

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

Šiaulių r.Kuršėnų lopšelis-darželis „Žiedelis“
Biudžetinė įstaiga, Daugėlių g. 74; Liepų al. 3 81121 Kuršėnai, Šiaulių
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.30 val.

1/1

Pirma diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,08	6,38	41,66	248,70

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	0,60	13,31	67,01
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,16	5,50
Pomidorų salotos su aliejaus padažu	33S	75	0,99	7,17	3,34	76,71
Iš viso:			18,32	16,77	50,19	401,87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pyragas (tausojantis)	15-8/147GV	100	11,47	18,00	19,68	286,56
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			11,91	18,27	25,66	313,69
Iš viso (dienos davinio):			38,83	42,02	145,39	1076,26

1/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			12,50	6,89	37,49	259,54

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	11Sr	100	1,63	3,80	6,58	64,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	75/75	17,42	4,37	8,81	141,60
Troškintos morkos su ryžiais	4-5 104T	70	1,42	3,17	14,48	118,58
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			24,33	12,06	53,59	425,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrele (tausojantis)	59A	50/50	4,89	19,36	7,61	220,85
Grietinės padažas	1P	10	0,21	1,93	0,64	62,41
Agurkai	38S	20	0,06	0,04	0,46	2,20
Nesaldinta mėtų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,10	21,29	8,25	283,26
Iš viso (dienos davinio):			41,93	40,24	99,33	1080,65

1/3

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	6,44	4,19	28,72	168,08
Sviesto-jogurtinės grietinės 10% padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,25	12,74	34,23	282,25

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	100	2,39	2,18	9,59	63,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltos mėsos kepalaiukai (tausojantis)	20A	50	9,02	4,50	7,70	93,46
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	30	3,60	0,45	21,60	107,40
Pekino kopūstų, pomidorų salotos	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,65
Iš viso:			18,65	12,53	61,72	404,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	80	9,15	15,21	4,94	192,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,11	15,73	25,46	279,71
Iš viso (dienos davinio):			41,01	41,00	121,41	1022,45

1/4

Ketvirta diena

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 (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			8,72	8,35	39,45	262,61

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	100	0,95	2,12	5,77	42,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštiesenos kukuliai (tausojantis)	35A	50	12,71	3,06	2,03	84,49
Virtos bulvės	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	42,60
Paprika	40S	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,58	1,71	4,54	31,80
Iš viso:			18,58	7,66	43,15	300,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	80/30	14,52	9,71	29,38	261,41
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			14,92	9,96	34,88	286,91
Iš viso (dienos davinio):			42,22	25,97	117,48	961,66

1/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Sviesto- grietinės 10% padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta čiobrelų arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,45	10,59	29,73	232,77

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	100	1,15	2,13	6,57	48,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5 102T	150	26,58	15,38	7,09	273,15
Virtos bulvės	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Agurkai	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			31,55	18,20	38,37	441,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti bulvių kukuliai (augalinis, tausojantis)	4-3 63AT	120	2,43	1,78	37,34	161,01
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		100	3,20	2,60	3,00	52,00
Iš viso:			6,31	6,38	41,18	237,01
Iš viso (dienos davinio):			46,21	35,92	144,13	1051,75

2/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų dribsnių košė (tausoįantis)	112A	180	7,75	6,21	33,52	220,90
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,95	6,96	50,02	297,40

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių)sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	100	2,63	2,16	9,50	64,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausoįantis)	2A	50/50	14,52	7,71	5,38	144,66
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			21,51	10,81	37,19	317,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausoįantis)	89A	130	15,60	8,69	26,41	247,15
Grietinė 10 %	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata	2G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,28	10,69	27,25	271,15
Iš viso (dienos davinio):			48,64	29,21	149,31	1025,93

2/2

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta įvairių kruopų košė (tausojantis)	108A	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Sviestas	218P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Nesaldinta erškėtožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,80	7,35	37,96	251,75

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba bulvėmis (augalinis,tausojantis)	17Sr	100	1,89	3,36	9,22	70,01
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,44	119,42
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	30	3,60	0,45	21,60	107,40
Raugintų kopūstų salotos	10S	50	0,39	4,56	2,17	50,60
Iš viso:			25,84	13,45	53,49	433,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai (tausojantis)	71A	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Grietinė 10 %	17P	15	0,51	1,50	0,23	18,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,05	5,85	49,09	277,16
Iš viso (dienos davinio):			48,21	27,25	168,42	1074,42

