

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Druskininkų savivaldybės Viečiūnų progimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius „Linelis“

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (vasaros sezonas)

4–7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 val. iki 17.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Grikių košė, T		150	5,20	5,52	29,41	188,08
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		30/5/20	7,47	8,48	12,43	155,89
Juodoji arbata		150	0	0	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,2	26,33
Iš viso:			13,12	14,15	54,04	390,28

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Vištienos sultinys su makaronais (kv. miltai) *		150	1,72	3,4	9,85	76,86
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Vištienos maltinukas (kv. miltai, pienas)*, T		75	18,26	7,07	9,67	175,36
Virti makaronai (kv. miltai)*, T		60	2,59	2,08	16,75	96,12
Pomidorų ir šviežių agurkų salotos su aliejumi, A		60	0,63	4,95	2,79	56,57
Vanduo su citrina		150	0,02	0	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,9	0,3	14,4	52,66
Iš viso:			25,6	18,04	62,69	520,64

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virti varškėčiai T (kv. miltai, kiaušiniai)*		120	15,27	6,86	35,00	262,80
Sviesto-grietinės padažas		12/8	0,43	9,68	0,41	90,48
Arbata čiobrelių		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			15,70	16,54	40,41	373,26
Iš viso (dienos davinio):			54,42	48,73	157,14	1284,18

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Manų košė su trintomis braškėmis T (pienas, manai)*		200/13	6,65	5,62	37,71	228,03
Varškės desertas su konservuotu vaisiumi		40/22	6,06	3,29	4,66	72,49
Melisų arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			13,16	9,06	54,57	346,83

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žirnių sriuba A, T		150	3,89	3,41	14,42	103,92
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kalakutienos kukulis T (kv. miltai, kiaušiniai, pienas)*		75	16,26	8,90	10,40	186,75
Virti ryžiai T		100	2,51	3,52	27,58	151,98
Pomidorai pjaustyti, A		50	0,30	0,00	2,00	9,20
Agurkas A		70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsinu		150	0,03	0,01	0,36	1,59
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			25,86	16,38	80,28	560,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Makaronai su kiauliena, T		100/50	15,19	10,26	38,82	308,36
Arbata liepžiedžių		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			15,19	10,26	43,82	328,8
Iš viso (dienos davinio):			54,21	35,70	178,67	1236,25

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Avižinių dr. košė su obuoliais, sviestu. (pienas, aviž. dr.)* T		200/20	7,79	7,24	37,68	246,98
Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu*		30/6/27	5,64	8,65	13,08	157,72
Arbata žalia b/c		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Sezoninės daržovės, A		50	0,45	0,10	3,35	14,00
Iš viso:			13,88	15,99	54,12	418,72

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis, A, T		180	1,84	3,21	11,93	76,62
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Troškinta vištienos filė T (kv. miltai)*		70/30	22,78	9,68	2,68	188,95
Daržovių šūpinys T, A		80	1,69	2,41	8,79	63,65
Pomidorų salotos, A		50	0,30	0,00	2,00	9,20
Pekino kopūstų salotos su agurku ir aliejaus padažu A		70	0,93	4,38	3,67	57,80
Vanduo su šaldytomis uogomis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			29,97	20,22	53,11	495,71

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Sklindžiai su varške (pienas, kiaušiniai, kv. miltai)* T		120	18,31	12,41	28,02	279,59
Kefyras 2,5 % riebus.		150	5,10	3,80	7,40	90,00
Iš viso:			23,41	39,62	35,42	369,59
Iš viso (dienos davinio):			67,26	75,83	153,54	1284,02

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Omletas (pienas, kiauš., kv. miltai)* T		100	9,82	10,94	12,53	187,83
Juoda duona		30	2,23	0,36	13,77	67,24
Kons. žali žirneliai, A		20	0,88	0,06	2,50	14,07
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	3,50	13,99
Sūrio lazdelė		20	5,30	4,20	0,10	59,00
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			18,68	15,71	39,42	368,46

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šaltibarščiai su kiaušiniu		150/6	3,53	4,5	7,66	83,93
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Trošk., jautienos kukulis, T (kv. miltai, kiaušinis, pienas)*		60	13,45	10,52	6,18	173,23
Virtos bulvės T,A		80	1,66	2,31	13,44	81,19
Salotos su agurkais, ridikėliais, špinatais ir aliejumi, A		60	0,82	5,01	2,19	54,99
Burokėlių salotos su aliejumi. A		50	0,93	2,50	6,64	52,75
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			22,79	25,38	59,74	543,82

