

Vilniaus darželis – mokykla „Svaja“

Architektų g. 210, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3-7 metų amžiaus grupės



Direktorė
Viktorija Čižauskienė

(parašas)

Vilnius
2019

1 savaitė (3-7m.)

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	150/15	6.6	3.8	30.9	205
Batonas su sviestu	U051	30/5	2.4	5.5	15.6	121
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			9.4	9.7	59.5	383

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	Sr009	150	2.1	1.6	14.4	81
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	67/53	15.9	9.5	5.6	171
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr021	100	5.7	2.3	26.7	150
Kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	60	1.6	1.6	7.9	53
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	25/25	0.8	0.1	1.7	11
Vanduo su vaisiais	G009	150	0	0	0.8	3
Iš viso:			27.2	15.3	65.8	510

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	150	19.5	10.5	32.7	308
Natūralus jogurtas		15	0.5	0.4	0.6	8
Trintos uogos		10	0.1	0.1	1.3	6
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			20.1	11	34.6	322
Iš viso (dienos davinio):			56,7	36	159,9	1215

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė (3-7m.)

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kr021	150/15	8	2.2	33.9	219
Batonas su sviestu	U051	30/5	2.4	5.5	10.6	121
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	13	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			10.7	8	58.5	386

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11	61
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	13.3	4	5.5	131
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6.3	1	35.1	175
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)(augalinis)	D006	30/30/40	1	0,2	5,8	28
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.3	3
Iš viso:			23,1	6.60	66,4	439

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis	M007	101/9	9.6	10.3	38.5	286
Natūralus jogurtas		20	0.7	0.5	0.8	11
Kefyras		150	5.1	3.8	7.4	84
Iš viso:			15.3	14.6	45.8	380
Iš viso (dienos davinio):			49,1	29,2	170,7	1205

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė (3-7m.)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)	Kr011	200/5/15	10.2	9.2	33.7	258
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			10,6	9,6	46,7	315

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	Sr015	150	5.2	2.3	17.4	111
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	80	16,1	2,9	7,4	132
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	Gr002	100	3.8	0.2	9.3	88
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	85/5	0.9	6.7	8.4	80
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			27,2	12,3	51,9	455,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	V012	160	17.4	13.3	28.8	274
Trintos uogos		20	0.2	0.1	2.6	12
Grietinė		20	0.7	2	0.8	24
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			18.3	15.4	32.2	310
Iš viso (dienos davinio):			56,1	37,3	124,8	1080,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė (3-7m.)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	72/8	12.4	14.6	7.5	203
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Šviežūs pomidorai(augalinis)	D0003	40	0.4	0.1	1.5	9
Konservuoti žirneliai(augalinis)		30	1.5	0.1	4.7	25
Sezoniniai vaisiai		70	0.3	0.3	9.1	40
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			15.7	15.3	32.5	318

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr011	150	2.08	5.37	11.35	102.6
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Kiaulienos maltinis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis)	K008	73/27	22.2	4	7.6	155
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3.4	4.4	25	153
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	65/65	1.2	0.3	4.2	24
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			30.1	14.3	57.6	478.8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo blynėliai su bananais	M005	99/11	8.5	7	40.3	292
Trintos uogos		15	0.2	0.1	1.8	9
Natūralus jogurtas		15	0.5	0.4	0.6	8
Pienas		150	5.1	3.8	7.4	84
Iš viso:			14.3	11.3	50.1	393
Iš viso (dienos davinio):			60.1	40,9	140.2	1189.8

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė (3-7m.)

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių košė su sviestu (tausojantis)	Kr025	180/5	10,2	4,1	48,1	270
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			10,6	4,5	61,1	327

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Menkių filė maltinukai kepti orkaitėje (tausojantis)	Ž002	80	15.2	9.2	5.8	167
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)(augalinis)	Gr017	100	3.23	0.59	24.82	117.5
Kopūstų, pomidorų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S003	60	0.8	1.5	3.2	30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	20/20	0.8	0.1	2.9	16
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			23.5	13.9	63.5	473.7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160/40	6.2	7.5	22.4	182
Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru	U022	40/20/10	3.7	1.4	21.3	112
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			9.9	8.9	43.7	294
Iš viso (dienos davinio):			44	27.3	168.3	1095

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė (3-7m.)