2/3

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	80	7,94	10,41	4,78	144,33
Švieži pomidorai	37S	50	1,00	1,64	6,80	17,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,22	12,77	29,56	251,81

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis)	45A	150	15,08	15,81	27,70	309,39
Jogurtinė grietinė	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Iš viso:			18,52	21,23	44,60	436,76

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	100	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-grietinės padažas	5P	20	0,30	3,71	0,38	36,21
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,19	9,43	24,31	227,44
Iš viso (dienos davinio):			44,45	44,03	126,35	1028,01

2/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,10	30,09	175,00
Kefyro kokteilis su kriaušėmis ir spanguolėmis		200	6,00	0,80	20,40	114,00
Iš viso:			13,40	3,90	50,49	289,00

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	100	2,28	2,47	8,86	64,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos ,daržovių, ryžių maltinukas (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	6,30	210,02
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Pomidorai	37S	50	1,00	1,64	6,80	17,00
Iš viso:			27,41	18,57	47,26	432,15

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis)	88A	100	12,45	12,03	14,87	216,41
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,23	14,83	16,97	252,87
Iš viso (dienos davinio):			55,56	37,90	142,60	1086,02

2/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			9,78	8,05	38,79	270,20

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	7Sr	100	0,95	2,12	5,77	42,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Žirneliai	41S	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Iš viso:			15,54	10,61	50,22	345,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny	4-5 107T	70	2,21	1,25	17,42	89,79
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			18,87	10,08	26,40	270,73
Iš viso (dienos davinio):			45,33	29,19	136,32	970,39

3/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausoįantis)	97A	150	7,39	3,09	30,09	175,53
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,19	8,09	39,89	287,53

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	14Sr	100	1,62	3,84	8,60	69,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškinys su nešlifuotais ryžiais (tausoįantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,48	16,46	47,47	433,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blyneliai su obuoliais	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			8,33	8,68	46,71	290,89
Iš viso (dienos davinio):			51,52	33,83	161,95	1123,95

3/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-3 35T	200	4,38	4,10	33,42	188,13
Sviesto- grietinės(10%)padažas	5P	20	0,55	8,06	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			8,33	14,66	39,13	321,69

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	100	0,81	2,14	7,28	49,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	75/75	17,94	4,38	8,37	140,34
Bulvių košė su pienu	3Gar	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	100	2,72	5,17	13,12	96,15
Iš viso:			25,36	13,86	52,42	415,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiaulienos įdaru (tausojantis)	53A	150	12,64	11,24	38,17	301,08
Grietinė 30%	17P	15	0,36	4,50	0,46	43,95
Nesaldinta čiobrelų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,00	15,74	38,63	345,03
Iš viso (dienos davinio):			47,45	44,56	144,12	1138,12

3/3

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	200	8,67	7,29	36,67	238,63
Grietinės padažas	1P	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,09	11,16	37,96	280,24

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių ir kruopų sriuba (tausojantis)	16Sr	100	2,72	2,23	9,60	64,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	50	9,37	7,41	9,42	139,77
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	30	3,60	0,45	21,60	107,40
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			19,15	10,83	59,73	406,44

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	120	20,60	12,85	19,88	275,52
Įvairios uogos		25	0,20	0,13	2,75	12,75
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,80	12,98	22,63	288,27
Iš viso (dienos davinio):			50,56	35,57	148,20	1086,95

3/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	120	18,06	12,44	19,76	265,05
Įvairios uogos		25	0,20	0,13	2,75	12,75
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,26	12,57	22,51	277,80

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	8Sr	100	0,75	2,08	4,83	39,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	34A	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Daržovių mišrainė	30S	100	2,93	6,17	10,74	105,88
Iš viso:			19,70	17,38	50,80	430,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,5	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			8,72	8,35	39,45	262,61
Iš viso (dienos davinio):			48,20	38,90	140,64	1083,32

3/5

Penkta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	6,43	4,18	28,72	168,08
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,23	9,18	38,52	280,08

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2Sr	100	1,89	3,36	9,22	70,01
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	60	14,43	8,53	5,59	156,08
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Agurkai	38S	30	0,09	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			21,51	12,73	51,70	400,67

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Pilno grūdo duona su sviestu ir sūriu	4Š	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Iš viso:			14,32	20,30	21,14	313,72
Iš viso (dienos davinio):			50,58	42,81	139,24	1106,47

4/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	35,13	194,55
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,19	10,12	45,53	276,05