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynėliai (pienas, kiaušiniai, kviet. miltai)* T		140	13,16	10,68	34,15	285,32
Uogienė		20	0,06	0	14,18	56,96
Arbata kmynų be cukraus		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Iš viso:			13,22	10,68	48,34	342,30
Iš viso (dienos davinio):			54,69	51,77	147,50	1254,58

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Ryžių košė su sviestu T (pienas)*		200/4	5,34	5,27	44,41	246,42
Sumuštinis su trinta varške		33/30	3,88	2,05	18,56	108,24
Juoda arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			9,67	7,47	70,18	381,01

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, A,T		150	2,60	3,41	14,05	97,29
Grietinė 30%		4	0,10	1,20	0,10	11,70
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Žuvies apkepas (kiaušiniai)*, T		85	13,24	7,41	8,73	153,59
Bulvių košė pienu* T		60	1,02	2,02	7,77	53,35
Pjaustytas pomidoras A		50	0,30	0,00	2,00	9,20
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi, A		60	0,76	4,10	3,59	49,20
Vanduo su apelsinu		150	0,03	0,01	0,36	1,59
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			20,43	18,69	60,16	473,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės apkepas (kiaušiniai)* T		120	19,00	11,78	13,25	235,11
Uogienė		15	0,05	0,00	0,65	42,72
Kefyras 2,5% riebus.		150	5,10	3,80	7,40	90,00
Iš viso:			24,15	15,58	21,30	367,83
Iš viso (dienos davinio):			54,25	41,74	151,64	1222,14

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Grikių košė (pienas)*, T		200/5	6,92	7,08	39,21	248,18
Sūrio lazdelė		20	5,30	4,20	0,10	59,00
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			12,67	11,43	51,51	353,49

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žiedinių kopūstų sriuba A,T		150	2,12	6,31	9,76	104,36
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Vištiena su ryžiais T		110/70	27,00	6,74	19,48	246,53
Šviežias agurkas A		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Morkų salotos A		50	0,56	3,05	5,07	49,91
Vanduo su apelsinu		150	0,03	0,01	0,36	1,59
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			32,44	16,65	59,63	506,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės apkepas su ryžiais(kiaušiniai)* T		120	18,49	14,33	17,44	267,66
Uogienė ir natūralus jogurtas		15/15	0,75	0,60	11,34	53,76
Juoda arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			19,24	34,17	33,78	341,40
Iš viso (dienos davinio):			64,35	62,25	144,92	1201,66

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
5-jų grūdų košė su sviestu (pienas)* T		200/4	6,53	5,87	37,78	230,09
Geriamas jogurtas		110	3,50	2,60	5,20	59,40
Žalia arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoninės daržovės, A		50	0,45	0,10	3,35	14,00
Iš viso:			10,48	8,57	59,90	383,37

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis, A, T		150	1,37	2,16	8,81	54,59
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Karališki balandėliai T (kiaušinis)*		100	21,34	16,80	8,82	271,83
Salotos su agurkais, ridikėliais, špinatais ir aliejumi, A		60	0,82	5,01	2,19	54,99
Virti grikiiai, T		60	2,68	2,94	20,39	118,78
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			28,11	27,55	62,44	602,46

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pieniška makaronų sriuba, T		200	4,66	6,04	17,84	144,39
Bandelė		60	5,22	1,14	30,96	154,98
Arbata juoda		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			9,88	7,18	53,80	319,35
Iš viso (dienos davinio):			48,47	43,30	176,14	1305,18

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A- augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Miežinių kruopų košė su sviestu T (pienas, miežiai)*		200/4	6,29	5,59	33,00	207,51
Grūdų traputis su varškės užtepu		20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Kakava su pienu*		150	2,83	2,40	9,35	70,29
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			14,95	10,62	65,26	409,99

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Rūgštynių sriuba A,T		150	2,42	3,80	15,83	107,15
Grietinė 30%		4	0,10	1,20	0,11	11,64
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kalakutienos kukulis T (kiaušiniai, kviet. miltai, pienas)*		75	16,26	8,90	10,40	186,75
Bulvių košė su pienu* T		80	1,36	2,70	10,36	71,13
Pekino salotos su pomidorais ir agurkais A		70	0,86	3,64	3,73	51,15
Vanduo su šaldytomis braškėmis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			23,43	20,78	64,47	527,31

