

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
r.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7m.

(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	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,04	8,26	50,04	306,10

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	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	0,60	13,31	67,01
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų salotos su aliejaus padažu	33S	100	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			24,43	23,34	57,24	510,35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės pyragas (tausojantis)	15-8/147GV	100	11,47	18,00	19,68	286,56
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			12,32	18,53	31,32	339,73
Iš viso (dienos davinio):			47,31	50,73	166,48	1268,18

1/2

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			14,96	7,92	47,52	318,05

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	11Sr	150	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (lašiša) (tausojantis)	38A	50	11,26	10,35	2,70	146,73
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:			18,99	19,93	50,77	463,41

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	59A	75/75	7,34	29,05	11,41	331,28
Grietinės padažas	1P	15	0,42	2,90	0,97	31,21
Agurkai	38S	20	0,06	0,04	0,46	2,20
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,82	31,99	12,84	364,69
Iš viso (dienos davinio):			43,67	60,59	145,98	1286,15

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto- grietinės 10% padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,52	16,15	44,00	357,67

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltos mėsos kepaliukai (tausojantis)	20A	75	13,53	6,76	11,55	140,19
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	40	4,80	0,60	28,80	143,20
Pekino kopūsto, pomidorų salotos	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,65
Iš viso:			25,56	16,02	77,57	518,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	100	11,46	19,02	6,25	241,58
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,42	19,54	26,77	328,38
Iš viso (dienos davinio):			53,26	52,01	162,28	1260,66

1/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
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:			10,36	10,22	49,13	322,98

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	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	150	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/156 TGP	100	24,14	10,47	2,38	200,32
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	100	1,16	3,42	9,08	63,59
Iš viso:			30,90	19,46	50,40	475,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			18,55	12,39	42,22	351,88
Iš viso (dienos davinio):			61,33	42,67	169,63	1262,03

1/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sviesto -grietinės 10% padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,68	15,46	39,78	323,29

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos morkų troškiny su porais (tausojojantis)	11-5 102T	150	26,58	15,38	7,09	273,15
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			32,34	19,29	43,58	479,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti bulvių kukuliai (tausojojantis)	4-3 63AT	150	3,04	2,22	46,67	201,26
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,90	4,50	78,00
Iš viso:			8,52	8,12	52,01	303,26
Iš viso (dienos davinio):			51,44	43,62	170,22	1245,77

2/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8,62	6,90	37,24	245,44
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,82	7,65	53,74	321,94

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	75/75	21,78	11,56	8,07	217,00
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			30,09	15,74	44,63	421,79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 10 %	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,07	13,07	32,38	323,36
Iš viso (dienos davinio):			60,88	37,21	165,60	1207,09

2/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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 erškėtrožių 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	40	4,80	0,60	28,80	143,20
Raugintų kopūstų salotos	10S	50	0,40	4,56	2,17	51,00
Iš viso:			29,37	16,11	68,48	533,09

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miltinukai (tausojantis)	71A	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,02	10,35	49,48	317,76
Iš viso (dienos davinio):			51,71	34,41	183,80	1214,60

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausoįantis)	91A	120	11,94	15,63	7,32	217,39
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:			16,22	17,99	32,10	324,87

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Bulvių plokštainis su kiauliena (tausoįantis)	45A	150	15,08	15,81	27,70	309,39
Jogurtinė grietinė	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Iš viso:			18,99	22,27	48,16	460,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške (tausoįantis)	80A	150	17,84	8,58	35,89	286,84
Sviesto-grietinės padažas	5P	20	0,30	3,71	0,38	36,21
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,14	12,29	36,27	323,05
Iš viso (dienos davinio):			54,87	53,15	144,41	1220,84

2/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		200	6,00	0,80	20,40	114,00
Iš viso:			14,87	4,51	56,51	324,64

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	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
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:			28,55	19,81	51,69	464,54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis)	88A	150	18,68	18,05	22,31	324,61
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	15	0,39	1,40	1,05	18,23
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,07	19,45	23,36	342,84
Iš viso (dienos davinio):			64,01	44,37	159,44	1244,02

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
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:			11,77	9,82	48,25	333,10

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
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:			20,38	14,26	57,52	425,00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			22,05	12,59	38,91	351,81
Iš viso (dienos davinio):			55,34	37,12	165,59	1193,91

3/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,66	9,12	49,92	346,05

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis,tausojantis)	14Sr	150	2,43	5,75	12,91	104,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			28,29	18,37	51,78	468,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
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:			10,05	10,10	49,55	319,44
Iš viso (dienos davinio):			56,52	38,19	179,13	1245,95

3/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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%		150	6,80	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,73	15,91	41,58	349,69

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	50	13,05	11,00	0,84	153,73
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	100	2,72	5,17	13,12	96,15
Iš viso:			21,11	21,93	50,18	464,36