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16Sr	100	2,48	2,24	9,69	63,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštiesenos file kepsnys (tausojantis)	34A	50	12,34	5,13	4,75	114,24
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai	36S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai	37S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			20,65	8,48	47,47	334,65

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Sviesto - grietinės 10% padažas	5P	15	0,40	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta erškėtožių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			14,17	12,81	23,44	261,69
Iš viso (dienos davinio):			47,53	32,01	144,32	984,39

4/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	64A	100	5,82	5,36	22,37	168,17
Geriamas jogurtas		200	6,00	3,00	11,60	100,00
Iš viso:			11,82	8,36	33,97	268,17

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	100	0,81	2,14	7,28	49,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,04
Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	50	10,16	6,72	5,87	122,86
Biri grikių kruopų košė	7G	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			17,41	16,60	47,58	398,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26Sr	150	3,51	4,53	10,99	96,33
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir sūriu	16-1/1	80	9,60	9,46	19,34	200,99
Iš viso:			13,11	13,99	30,33	297,32
Iš viso (dienos davinio):			43,86	39,55	139,76	1076,21

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-3 30T	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,76	3,66	58,06	283,95

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3 35AT	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100/100	23,23	5,83	11,75	188,80
Žiedinių kopūstų ryžių troškinys	4-5 107T	70	2,21	1,25	17,42	89,79
Iš viso:			31,66	10,51	59,34	455,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su mėsa (tausojantis)	67A	50/50	18,35	13,00	12,62	243,86
Agurkai	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,47	13,08	13,54	248,26
Iš viso (dienos davinio):			58,41	27,85	158,82	1099,46

4/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele (tausojantis)	92A	88	11,92	13,48	4,79	187,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,40	13,80	13,32	230,96

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, kiaušiniu ir grietine (tausojantis)	11Sr	100/4/4	1,63	3,80	6,58	64,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,45	119,42
Keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8 163AT	75	1,75	4,47	15,33	108,52
Žirneliai	41S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
Pomidorai	37S	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Iš viso:			28,44	13,59	59,04	446,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sviesto- grietinės(10%)padažas	17P	15	0,40	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,27	9,41	39,17	206,95
Iš viso (dienos davinio):			52,01	37,55	146,38	1024,20

4/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Nešlifuoųų ryžių košė (tausoįantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			8,72	8,35	39,45	262,61

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3 21AT	100	3,30	5,03	17,18	127,25
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos suktinukai su paukštiena (tausoįantis)	12A	50	13,31	8,87	4,89	152,14
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	20	2,40	0,30	14,40	71,60
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	40	0,55	3,24	3,02	40,61
Iš viso:			22,52	18,08	56,55	477,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, brokolių košė (tausoįantis)	61A	150	3,35	3,33	16,41	102,80
Agurkai	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Kefyras 2,5%		200	6,40	5,20	6,00	104,00
Iš viso:			9,99	8,59	23,10	210,10
Iš viso (dienos davinio):			42,37	35,47	140,01	1034,39

1-3m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	53,47	44,32	187,71	1285,87
vaisiai 10 val.	7,60	3,00	139,40	560,00
Pietūs	111,43	67,22	247,02	1974,32
Vakarienė	50,35	71,63	135,43	1400,58
Iš viso:	222,85	186,17	709,56	5220,77
Vidurkis:	44,57	37,23	141,91	1044,15

2 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	44,25	26,34	178,18	1112,75
Vaisiai 10 val.	7,60	3,00	139,40	560,00
Pietūs	78,97	52,32	175,40	1422,74
Vakarienė	44,50	30,33	103,12	855,25
Iš viso:	175,32	111,99	596,10	3950,74
Vidurkis:	35,06	22,40	119,22	790,15

3 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	47,38	37,91	108,79	1447,34
Vaisiai 10 val.	6,88	3,20	122,55	499,00
Pietūs	113,20	71,26	262,12	2086,95
Vakarienė	65,17	66,05	168,56	1500,52
Iš viso:	232,63	178,42	662,02	5533,81
Vidurkis:	46,53	35,68	132,40	1106,76

4 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	51,89	44,29	190,33	1321,74
Vaisiai 10 val.	6,46	2,55	118,49	476,00
Pietūs	120,68	67,26	269,98	2112,59
Vakarienė	64,01	57,88	129,58	1224,32
Iš viso:	243,04	171,98	708,38	5134,65
Vidurkis:	48,61	34,40	141,68	1026,93