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Miltiniai blynai (Kiaušiniai kv. miltai)*		150	10,04	7,29	56,38	331,29
Uogienė ir natūralus jogurtas		15/15	0,75	0,60	11,34	53,76
Kmynų arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Iš viso:			10,79	7,89	67,73	385,07
Iš viso (dienos davinio):			49,17	39,29	197,46	1322,37

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Manų košė su cinamonu (pienas)*,T		200	7,77	5,51	40,33	241,93
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		20/5/20	6,51	8,29	8,29	133,75
Melisos arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoninės daržovės, A		50	0,45	0,10	3,35	14,00
Iš viso:			14,73	13,90	56,97	409,66

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Daržovių sriuba A,T		150	2,76	5,24	14,66	116,81
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Naminis kotletas (kiaušinis, pienas)* T		70	12,86	10,74	9,38	185,58
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi, A		60	1,08	3,02	6,40	55,44
Virti ryžiai T		60	1,5	2,11	16,55	91,19
Pomidorų ir šviežių agurkų salotos su aliejumi, A		60	0,63	4,95	2,79	56,57
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			21,23	26,60	73,41	603,32

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Bulvių piršteliai su varške(kiaušinis)*T		150	7,9	3,93	37,58	214,11
Sviesto-grietinės padažas		20	0,36	10,43	0,40	96,95
Arbata juoda be cukraus		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Iš viso:			8,26	14,36	37,99	311,08
Iš viso (dienos davinio):			44,22	54,86	223,23	1324,06

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai. A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Ryžių košė su sviestu T (pienas,)*		200	5,34	5,27	44,41	246,42
Sausainis		20	1,60	0,80	13,40	67,20
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			7,39	6,22	70,01	292,73

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šaltibarščiai su kiaušiniu		150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Pilno grūdo juoda duona		20	2,23	0,36	13,77	67,24
Žuvies maltinukas, T		75	12,69	12,73	14,54	223,50
Bulvių košė T		80	1,36	2,70	10,36	71,13
Salotos su agurkais, ridikėliais, špinatais ir aliejumi, A		50	0,69	7,99	1,86	44,50
Švieži agurkai, A		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su šaldytomis uogomis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:						

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Kepti varškėčiai (kiaušiniai, kv. miltai)*, T		120	19,94	13,35	32,23	331,50
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	56,96
Arbata mėtų		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			20,00	13,35	51,41	408,44
Iš viso (dienos davinio):			49,19	48,15	185,89	1253,24

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Ryžių košė su sviestu 82% (pienas)* T		200/4	5,34	4,72	42,74	234,77
Sumuštinis su daktariška dešra ir sviestu 82%		20/5/20	3,61	8,77	9,41	130,35
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			9,40	13,64	64,78	411,43

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių sriuba, A, T		150	1,45	3,29	11,93	83,27
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Jautienos ir kiaulienos maltinis (kiaušinis)* T		80	16,50	13,88	2,78	198,29
Salotos (lapinės, gūžinės) su pomidorais ir aliejumi, A		70	0,59	5,03	2,09	53,29
Švieži agurkai, A		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Bulvių košė, T		60	1,02	2,02	7,77	53,35
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			22,31	24,76	49,6	542,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virti varškėčiai (kv. miltai, kiaušiniai)* T		120	15,27	6,86	35,00	262,80
Sviesto-grietinėlės padažas		20	0,36	10,43	0,40	96,95
Sausainis		20	1,60	0,80	13,40	67,20
Arbata mėtų		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			17,23	18,09	53,80	446,93
Iš viso (dienos davinio):			48,94	56,49	168,18	1400,89

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais sviestu, T (pienas, avižos)*		200/20	7,79	7,24	37,68	246,98
Sūrio lazdelė		20	5,30	4,20	0,10	59,00
Žalia arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,2	26,33
Iš viso:			13,54	11,59	49,98	352,29

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Daržovių sriuba su žuvies gabalėliais, T		150/21	5,10	3,60	10,61	95,35
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Bulvių - cukinijų plokštainis (kv. miltai, kiaušinis)*, T		180	6,62	5,53	37,37	225,77
Sviesto-grietinės padažas		8/12	0,37	10,51	0,41	97,67
Pomidorai pjaustyti, A		50	0,30	0,00	2,00	9,20
Vanduo su apelsinu		150	0,03	0,01	0,36	1,59
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			14,80	20,19	94,50	526,96

