

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VIEČIŪNŲ PROGIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIAUS „LINELIS“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.00 iki 17.30 val.

Parengė: Inga Ožerovskienė, vyriausioji virėja

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	
Kukurūzų košė su ypač tyru alyvuogių al. A, T	30K/64	200	4.86	2.57	44.04	218.75
Sumuštinis susviestu 82% ir ferm. sūriu	2Š/92	30/5/20	7.47	8.48	12.43	155.89
Juodoji arbata	1Gér/81	150	0.00	0.00	4.99	19.98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			12.50	11.22	67.19	419.79

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sult. makaronais (kv. miltai)* A, T	12Sr/27	150	1.72	3.40	9.85	76.86
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Vištienos maltinukas T . (kv. miltai, pienas)*	21K/55	75	17.96	7.02	7.57	165.30
Virtos bulvės T	8G/78	80	1.17	2.06	11.38	68.76
Morkų- obuolių sal. su al. A	4S/4	70	0.44	4.66	5.82	66.97
Vanduo su citrina	2Gér./82	150	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		100	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			23.75	17.62	57.05	481.76

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T (kv. miltai, kiaušiniai)*	18K/52	120	15.28	6.86	34.99	262.80
Sviesto-grietinės padažas	18K/52	20	0.43	9.68	0.41	90.48
Arbata čiobrelių	3Gér/83	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Iš viso:			15.70	16.54	38.90	367.28
Iš viso (dienos davinio):			51.95	45.38	208.52	1268.83

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

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	
Manų košė su tr. braškėm (pienas, manai)*T	33K/67	200/13	6.63	6.16	37.55	232.18
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Melisų arbata	3Gër/83	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.45	0.03	6.30	27.27
Iš viso:			12.42	10.35	49.44	340.62

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A, T	14Sr/29	150	3.89	3.41	14.42	103.92
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Kalakutienos kukulis T (kv. miltai, kiaušiniai, pienas)*	3K/37	70	15.76	5.90	7.35	145.55
Trošk. morkos su ryžiais T,A	4G/74	100	2.08	4.50	20.44	130.62
Šv. agurkai A	7S/7	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Cukinių, agurkų, morkų sal. A	11S/11	70	0.81	1.47	4.82	35.78
Vanduo su apelsinu	2Gër./82	150	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		100	0.48	0.36	16.08	69.48
Iš viso:			24.85	15.88	73.67	537.07

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su kiaušiena T	9K/43	100/50	15.19	10.26	38.82	308.36
Arbata liepžiedžių	3Gër/83	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Iš viso:			15.24	13.51	38.82	337.76
Iš viso (dienos davinio):			52.51	39.74	166.92	1235.41

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

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	
Avižinių dr. košė su obuoliais, sv. (pienas, aviž.dr.)*	28K/62	200/20	7.79	7.24	37.68	246.98
Sumuštinis su sviestu 82% ir v.sūriu	3Š/93	20/5/20	5.13	6.97	9.30	120.42
Arbata žalia	1Gėr/81	150	0.00	0.00	9.98	39.94
Morkų lazdelės A	6Š/96	50	0.49	0.04	2.70	13.09
Iš viso:			12.92	14.20	51.98	387.38

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug. kopūstų sriuba, A,T	9Sr/24	150	1.14	7.84	8.85	110.51
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Trošk. vištienos file T (kv.miltai)*	15K/49	100	22.78	9.68	2.68	188.95
Daržovių šiupinys T	3G/73	80	1.69	2.41	8.79	63.65
Pomidorai pjaustyti A	7S/7	70	0.42	0.00	2.80	12.88
Pek.kop.sal.su ag. al.p. A,T	5S/5	70	0.92	3.68	3.63	51.29
Vanduo su šald. uogom	2Gėr/82	150	0.05	0.00	0.48	2.11
Vaisius A		100	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			28.96	24.33	51.99	542.76

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (pienas kiaušiniai, kv.miltai)* T	14K/48	120	18.31	12.41	28.02	297.02
Kefyras 2,5%rieb.		150	4.80	3.75	5.85	76.35
Iš viso:			23.11	16.16	33.87	373.37
Iš viso (dienos davinio):			64.99	54.69	137.84	1303.51