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	Kr019	120	9,1	4,4	30,7	199
Varškė		20	4	2,6	0,7	42
Uogos		15	0,2	0,1	1,9	9
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Iš viso:			13,7	7,5	46,3	307

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	79
Pilno grūdo duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Jautienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P002	63/37	18,2	11,3	3,3	192,5
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,23	33,58	170,17
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Vanduo su vaisiais	G009	150	0,1	0	0,7	3,2
Iš viso:			28,3	15	63,4	506,9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	101/14	7,4	10,5	37,4	291
Natūralus jogurtas		15	0,6	0,5	0,8	11
Uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Pienas		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			13,2	14,9	47,1	393
Iš viso (dienos davinio):			55,2	37,4	156,8	1206,9

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė (3-7m.)
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis(tausojantis)	Kr011	200/10	8,4	4,1	26,3	184
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Pienas		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			13,9	8,30	46,7	325

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Tarkuotų bulvių plokštainis su kiauliena	D010	192/58	21	7,3	42,1	325
Grietinė		30	1	3	1,3	36
Morkų lazdelės(augalinis)	D000	115	1,2	0,2	10	47
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			26,1	12,3	71,1	506,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	Gr010	100	6,3	1	35,1	175
Troškintos jautienos padažas (tausojantis)	J005	60	8	7,9	5,9	127
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	D003	60	0,9	2,5	5,3	48
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,2	11,4	46,3	350
Iš viso (dienos davinio):			55,2	32	163,4	1181,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė (3-7m.)
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	150/15	6,6	5,8	35,9	205
Sumuštinis su virtais pomidorais ir kiaušiniiais	U022	20/10/15	2,7	2,5	10,8	67
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,1	8,7	59,7	329

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Pilno grūdo duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	130/60	22	12,7	39,7	347
Marinuoti agurkai		40	0,2	0	1,4	7
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Vanduo su vaisiais	G009	150	0,1	0	0,7	3,2
Iš viso:			26,2	15,4	70,1	539

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (tausojantis)	D013	123/27	10,5	7	31	283
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	64/30/6	3,4	6,4	8,8	106
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,9	13,4	39,8	389
Iš viso (dienos davinio):			49,2	37,5	169,6	1257

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė (3-7m.)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kr022	200/15	6,3	10	25,5	217
Varškė		40	8	5,2	1,4	85
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,7	15,6	39,9	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
Pilno grūdo duona		30	1.6	0.3	13	61
Vištienos maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis)	P011	80	19,1	2,9	7,4	132
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6.3	1	35.1	175
Kopūstų ir saldžiųjų paprikų salotos (augalinis)	S011	40	0,5	2,1	2,4	31
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	30/30	0,5	0,1	1,9	11
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			30.2	8,0	71.8	481.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	90/30	17.7	16.2	15.6	279
Grietinė		30	1	3	1,3	36
Uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			18.8	19.3	18.4	322
Iš viso (dienos davinio):			63.7	42.9	130.1	1162.2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė (3-7m.)
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai(tausojantis)	Ki002	60	7,4	7	0,4	94
Pilno grūdo duona su sviestu	Gr013	20/5	2.4	5.5	15.6	121
Konservuoti žirneliai(augalinis)		60	3	0,2	9,4	50
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			13,2	13,1	38,4	322

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Žuvies maltinukai kepti orkaitėje (tausojantis)	Ž013	100	14,2	2,1	12,5	126
Virti griekiai (tausojantis)(augalinis)	Gr021	100	5.7	2.3	26.7	150
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	100	2	6,2	5,5	85,4
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			24,4	12,3	62,8	458,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	250	5,7	7,3	41,7	255
Kefyras		200	6,8	5	9,8	111
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	25/25	1	0,4	4,4	26
Iš viso:			13,5	12,7	55,9	392
Iš viso (dienos davinio):			51,1	38,1	157,1	1172,6

