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	1,5	0,60	35,1	138,00
--------------------	----------	-----	-----	------	------	--------

**Pietūs 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	0,77	7,52	6,97	98,84
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3	0,31	29,2
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Plikytų ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis) (99/51)	10-5/111T	150	18,21	8,51	23,95	245,32
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	100	0,91	0,14	2,8	15,8
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,35</b>	<b>19,65</b>	<b>46,87</b>	<b>453,72</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/63T	60	7,62	6,9	0,42	94,2
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	70	2,52	4,54	7,4	90,32
Duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%)	16-1/4 1	25	1,78	6,15	8,92	99,87
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,92</b>	<b>17,59</b>	<b>16,74</b>	<b>284,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,18</b>	<b>40,29</b>	<b>160,40</b>	<b>1219,73</b>



2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosu drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	207	7,08	11,19	38,7	288,11
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
<b>Iš viso:</b>			<b>7,21</b>	<b>11,25</b>	<b>41,1</b>	<b>300,16</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,60	0,00	14,85	60,00
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Keptas garuose jautienos kukulis (tausojantis)	12-7/141T2	70	14,98	9,77	5,87	170,61
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Pekino kopustų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,06</b>	<b>21,76</b>	<b>56,58</b>	<b>514,19</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,80</b>	<b>17,34</b>	<b>24,07</b>	<b>321,49</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,67</b>	<b>50,35</b>	<b>136,60</b>	<b>1195,84</b>

2 savaitė  
Antradienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 6	140	8,28	4,12	45,6	252,72
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,62</b>	<b>8,28</b>	<b>45,67</b>	<b>311,80</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	<b>0,45</b>	<b>0,60</b>	<b>22,65</b>	<b>88,50</b>
--------------------	----------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, cukinija ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT2	150	4,89	4,18	19,67	135,87
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
Sorų kruopų troškiny su vištienos file (tausojantis)	10-5/112T	150	18,14	8,49	23,38	242,35
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	100	0,90	0,20	3,20	18,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,39</b>	<b>16,35</b>	<b>59,40</b>	<b>490,18</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/44T	200	6,36	6,43	24,67	181,53
Sviestinis viso grūdo sausainis	15-8/167	35	3,98	8,88	20,54	177,73
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	70	0,28	0,00	6,93	28,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,62</b>	<b>15,31</b>	<b>52,14</b>	<b>387,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,08</b>	<b>40,54</b>	<b>179,86</b>	<b>1277,74</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/11AT	200	6,73	3,63	37,12	219,17
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>11,96</b>	<b>7,44</b>	<b>46,87</b>	<b>313,32</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	<b>0,90</b>	<b>0,60</b>	<b>10,65</b>	<b>48,00</b>
--------------------	----------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/54AT	150	2,47	3,54	10,51	85,92
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)(70/15)	18-8/164T	85	13,51	6,48	4,07	179,58
Bulvių košė (tausojantis)	18/2 5	70	1,53	2,77	11,17	76,68
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi	4-3/69AT 4	90	1,35	5,49	8,02	86,90
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,32</b>	<b>21,76</b>	<b>46,92</b>	<b>522,84</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas (tausojantis)	8-8/165 T	110	13,7	16,15	7,72	230,53
Duona su saulėgrąžomis	18-10	25	1,8	1,57	11	35,75
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	2-3/64 3A	50	2,00	0,10	5,75	29,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,50</b>	<b>17,82</b>	<b>24,47</b>	<b>295,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,68</b>	<b>47,62</b>	<b>128,91</b>	<b>1179,44</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/5T	200	6,00	3,72	36,85	208,70
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldintas jogurtas (2,9%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,13</b>	<b>7,40</b>	<b>45,87</b>	<b>294,30</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,90	0,60	10,65	48,00
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Garintos daržovės su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4-2/172AT	90	2,68	3,97	3,74	68,64
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,59</b>	<b>31,51</b>	<b>46,58</b>	<b>567,66</b>

## Vakariėnė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T2	110	21,88	14,67	19,96	299,38
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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,73</b>	<b>18,60</b>	<b>27,33</b>	<b>365,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,35</b>	<b>58,11</b>	<b>130,43</b>	<b>1275,25</b>