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

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	
Omletas (pienas, kiauš., kv.miltai)* T	13K/47	100	9.83	10.94	12.53	187.84
Juoda duona	1Š/91	30	2.23	0.36	13.77	67.24
Konserv. žali žirneliai A	13K/47	20	0.88	0.06	2.50	14.07
Juodoji arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	3.50	13.99
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.14	6.03	26.06
Iš viso:			18.45	15.65	38.93	370.39

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba T,A	1Sr/16	150	3.74	3.36	22.37	135.82
Grietinė 30%		4	0.10	1.20	0.11	11.64
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Trošk. jautienos kukulis T (kv.miltai, kiaušinis, pienas,)*	17K/51	60	13.45	10.52	6.18	173.23
Virti makaronai (kv.miltai)* T	6G/76	60	2.59	2.41	16.75	99.09
Agurkai (šv. arba raug.) A	7S/7	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Burokėlių sal su al. A,T	1S/1	50	0.94	2.50	6.70	53.02
Vanduo su citrina	2Gėr/82	150	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		100	1.50	0.10	21.00	90.90
Iš viso:			24.17	20.33	83.74	615.77

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (pienas, kiaušiniai, kviet. miltai)* T	8K/42	120	13.60	10.68	31.84	277.82
Uogienė-nat. jogurtas pad.	8K/42	12/18	0.88	0.72	9.35	47.42
Arbata kmyņų b.c.	3Gėr/83	150	0.00	0.00	0.10	0.50
Iš viso:			14.48	11.40	41.20	325.29
Iš viso (dienos davinio):			57.10	47.38	163.86	1311.40

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

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 košė (pienas)*T		200	6,75	4,47	47,22	256.16
Sumuštinis su tr. varške	4Š/94	30/30	4.12	2.15	18.75	110.81
Juodoji arbata be cukraus	1Gėr/81	150	0.00	0.00	0.00	0.0
Sezoninis vaisius ar uoga A		50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			9.70	10.19	7.83	392.14

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burok. sr.su pupelėm, A,T	3Sr/18	150	2.60	3.41	14.05	97.29
Grietinė 30%		4	0.10	1.20	0.11	11.64
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Kepta žuvis (jūros lydeka) T	5K/39	70	14.40	4.21	4.45	113.31
Bulvių košė pienu*T	2G/72	80	1.38	2.42	10.36	68.69
Raug. kopūstų-morkų sal. A,T	8S/8	70	0.89	3.84	4.43	55.80
Vanduo su apelsinu	2Gėr/82	150	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		100	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			21.36	15.81	58.52	461.68

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriubaT	6Sr/21	250	5.83	7.55	22.30	180.48
Bandelė su cinamonu		60	5.22	1.14	30.96	154.98
Iš viso:			11.05	8.69	53.28	335.51
Iš viso (dienos davinio):			42.11	34.69	119.63	1189.33

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

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	
Grikių košė su sviestu 82% (pienas)*T	29K/63	200/5	6.92	7.08	39.21	248.18
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Juodoji arbata	1Gér/81	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			12.44	11.41	50.52	354.53

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sr. A,T	13Sr/28	150	5.25	4.77	8.10	96.35
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Vištienos plovos T	22K/56	180	27.00	6.74	19.48	246.53
Šv. agurkai A	7S/7	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Morkų salotos A	12S/12	50	0.72	5.05	4.81	67.54
Vanduo su apelsinu	2Gér/82	150	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		100	0.48	0.36	16.08	69.48
Iš viso:			32.15	18.70	60.69	539.64

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kiaušiniai, kv.miltai)* T	18K/52	120	15.28	6.86	34.99	262.80
Sviesto-grietinės padažas	18K/52	20	0.43	9.68	0.41	90.48
Melisos arbata	3Gér/83	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Iš viso:			15.70	16.54	38.90	367.28
Iš viso (dienos davinio):			60.29	46.65	150.11	1261.44

