

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.

1 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,56	6,56	27,93	209,04

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 griekiai (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		150	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.	Išėiga	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
Vanduo su apelsiniais	17-1/6A2	150	0,20	0,02	2,63	11,54
Iš viso:			9,37	8,23	30,37	241,54
Iš viso (dienos davinio):			42,82	29,59	107,96	868,32

1 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:00 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 (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
Nesaldinta arbata su citrina	17-1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Iš viso:			5,48	7,3	31,4	213,59

9:30 val.

Pieniškasis (pienas 2,5%) braškių ir bananų kokteilis	17-1/1	150	3,88	2,50	17,80	110,88
---	--------	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	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.	Išėiga	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	0,2	0,15	6,7	23,95
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,62	7,49	34,18	264,25
Iš viso (dienos davinio):			50,97	38,72	119,79	999,00

1 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:00 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	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
Nesaldinta kmynų arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,23	10,99	33,99	275,83

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Pietūs 12:00 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	100	2,37	2,2	8,58	63,58
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)	2-3/66A	70	0,88	4,87	3,05	59,61
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,89	20,60	33,38	383,41

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sezoniniai vaisiai	18/20	50	0,60	0,15	11,55	49,95
Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	17-1/3A	150	0,15	0,09	1,83	8,73
Iš viso:			6,58	11,12	45,69	309,23
Iš viso (dienos davinio):			34,70	42,71	121,06	1004,47

1 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:00 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	150	3,79	1,83	35,82	172,89
Sezoninės uogos	18/20	40	0,28	0,12	5,80	22,80
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,07	3,87	41,62	195,69

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,20	0,90	23,10	99,90
--------------------	---------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Grietinė (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
Ryžių plovai 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	0,12	2,52	14,22
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,40	16,02	36,85	327,76

Vakarienė 15:10 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 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):			44,28	40,28	126,75	886,27

1 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,02	4,49	28,95	265,74

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 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	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	4,86	24,51
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,41	17,36	43,56	403,70

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas kiaušinis keksiuko formelėje (tausojantis)	8-8/172T	50	7,62	7,82	0,42	102,48
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	2,21	6,65	11,14	115,47
Šalta nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,59	17,60	16,50	276,97
Iš viso (dienos davinio):			33,42	39,85	102,01	1003,61

2 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:00 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 kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	163	5,51	7,89	30,66	218,63
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,12	0,06	2,40	10,59
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,63	7,95	33,06	229,22

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
--------------------	---------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12:00 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	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
Veršienos plovos (tausojantis)	12-5/98T	130	14,85	10,78	31,21	280,63
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:			19,83	14,84	54,42	431,12

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	0,55	0,15	4,65	22,15
Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	17-1/3A	150	0,15	0,09	1,83	8,73
Iš viso:			14,30	13,50	20,58	269,20
Iš viso (dienos davinio):			40,16	36,69	121,06	986,74

2 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiški traškūs kukurūzų dribsniai		40	2,6	0,4	33,6	151,20
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			7,70	4,15	40,95	234,75

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	1-1/1	100	2,49	1,59	5,14	43,77
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
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59T	60	1,23	0,06	11,30	50,78
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,64	6,83	3,62	78,47
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,61	14,33	32,06	362,39

Vakarienė 15:10 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	100	12,44	14,67	7,01	209,56
Duona su saulėgražomis	18-10	20	1,44	1,25	8,80	28,60
Švieži pomidorai	18/23	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Šalta 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):			40,69	34,50	98,87	882,40

2 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	68,80
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Iš viso:			10,65	10,14	34,75	272,40

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,80	0,20	11,00	49,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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.	Išeiša	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	1,40	32,93
Sezoniniai vaisiai arba uogos	18/20	50	0,45	0,20	4,85	20,00
Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	17-1/3A	150	0,15	0,09	1,83	8,73
Iš viso:			16,28	13,59	25,15	285,92
Iš viso (dienos davinio):			54,23	44,40	107,45	1008,11