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pieniškos dešrelės		90	11,08	22,79	0,00	249,46
Pomidorų padažas		15	0,30	0,00	4,80	21,00
Virti griikiai		60	2,68	2,94	20,39	118,78
Arbata čiobrelių		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Iš viso:			14,06	25,73	25,20	389,26
Iš viso (dienos davinio):			42,40	57,51	169,68	1268,51

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Grikių košė su sviestu T (pienas, manai)*		200/5	6,92	7,08	39,21	248,18
Sumuštinis su trinta varške		33/30	3,88	2,05	18,56	108,24
Melisos arbata be cukraus		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoninės daržovės, A		50	0,45	0,10	3,35	14,00
Iš viso:			11,25	9,23	66,12	390,40

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šaltibarščiai su kiaušiniu A,T		150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Troškinta vištienos filė su daržovėmis T		60/90	20,13	5,60	4,37	148,39
Virtos bulvės, A,T		100	2,08	3,16	16,8	103,98
Salotos su agurkais, ridikėliais špinatais ir aliejumi, A		50	0,69	7,99	1,86	44,50
Šviežias agurkas, A		70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su šaldytomis uogomis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			27,87	21,55	47,53	445,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virtų bulvių kotletai su varške (kiaušinis)*, T		150	11,72	12,20	36,84	303,94
Sviesto-grietinės padažas		20	0,40	8,36	0,51	81,15
Kefyras 2,5%rieb.		150	5,10	3,80	7,40	90,00
Iš viso:			17,22	24,36	44,75	475,09
Iš viso (dienos davinio):			56,34	55,14	158,40	1310,86

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Manų košė su sviestu ir uogiene (pienas,)* T		200/13	6,65	5,62	37,71	228,03
Geriamas jogurtas		110	3,50	2,60	5,20	59,40
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			10,60	8,37	55,11	333,74

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis A,T		150	2,69	3,63	16,99	111,35
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kalakutiena su ryžiais, T		75/75	22,19	9,94	16,79	245,39
Pomidorai pjaustyti A		70	0,42	0,00	2,80	12,88
Agurkas A		50	0,35	0,00	1,40	7,20
Vanduo su apelsinu		150	0,03	0,01	0,36	1,59
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			28,06	14,12	61,90	475,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškėčiai kepti orkaitėje (<i>kiaušiniai, kv. miltai</i>)*, T		120	19,50	9,15	21,18	245,10
Uogienė-jogurto padažas		15/15	0,75	0,60	11,34	53,76
Čiobrelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Iš viso:			20,25	9,75	37,52	318,84
Iš viso (dienos davinio):			58,91	32,24	154,53	1128,37

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai.

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Omletas T (pienas, kiaušiniai, kv. miltai)*		100	9,83	10,94	12,53	187,84
Juoda duona		30	2,23	0,36	13,77	67,24
Konservuoti žali žirnėliai, A		20	0,88	0,06	2,50	14,07
Juodoji arbata		150	0,00	0,00	5,00	19,98
Sausainis		20	1,60	0,80	13,40	67,20
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		50	0,45	0,15	7,20	26,33
Iš viso:			14,99	12,31	54,40	382,66

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Rūgštynių sriuba T.A		150	2,42	3,80	15,83	107,15
Grietinė 30%		4	0,10	1,20	0,11	11,70
Pilno grūdo juoda duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kepta žuvis T (kvietiniai miltai)*		70	14,40	4,21	4,45	113,21
Bulvių košė su pienu* T		80	1,36	2,70	10,36	71,13
Salotos su agurkais, ridikėliais, špinatais ir aliejumi, A		60	0,82	5,01	2,19	54,99
Burokėlių salotos su pupelėmis, A		50	2,93	3,17	10,21	81,04
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Sezoniniai vaisiai ir/ar uogos, A		100	0,90	0,30	14,40	52,66
Iš viso:			24,43	20,63	66,78	536,95

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės spygliukai (kiaušinis)*, T		160	18,81	10,27	38,78	323,14
Uogienė ir natūralus jogurtas		15/15	0,75	0,60	11,34	53,76
Arbata mėtų be cukraus		150	0,00	0,00	0,01	0,02
Iš viso:			19,56	10,87	50,13	376,92
Iš viso (dienos davinio):			58,98	43,81	171,31	1296,53

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojančias patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.