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

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	
5-jų grūdų košė su sviestu 82%(pienas)* T	27K/61	200/4	8.19	7.36	40.58	261.33
Jogurtas su vaisiais	5Š/95	120	0.67	0.21	22.37	94.01
Žalia arbata	3Gėr/83	150	0.00	0.00	7.49	29.94
Morkų lazdelės A	6Š/96	50	0.49	0.04	2.70	13.09
Iš viso:			9.35	7.57	67.93	375.30

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sr. A,T	9Sr/94	150	1.14	7.84	8.85	110.51
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Žemaičių blynai T	24K/58	110/40	10.77	7.14	26.93	215.08
Sviesto-grietinės padažas	24K/58	20	0.36	10.43	0.40	96.95
Kopūstų- morkų sal. A	13S/13	70	1.31	3.57	4.76	56.40
Vanduo su citrina	2Gėr/82	150	0.02	0.00	0.07	0.35
Vaisius A		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			15.48	29.53	63.17	581.21

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (<i>manai, kiaušiniai</i>)* T	20K/54	150	23.76	14.85	16.03	292.87
Uogienės-jogurto pad.	20K/54	15/15	0.75	0.60	11.34	53.76
Arbata juoda	1Gėr/81	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Iš viso:			24.51	15.45	32.37	366.61
Iš viso (dienos davinio):			49.34	52.65	163.47	1323.12

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje kepimo režimu

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	
Ryžių košė (pienas)*T	34K/69	200/4	5.34	4.72	42.74	234.77
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Kakava su pienu*	4Gėr/84	150	2.83	2.40	9.35	70.29
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.14	6.03	26.06
Iš viso:			13.69	11.42	58.72	365.06

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba A,T	10Sr/25	150	2.42	3.80	15.83	107.15
Grietinė 30%		4	0.10	1.20	0.11	11.64
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Kalakutienos kukulis T (kiaušiniai, kviet. miltai, pienas)*	3K/37	70	15.76	5.90	7.35	145.55
Bulvių košė su pienu* T	2G/72	80	1.38	2.42	10.36	68.69
Pekino sal. pom ir agur. A	6S/6	70	0.86	3.64	3.73	51.15
Vanduo su šald. braškėm	2Gėr/82	150	0.05	0.00	0.48	2.11
Vaisius A		100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			22.84	17.39	58.02	480.01

Pavakariai 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su obuoliu (pienas, kiaušiniai, kv. miltai)*T	12K/46	150	10.00	7.69	59.96	349.01
Uogienė-natūralus jogurtas	12K/46	15/20	0.99	0.80	11.58	57.44
Kmynų arbata	3Gėr/83	150	0	0	0.01	0.02
Iš viso:			10.98	8.49	71.54	406.47
Iš viso (dienos davinio):			47.51	37.30	188.24	1251.54

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (pienas)*T	32K/66	200/4	7.77	5.51	40.33	241.93
Sumušt. su sviestu 82% ir ferm. sūriu	2Š/92	20/3/20	6.50	6.64	8.27	118.78
Melisos arbata	3Gér/83	150	0.00	0.00	5.00	20.01
Morkų lazdelės A	6Š/96	50	0.49	0.04	2.70	13.09
Iš viso:			14.75	12.18	56.29	393.78

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba A, T	4Sr/19	150	3.41	5.28	16.39	126.75
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Jaut. bifšteksas T	2K/36	70	18.68	15.80	1.96	224.78
Virti ryžiai T	7G/77	80	2.01	2.81	22.06	121.58
Raug. kopūstų salotos A	9S/9	70	0.58	3.50	2.70	44.61
Vanduo su citrina	2Gér/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			26.62	28.05	65.76	621.97

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūrio T padažu (pienas, kv. miltai)*	10K/44	120/70	16.61	14.40	50.03	396.12
Arbata juoda b.c.	1Gér/81	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.11	11.47	40.05	315.82
Iš viso (dienos davinio):			54.48	51.70	162.09	1331.55

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (pienas)*T	31K/65	200	6.75	4.47	47.22	256.16
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Juodoji arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	4.99	19.98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			12.27	8.81	58.53	362.51