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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 čiobrelčių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,00	15,74	38,63	345,03
Iš viso (dienos davinio):			46,60	53,88	144,33	1215,08

3/3

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausoįantis)	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	Riebalai	Angliavandeniai	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (tausoįantis)	16Sr	150	4,19	4,54	14,52	108,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos troškinys su padažu (tausoįantis)	8A	50/30	16,20	13,44	4,69	201,13
Biri perlinio kuskuso kruopų košė	15G	30	3,60	0,45	21,60	107,40
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			28,00	19,22	61,87	520,36

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausoįantis)	83A	150	20,60	12,85	19,88	344,40
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	357,15
Iš viso (dienos davinio):			59,41	43,96	150,34	1269,75

3/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	120	18,06	12,44	19,76	265,05
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,86	12,94	30,76	316,05

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Biri grikių kruopų košė	7G	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Daržovių mišrainė	30S	50	1,46	3,08	5,37	52,94
Iš viso:			23,92	18,46	50,23	456,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,82	9,85	47,40	316,11
Iš viso (dienos davinio):			55,12	41,85	156,27	1200,68

3/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,38	10,58	48,09	336,11

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 pupelėmis, bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2Sr	150	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	90	21,64	12,79	8,38	234,11
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			28,62	18,61	49,76	472,21

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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):			59,84	50,09	146,87	1234,04

4/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,35	13,83	47,98	368,90

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštiesenos file kepsnys(tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,16	11,97	51,50	409,63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai (tausojantis)	82A	150	20,60	10,11	33,51	302,83
Sviesto- grietinės(10%)padažas	17P	15	0,40	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta erškėtožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,00	16,16	34,12	361,00
Iš viso (dienos davinio):			65,03	42,56	161,48	1251,53

4/2

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	64A	150	8,71	8,07	33,55	252,25
Geriamas jogurtas		200	6,00	3,00	11,60	100,00
Iš viso:			14,71	11,07	45,15	352,25

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
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 ir aliejaus padažu	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			22,89	21,02	54,16	484,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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):			52,61	46,83	164,49	1274,48

4/3

Trečia diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3 35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
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 troškiny	4-5 107T	140	4,42	2,50	34,84	179,58
Iš viso:			35,50	13,15	83,32	590,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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):			62,25	30,49	182,80	1234,54

4/4

Ketvirta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su dešrele (tausojantis)	92A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,88	17,50	23,12	321,42

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	11Sr	150	2,45	5,69	9,87	97,30
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	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,11	15,44	55,66	451,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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 čiobrelų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,27	9,41	39,17	265,12
Iš viso (dienos davinio):			55,16	43,10	152,80	1178,36

4/5

Penkta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	180,75
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,42	9,60	41,90	290,25

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	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3 21AT	150	4,95	7,55	25,78	190,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos suktinukai su paukštiena (tausojantis)	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	50	0,68	4,04	3,77	50,77
Iš viso:			24,30	21,40	65,90	551,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių, brokolių košė (tausojantis)	61A	200	4,46	4,45	21,88	137,07
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kefyras 2,5%		200	6,40	5,20	6,00	104,00
Iš viso:			11,26	9,75	29,03	246,57
Iš viso (dienos davinio):			47,12	41,20	157,74	1172,28

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	55,56	58,01	230,47	1628,09
Vaisiai 10 val.	7,22	2,85	132,43	532,00
Pietūs	132,22	98,04	279,56	2446,76
Vakarienė	61,63	90,57	165,16	1687,94
Iš viso:	256,63	249,47	807,62	6294,79
Vidurkis:	51,33	49,89	161,52	1258,96

2 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	48,58	29,41	197,38	1235,83
Vaisiai 10 val.	7,60	3,00	139,40	560,00
Pietūs	95,92	63,56	205,13	1706,27
Vakarienė	50,44	39,72	121,15	1029,14
Iš viso:	202,54	135,69	663,06	4531,24
Vidurkis:	40,51	27,14	132,61	906,25

3 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	71,72	59,71	208,31	1628,14
Vaisiai 10 val.	6,08	2,40	111,52	504,00
Pietūs	129,94	96,59	263,82	2381,91
Vakarienė	68,99	68,97	179,35	1651,45
Iš viso:	276,73	227,67	763,00	6165,50
Vidurkis:	55,35	45,53	152,60	1233,10

4 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	65,12	55,66	216,21	1616,77
Vaisiai 10 val.	7,98	3,15	146,37	588,00
Pietūs	136,96	82,98	310,54	2488,15
Vakarienė	72,11	62,39	146,19	1418,27
Iš viso:	282,17	204,18	819,31	6111,19
Vidurkis:	56,43	40,84	163,86	1222,24