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojuantis)	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
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
<b>Iš viso:</b>			<b>6,85</b>	<b>5,10</b>	<b>36,30</b>	<b>323,38</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	1,35	0,15	17,55	70,50
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	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
Žemaičių blynai su kalakutienos šlaunelių mėsa	5-8/162	130	11,78	11,73	26,52	252,60
Nesaldintas jogurtas	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojuantis)	2-1/17A	90	1,08	7,61	5,31	91,47
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,67</b>	<b>26,46</b>	<b>56,39</b>	<b>525,75</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta molūgų ir batatų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis)(tausojuantis)	1-3/54AT	205	4,33	9,95	21,95	193,72
Grietinė (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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,65</b>	<b>15,08</b>	<b>29,00</b>	<b>273,87</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,52</b>	<b>46,79</b>	<b>139,24</b>	<b>1193,50</b>



3 savaitė  
Pirmadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	5,720	1,810	43,300	213,040
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,130	0,060	2,400	10,600
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>5,85</b>	<b>1,87</b>	<b>45,70</b>	<b>307,19</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,6	0,00	14,85	60,00
--------------------	----------	-----	-----	------	-------	-------

**Pietūs 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	0,77	7,52	6,97	98,84
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	100	14,20	8,67	5,52	156,23
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT3	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,12</b>	<b>24,35</b>	<b>51,28</b>	<b>497,87</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,49</b>	<b>12,79</b>	<b>38,66</b>	<b>346,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,06</b>	<b>39,01</b>	<b>150,49</b>	<b>1211,99</b>

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT5	110	6,51	3,24	35,83	198,57
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
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
<b>Iš viso:</b>			<b>12,58</b>	<b>11,71</b>	<b>46,95</b>	<b>345,10</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	1,05	0,00	16,65	64,50
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Keptas orkaitėje liesos žuvis (lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	70	12,53	11,06	4,04	161,23
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/10T	70	4,08	1,73	23,73	126,85
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4-3/69AT 4	90	1,35	5,49	8,02	86,90
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,00</b>	<b>22,04</b>	<b>60,81</b>	<b>525,06</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras (2,5%)	18/4 4	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT	150	3,42	7,61	33,51	208,20
Traškios morkytės	18/21	60	0,6	0,06	6,24	27,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,22</b>	<b>12,61</b>	<b>43,31</b>	<b>319,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,85</b>	<b>46,36</b>	<b>167,72</b>	<b>1254,26</b>

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	
Penkių grūdų dribsniai su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168AT	200	3,87	5,91	35,41	240,21
Uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,4	10,6
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,87</b>	<b>5,91</b>	<b>35,41</b>	<b>250,81</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>27,9</b>	<b>105,00</b>
--------------------	----------	-----	-------------	-------------	-------------	---------------

**Pietūs 12:30 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	6,39	14,55	126,53
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
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	0,96	0,20	5,40	27,24
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,67</b>	<b>19,66</b>	<b>66,71</b>	<b>522,23</b>

**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
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	2-3/64 3A	50	2,00	0,10	5,75	29,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,62</b>	<b>21,67</b>	<b>19,48</b>	<b>320,99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,06</b>	<b>47,54</b>	<b>149,50</b>	<b>1199,03</b>



3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Džiovinti abrikosai	18/100	20	0,98	0,12	16,56	64,00
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
<b>Iš viso:</b>			<b>4,94</b>	<b>2,79</b>	<b>44,67</b>	<b>291,07</b>

## 10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,6	0,60	9,15	37,50
--------------------	----------	-----	-----	------	------	-------

## Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	90	15,96	9,23	4,24	163,88
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	70	4,31	1	23,57	120,83
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	90	0,77	6,45	2,97	70,94
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,59</b>	<b>18,18</b>	<b>51,63</b>	<b>528,79</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T3	140	21,06	11,99	29,14	294,46
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	50	0,56	0,22	10,08	44,78
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,62</b>	<b>12,21</b>	<b>39,22</b>	<b>339,24</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,75</b>	<b>33,78</b>	<b>144,67</b>	<b>1196,60</b>

3 savaitė  
Penktadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Trapučiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,72</b>	<b>7,83</b>	<b>33,01</b>	<b>299,75</b>

**10:30val.**

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	<b>1,35</b>	<b>0,60</b>	<b>17,55</b>	<b>73,50</b>
--------------------	----------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Troškintas vištienos file maltinukas su kopūstais, morkomis ir ryžiais (tausojantis)	10-8/179T	80	16,71	2,67	5,42	123,99
Virtos bulvės	4-3/65AT6	90	1,85	0,09	16,95	76,10
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,81</b>	<b>11,34</b>	<b>60,25</b>	<b>459,19</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis) (90/60)	6-8/163T	150	13,78	16,72	29,95	324,95
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,1	4,00	17,66
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	50	0,20	0,00	4,95	20,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,19</b>	<b>16,82</b>	<b>38,90</b>	<b>362,61</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,07</b>	<b>36,59</b>	<b>149,71</b>	<b>1195,05</b>