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba A,T	2Sr/17	150	1.55	4.49	12.04	94.90
Grietinė 30%		4	0.10	1.20	0.11	11.64
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	30	2.23	0.36	13.77	67.24
Lašišos medalionai T	24K/58	100	17.00	16.00	0.00	212.00
Bulvių, brokolių košė T	9G/79	80	1.79	2.80	8.37	65.80
Pekino sal.su agurku. A	3S/3	70	0.92	3.68	3.63	51.29
Burokėlių sr.su žirn. A	3S/3	70	1.36	4.22	8.48	75.70
Vanduo su šald. uogom	2Gėr/82	150	0.02	0.00	0.41	1.75
Vaisius A		100	0.96	0.24	13.20	58.80
Iš viso:			25.93	32.99	60.01	639.12

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (kiaušiniai, kv. miltai)*T	7K/42	120	19.94	16.64	21.59	315.92
Uogienė		20	0.06	0.00	14.18	56.96
Arbata mėtų	3Gėr/83	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Iš viso:			20.00	16.64	40.76	392.84
Iš viso (dienos davinio):			58.20	58.44	159.30	1394.47

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 82% (pienas)* T	35K/69	200/4	5.34	4.72	42.74	234.77
Sumuštinis su sviestu 82% ir v.sūriu	3Š/93	20/5/20	4.24	6.26	9.81	112.48
Juodoji arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			9.71	11.65	63.27	396.76

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba A,T (miežinės kr.)*	11Sr/26	150	3.13	3.40	15.44	104.86
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Bulvių-cukinių plokštainis T (miltai, kiaušiniai)*	1K/35	180	6.62	5.53	37.37	225.77
Sviesto grietinės padažas	1K/35	20	0.37	10.51	0.41	97.67
Bur.sal.su žirn.,raug.agurk.A	14S/14	70	1.41	4.92	5.38	69.78
Vanduo su citrina	2Gėr/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	0.48	0.12	6.60	29.40
Iš viso:			13.55	24.73	74.85	574.53

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės T	19K/53	60	7.38	15.18	0.00	166.15
Pomidorų padažas	19K/53	10	0.25	0.00	2.18	9.72
Virti griekiai A,T	5G/75	80	3.57	3.93	27.19	158.37
Arbata čiobrelių	3Gėr/83	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Iš viso:			11.20	19.11	34.36	354.20
Iš viso (dienos davinio):			34.46	55.48	172.48	1325.49

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

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	
Avižinių dr. košė su obuoliais (pienas, avižos)* T	28K/62	200/20	7.79	7.24	37.68	246.98
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Žalia arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	5.00	19,98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.45	0.03	6.30	27.27
Iš viso:			13.58	11.43	49.58	355.43

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba A,T	8Sr/23	150	5.32	4.57	21.08	146.8
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Karališki balandėliai T (kiaušiniai)*	4K/38	100	20.95	11.74	7.06	217.70
Pomidorai pjaustyti A	7S/7	70	0.42	0.00	2.80	12.88
Virtos bulvės su sv. T	8G/78	80	1.17	2.06	11.38	68.76
Pekino sal.su agurku. A	3S/3	70	0.92	3.68	3.63	51.29
Vanduo su apelsinu	2Gėr/82	150	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			30.56	22.60	68.07	597.92

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T (kv.miltai, kiaušiniai)*	18K/52	120	16.36	7.60	29.65	252.51
Sviesto-grietinės padažas	18K/52	20	0.37	10.51	0.41	97.67
Arbata mėtų	3Gėr/83	150	0.00	0.00	5.00	19.98
Sausainis		20	1.60	0.80	13.40	67.20
Iš viso:			18.33	18.91	48.46	437.36
Iš viso (dienos davinio):			62.47	52.93	166.09	1390.67

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu

3 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 sviestu 82% T (pienas)*	29K/63	200/5	6.92	7.08	39.21	248.18
Sumuštinis su trinta varške	4Š/94	30/30	4.12	2.15	18.75	110.81
Melisos arbata b.c.	3Gér/83	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Morkų lazdelės A	6Š/96	50	0.49	0.04	2.70	13.09
Iš viso:			11.52	9.26	65.64	392.04

