



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 (augalinis)	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
Iš viso:			15,35	8,87	41,73	307,35

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
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,64	19,65	52,39	500,87

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):			56,42	40,03	151,54	1203,61

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
Iš viso:			11,46	12,73	46,48	348,80

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	
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 žuvies (lydekos) apkepas (tausojantis)	9-8/166T	80	16,07	13,52	5,19	206,92
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
Iš viso:			24,68	25,85	50,54	533,70

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 (tausojantis)	7-3/60T1	120	15,19	7,16	35,52	267,42
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:			16,71	7,94	43,35	308,58
Iš viso (dienos davinio):			54,20	47,12	157,92	1264,58

1 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 kminų arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,27	8,67	56,75	346,23

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	
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.	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 (augalinis)	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
Iš viso:			9,43	12,10	47,09	327,06
Iš viso (dienos davinio):			52,64	45,30	163,29	1254,46

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (augalinis)	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
Iš viso:			4	1,42	37,81	292,96

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	
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
Aisbergo salotos su agurkais, paprikomis ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/22A	90	0,81	8,71	3,2	92,95
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,75	23,02	57,89	524,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T1	170	13,68	9,27	38,33	301,28
Nesaldintas jogurtas	18/2 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
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
Iš viso:			15,04	10,14	48,52	351,51
Iš viso (dienos davinio):			42,39	34,58	153,37	1206,37

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
Iš viso:			5,41	2,45	61,69	343,62

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų)	1-3/41AT	150	1,1	4,65	6,53	72,35
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
Plyktų ryžių plovos 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
Iš viso:			22,68	16,78	46,43	427,23

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	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
Iš viso:			11,92	17,59	16,74	284,39
Iš viso (dienos davinio):			41,51	37,42	159,96	1193,24



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 (augalinis)	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
Iš viso:			6,78	6,84	40,65	254,17

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	
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 kopūstų salotos su paprikomis, asgurkais 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
Iš viso:			24,06	21,76	56,58	514,19

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):			49,24	45,94	136,15	1149,85

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 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
Iš viso:			13,62	8,28	45,67	311,80

10:30val.

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

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 šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai, salierai, porai) troškiny (tausojantis)	10-5/108T	200	16,65	16,60	17,69	279,80
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
Iš viso:			21,42	23,42	44,55	467,82

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
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
Iš viso:			5,65	15,08	29,00	273,87
Iš viso (dienos davinio):			42,19	47,38	154,32	1191,49

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 (augalinis)	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
Iš viso:			6,00	3,72	36,85	302,85

10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,9	0,60	10,65	48,00
--------------------	----------	-----	-----	------	-------	-------

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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)	18-8/164T	70	14,57	11,16	3,75	186,27
Bulvių košė (tausojantis)	18/2 5	70	1,53	2,77	11,17	76,68
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir 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
Iš viso:			22,38	26,44	46,60	529,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (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 žirnėliai (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
Iš viso:			17,50	17,82	24,47	295,28
Iš viso (dienos davinio):			46,78	48,58	118,57	1175,66

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	
Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/11AT	200	6,73	3,63	37,12	219,17
Trintos uogos (augalinis)	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
Iš viso:			6,73	3,63	37,12	304,77

10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,9	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
Aisbergo salotos su pomidorais, konservuotais kukurūzais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/66A	90	6,60	7,11	3,94	82,66
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,51	34,65	46,78	581,68

Vakarienė 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
Iš viso:			22,73	18,60	27,33	365,29
Iš viso (dienos davinio):			57,87	57,48	121,88	1299,74

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	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	170	7,77	5,50	41,15	245,48
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
Iš viso:			7,77	5,50	41,15	350,13

10:30val.

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

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			26,39	16,35	59,40	490,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (120/30)	3-6/120 4	150	9,35	12,97	40,90	317,75
Trintos uogos (augalinis)	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 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,74	13,70	46,03	350,24
Iš viso (dienos davinio):			46,25	35,70	164,13	1261,05

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (augalinis)	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
Iš viso:			5,85	1,87	45,70	307,19

10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,6	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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų sriuba)	1-3/41AT	150	1,10	4,65	6,53	72,35
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
Iš viso:			20,45	21,48	50,84	471,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (augalinis)	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):			47,39	36,14	150,05	1185,50

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	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
Iš viso:			12,58	11,71	46,95	345,10

10:30val.

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

Pietūs 12:30 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
Keptas orkaitėje liesos žuvis apkepas (tausojantis)	9-8/166T	80	16,07	13,52	5,19	206,92
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
Iš viso:			25,54	24,50	61,96	570,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			10,22	12,61	43,31	319,60
Iš viso (dienos davinio):			49,39	48,82	168,87	1299,95



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
Iš viso:			3,87	5,91	35,41	250,81

10:30val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,90	0,15	16,65	66,00
--------------------	----------	-----	------	------	-------	-------

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
Iš viso:			20,67	19,66	66,71	522,23

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	16,76	19,28	7,71	270,82
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
Iš viso:			20,56	20,95	24,46	335,57
Iš viso (dienos davinio):			46,00	46,67	143,23	1174,61



TVIRTINU : Direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

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
Iš viso:			4,94	2,79	44,67	291,07

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
Aisbergo salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	90	0,81	8,73	3,18	92,27
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,63	18,18	51,84	550,12

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
Iš viso:			21,62	12,21	39,22	339,24
Iš viso (dienos davinio):			52,79	33,78	144,88	1217,93

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
Iš viso:			5,72	7,83	33,01	299,75

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	
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
Iš viso:			25,81	11,34	60,25	459,19

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 (augalinis)	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
Iš viso:			14,19	16,82	38,90	362,61
Iš viso (dienos davinio):			47,07	36,59	149,71	1195,05