2 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,51	7,60	37,57	279,49

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,10	0,30	9,30	44,30
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Pietūs 12:00 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	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)	4-2/172AT	70	2,08	3,08	2,90	53,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,18	24,49	29,48	416,97

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikatai palanki pica „Margarita" su pomidorais ir sūriu (45%)(tausojantis)	6-8/167T	90	10,31	7,54	30,77	237,57
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	17-1/3A	150	0,15	0,09	1,83	8,73
Iš viso:			10,86	7,73	33,75	253,40
Iš viso (dienos davinio):			36,65	40,12	110,10	994,16

2 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:00 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 5	110	6,51	3,24	35,83	198,57
Pik-nik sūrio lazdelė	18/31	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta kmylių arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,51	3,24	35,83	257,65

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 11	130	0,40	0,30	13,40	57,90
--------------------	----------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(žiediniai, bruselio 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	50	2,36	1,99	12,47	77,24
Ridikėlių ir agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A	70	0,36	2,76	1,98	31,30
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	15,74	33,37	351,80

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			34,27	29,68	125,23	958,34

3 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8:00 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
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,41	1,41	34,87	229,45

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,40	0,40	13,00	57,20
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

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)	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	14,20	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	1,04	0,32	4,82	26,24
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,16	14,32	40,74	364,52

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	0,60	0,15	11,50	49,95
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,24	10,63	33,83	300,12
Iš viso (dienos davinio):			41,21	26,76	122,44	951,29

3 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:00 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	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
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Iš viso:			10,23	10,99	33,99	277,28

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,00	0,60	13,90	65,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	2,26	11,2	66,36
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	4,27	6,24	67,59
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,88	18,95	48,11	425,82

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Banų duona	15-8/147	60	5,12	13,23	29,53	243,82
Iš viso:			10,22	16,98	36,88	327,37
Iš viso (dienos davinio):			39,33	47,52	132,88	1095,47

3 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:00 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	150	3,7	2,09	33,50	169,21
Sezoninės uogos	18/20	40	0,28	0,12	5,80	22,80
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,98	2,21	39,30	192,01

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,20	0,30	23,10	99,90
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 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	100	1,21	2,18	8,12	57,01
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
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:			15,81	10,32	42,14	329,60

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) - morkų apkepas (tausojantis)	7-8/164T 1	130	18,09	11,79	20,10	258,99
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
Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	17-1/3A	150	0,15	0,09	1,83	8,73
Iš viso:			19,34	12,46	26,03	293,70
Iš viso (dienos davinio):			40,33	25,29	130,57	915,21

3 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,64	7,56	21,40	250,60

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	1,00	0,00	8,00	36,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

Pietūs 12:00 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	100	5,29	2,37	14,72	101,48
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 troškiny su porais (tausojantis) (48/27)	11-5/102 T1	75	13,3	7,69	3,53	136,57
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	50	3,08	0,72	16,84	86,31
Aisbergo salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/21A	70	0,64	6,79	2,49	71,92
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,01	13,18	48,12	466,82

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	1,44	1,25	8,80	28,60
Pjaustyti pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Šalta nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,32	15,94	16,38	242,65
Iš viso (dienos davinio):			42,97	36,68	93,90	996,07

3 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:00 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 (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		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:			4,97	5,07	28,67	266,57

9:30 val.

Sezoniniai vaisiai	18/20 7	100	0,80	0,20	11,00	49,00
--------------------	---------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirnėliai) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	100	2,49	3,40	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
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas su kopūstais, morkomis ir ryžiais (tausojantis)	10-8/178T	70	13,55	2,64	4,88	108,02
Virtos bulvės	4-3/65AT6	70	1,44	0,07	13,19	59,19
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:			19,89	7,93	43,50	337,09

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	6-8/163T	80	5,68	11,56	21,37	213,76
Trinta varškė(9%) su natūraliu jogurtu (2,9%)	16-1/11	30	3,84	2,05	3,30	46,72
Trintos uogos	14-1/4A	30	0,24	0,12	4,80	21,18
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,76	13,73	29,47	281,66
Iš viso (dienos davinio):			35,42	26,93	112,64	934,32