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug. kopūstų sriuba A,T	9Sr/24	150	1.14	7.84	8.85	110.51
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Trošk. vištienos file T (kv.miltai)*	15K/49	100	22.78	9.68	2.68	188.95
Agurkai (šv. arba raug.)A	7S/7	70	0.49	0.00	1.96	9.80
Virti makaronai T	6G/76	80	3.45	2.56	22.34	126.16
Vanduo su šald. uogom	2Gér/82	150	0.03	0.01	0.36	1.59
Vaisius A		100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			28.69	20.53	56.35	530.73

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (pienas kiaušiniai, kv.miltai)*	11K/45	120	8.86	5.72	49.25	283.94
Uogienė		20	0.06	0.00	14.18	56.96
Kefyras 2,5% rieš.		150	4.80	3.75	5.85	76.35
Iš viso:			13.72	9.47	69.28	417.25
Iš viso (dienos davinio):			53.93	39.26	191.27	1531.29

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

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	
Kukurūzų košė su sviestu 82% (pienas,)*T	31K/65	200/4	7.47	6.20	48.30	278.84
Pik nik sūrio lazdelė		20	5.34	4.16	0.60	61.20
Juodoji arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	4.99	19.98
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.14	6.03	26.06
Iš viso:			12.99	10.49	59.92	386.05

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba su bulvėmis A,T	5Sr/20	150	2.69	3.63	16.99	111.35
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Plovas kalakutienos T	25K/59	150	22.19	9.94	16.79	245.39
Pomidorai pjaustyti A	7S/7	70	0.42	0.00	2.80	12.88
Raugintų kopūstų sal. A	9S/9	50	0.42	2.50	1.93	31.86
Vanduo su apelsinu	2Gėr/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	1.50	0.10	21.00	90.90
Iš viso:			29.02	16.43	73.23	556.88

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai kepti orkaitėje T (<i>kiaušiniai, kv.miltai</i>)*	6K/40	120	19.90	13.65	21.59	288.78
Uogienė-grietinė	6K/40	15/15	0.44	4.50	11.04	86.40
Čiobrelių arbata	3Gėr/83	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Iš viso:			20.33	18.15	37.62	395.14
Iš viso (dienos davinio):			62.35	45.07	170.77	1338.08

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniėje krosnyje mišriu režimu

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	
Omletas T (pienas, kiaušiniai, kv.miltai)*	13K/47	100	9.83	10.94	12.53	187.84
Juoda duona	1Š/91	30	2.23	0.36	13.77	67.24
Konserv. žali žirneliai A	13K/47	20	0.88	0.06	2.50	14.07
Juodoji arbata	1Gėr/81	150	0.00	0.00	4.99	19.96
Sausainis		20	1.60	0.80	13.40	67.20
Sezoninis vaisius ar uoga A	6Š/96	50	0.18	0.18	5.72	25.17
Iš viso:			14.71	12.33	52.92	381.49

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba A,T	10Sr/25	150	2.42	3.80	15.83	107.15
Grietinė 30%		4	0.10	1.20	0.11	11.64
Pilno grūdo juoda duona	1Š/91	20	1.48	0.24	9.16	44.72
Kepta žuvis(jūros lydeka) (kv.miltai)*T	5K/39	70	14.40	4.21	4.45	113.31
Bulvių morkų košė pienu*T	1G/71	80	1.14	2.63	7.85	59.65
Kopūstų –morkų salotos A	15S/15	70	1.31	3.57	4.76	56.40
Burokėlių sal.su pupelėm A	2S/2	50	2.93	3.17	10.21	81.04
Vanduo su citrina	2Gėr/82	150	0.06	0.02	0.49	2.33
Vaisius A		100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			24.58	19.01	63.37	522.91

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių* kr.sriuba T	7Sr/22	250	7.63	7.81	26.38	206.29
Bandelė (kiaušiniai, kv.miltai)*		50	5.22	1.14	30.96	154.98
Arbata liepžiedžių b.c.	3Gėr/83	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.85	8.95	57.34	361.29
Iš viso (dienos davinio):			52.14	40.29	173.61	1265.65

*- alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai

A-augalinis, T- tausojantis

II patiekalas gaminamas konvekciniame krosnyje mišriu režimu