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė (3-7m.)
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausoįantis)	Kr011	200/10/20	10.2	9.2	33.7	258
Sezoniniai vaisiai		120	0.5	0.5	15.6	69
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			10.7	9.7	49.3	327

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausoįantis)(augalinis)	Sr023	150	2.2	1.6	11	68
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Kiaulienos – jautienos kukuliai kepti orkaitėje (tausoįantis)	K005	35/35	16.1	12	1.1	213
Avinžirnių troškiny (tausoįantis)(augalinis)	K002	100	6.9	6.9	21.3	155
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	45/45	0.9	0.2	5.8	28
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			27.3	20.9	48.6	508.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo lietiniai blyneliai	70	120	8,8	11,2	43,6	255,7
Natūralus jogurtas		15	0,6	0,5	0,8	11
Trintos uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Pienas		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			14,6	15,6	53,30	357,7
Iš viso (dienos davinio):			52,6	46,2	151,2	1192,9

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė (3-7m.)

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr028	150	5.2	2.3	28.5	147
Sumuštinis su fermentiniu sūriu, pomidoru, agurku	UO49	24/24/11/11	4.5	5.6	14.2	125
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			10.1	8.3	55.7	329

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr016	150	3.2	2.1	12.5	82
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Kalakutienos troškiny su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	40/18/32	10,2	14,3	3	182
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	122
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	70	1.6	5.2	4.5	71
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	20/20	0.4	0.1	1.6	9
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			19,3	25,4	51	510,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	120	19,8	12,5	30	283
Natūralus jogurtas		15	0,6	0,5	0,8	11
Trintos uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,5	13,1	32,3	301
Iš viso (dienos davinio):			49,9	46,8	139	1140,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė (3-7m.)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr023	180/5	10.9	11.9	36.9	298
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			11.3	12.3	49.9	355

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr004	150	2.9	1.5	14	81
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Vištienos maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis)	P011	80	19,1	7,9	7,4	132
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	Gr002	100	3.8	0.2	32.6	147
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S028	50	0.4	2.6	1.2	30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	25/25	1	0.2	3.6	20
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			28,3	12,6	68,2	454,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	80/20/20	6	11	36.3	268
Natūralus jogurtas		15	1	0.8	1.2	16
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			7	11.8	37.5	285
Iš viso (dienos davinio):			46,6	36,7	155,6	1094,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė (3-7m.)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su žalumynais (tausojantis)	Ki001	100	11.7	12	8.8	190
Šviežūs pomidorai(augalinis)	D0003	50	0.5	0.1	2.1	11
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Iš viso:			13.7	12.7	32.6	299

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr012	150	2.1	1.6	14.4	81
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai „Netikras zuikis“ (tausojantis)	K009	80	13.3	6	5.5	111
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6.2	1.2	33.6	170
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	40	0.4	2.9	1.3	33
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	30/30	0.6	0.2	2.7	15
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			23.8	12.1	66.9	454.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	M013	150	18	10	31.6	290
Natūralus jogurtas		30	1	0.8	1.3	16
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			19	10.8	32.9	306
Iš viso (dienos davinio):			56,5	35,8	132,4	1059,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė (3-7m.)
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)	Kr003	180/5/10	6.6	8.5	40.4	264
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			7	8.9	53.4	321

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, morkos) (tausojantis)(augalinis)	Sr011	150	2.1	5.3	11.5	102
Pilno grūdo duona		20	1.1	0.2	8.7	41
Orkaitėje kepti menkių filė gabaliukai (tausojantis)	Ž010	80	12.9	9	5.3	154
Virti griekiai (tausojantis)(augalinis)	Gr021	100	5.7	2.3	26.7	150
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S022	95/5	1	5.4	5.6	74
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
Iš viso:			22.9	21.2	58.5	524.2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su fermentiniu sūriu(tausojantis)	M008	128/22	13.8	9.8	42.4	313
Šviežių daržovių rinkinukas(2 rūšių daržovės) (augalinis)	D006	50/50	1	0.2	4	22
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			14.8	10	46.4	335
Iš viso (dienos davinio):			44,7	40,1	158,3	1180,2

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.