

# Vilniaus darželis – mokykla „Svaja“

Architektų g. 210, Vilnius

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus grupės



Direktorė  
Viktorija Čižauskienė

  
(parašas)

Vilnius  
20191 savaitė (6-10m.)  
Pirmadienis**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9.4</b>	<b>9.7</b>	<b>59.5</b>	<b>383</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		30	1,6	0,3	13	61
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	120	19,1	11,4	6,7	206
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr021	120	6,8	2,8	32	180
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	30/30	1,2	0,2	2,4	16
Vanduo su vaisiais	G009	150	0	0	0.8	3
<b>Iš viso:</b>			<b>32,4</b>	<b>17,9</b>	<b>77,2</b>	<b>600</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		30	1	0.8	1.3	16
Trintos uogos		15	0,2	0,1	1,9	9
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,7</b>	<b>11,4</b>	<b>35,9</b>	<b>333</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,5</b>	<b>39</b>	<b>172,6</b>	<b>1316</b>

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

Sudarė: dietistė Oksana Šklovskaja

1 savaitė (6-10m.)

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	180/15	9,5	2,6	50	262
Batonas su sviestu	U051	30/5	2.4	5.5	10.6	121
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,3</b>	<b>8,5</b>	<b>73,6</b>	<b>440</b>

## 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		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	16	4,8	6,6	157,2
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,6	1,2	42,1	210
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)(augalinis)	D006	40/40/40	1,2	0,2	7	33,6
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.3	3
<b>Iš viso:</b>			<b>27,8</b>	<b>7,8</b>	<b>80</b>	<b>525,8</b>

## 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	110/10	10,4	11,3	42,1	312
Natūralus jogurtas		30	0.9	0.7	1,1	14,3
Kefyras		150	5.1	3.8	7.4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>16,4</b>	<b>15,8</b>	<b>50,6</b>	<b>410,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,5</b>	<b>32,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1376,1</b>

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

1 savaitė (6-10m.)

Trečiadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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	278
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,6</b>	<b>9,6</b>	<b>46,7</b>	<b>335</b>

## Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,5	3,2	8,4	149
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	Gr002	100	3.8	0.2	9.3	88
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	95/5	1	5,2	9,3	88
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
<b>Iš viso:</b>			<b>33,2</b>	<b>11,2</b>	<b>58,1</b>	<b>500</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	V012	180	19,6	14,9	23,4	308
Trintos uogos		30	0.3	0.1	3,4	15,6
Grietinė		30	0.9	2,6	1	31,2
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,8</b>	<b>17,6</b>	<b>27,8</b>	<b>354,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,6</b>	<b>38,4</b>	<b>123,6</b>	<b>1189,8</b>

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

1 savaitė (6-10m.)  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	90/10	12,4	14,6	5,5	203
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Šviežūs pomidorai	D0003	50	0,5	0,1	2,1	11
Konservuoti žirnėliai		50	2,5	0,1	7,9	42
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,4</b>	<b>15,5</b>	<b>41,5</b>	<b>374</b>

## Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis)	K008	87/33	26,6	4,8	9,1	186
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3.4	4.4	25	153
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)(augalinis)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	25
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
<b>Iš viso:</b>			<b>35,1</b>	<b>15,2</b>	<b>63,7</b>	<b>530,8</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo blynėliai su bananais	M005	108/12	9,3	7,6	44	318
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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,1</b>	<b>11,9</b>	<b>53,8</b>	<b>419</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,6</b>	<b>42,6</b>	<b>159</b>	<b>1323,8</b>

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

1 savaitė (6-10m.)  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių košė su sviestu (tausojantis)	Kr025	200/5	11,4	4,5	53,5	300
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,8</b>	<b>4,9</b>	<b>56,5</b>	<b>357</b>

## 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		30	1,6	0,3	13	61
Menkių filė maltinukai kepti orkaitėje (tausojantis)	Ž002	100	19	11,5	7,3	209
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,8	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	25/25	1	0,2	3,6	20
Vanduo su vaisiais	G009	150	0,1	0	0,7	3,2
<b>Iš viso:</b>			<b>28</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>540</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200/50	7,8	9,4	28	228
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>49,3</b>	<b>340</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,3</b>	<b>31,7</b>	<b>175,8</b>	<b>1237</b>

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

2 savaitė (6-10m.)

Pirmadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	Kr019	150	11,7	6,1	38,7	256
Varškė		30	6	3,9	1,1	64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,3</b>	<b>10,5</b>	<b>54,7</b>	<b>386</b>

## Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		30	1,6	0,3	13	61
Jautienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P002	77/43	21,82	15,1	3,78	244,45
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,23	33,58	170,17
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)(augalinis)	D006	60/60	1,2	0,2	7	33,6
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
<b>Iš viso:</b>			<b>32,52</b>	<b>18,93</b>	<b>71,36</b>	<b>591,4</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	105/15	7,7	13	39	304
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>48,7</b>	<b>406</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,3</b>	<b>46,8</b>	<b>174,8</b>	<b>1383,4</b>

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

2 savaitė (6-10m.)

Antradienis

**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 trintomis uogomis(tausojantis)	Kr011	200/10	9,2	4,6	30,2	199
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Pienas		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>14,7</b>	<b>8,8</b>	<b>50,6</b>	<b>340</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		30	1,6	0,3	13	61
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	140	1,4	0,3	12,2	57
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
<b>Iš viso:</b>			<b>27</b>	<b>12,5</b>	<b>77,6</b>	<b>536,2</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	Gr010	120	7,6	1,2	42,2	210
Troškintos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10,6	10,6	7,9	170
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	D003	60	0,9	2,5	5,3	48
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,1</b>	<b>14,3</b>	<b>55,4</b>	<b>428</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,8</b>	<b>35,6</b>	<b>183,6</b>	<b>1304,2</b>

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



2 savaitė (6-10m.)

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	40/20/10	5,4	2,9	21,6	134
Sezoniniai vaisiai		120	0,5	0,5	15,6	69
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,5</b>	<b>9,2</b>	<b>73,1</b>	<b>408</b>

## 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		30	1,6	0,3	13	61
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	130/70	26	12,7	39,7	377
Marinuoti agurkai(augalinis)		50	0,3	0,1	1,8	8
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15
Vanduo su vaisiais	G009	150	0,1	0	0,7	3,2
<b>Iš viso:</b>			<b>30,9</b>	<b>15,6</b>	<b>75,3</b>	<b>563,2</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,9</b>	<b>13,4</b>	<b>39,8</b>	<b>389</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,3</b>	<b>38,2</b>	<b>188,2</b>	<b>1360,2</b>

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

2 savaitė (6-10m.)  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su uogomis(tausojantis)	Kr022	200/15	7	11,1	28,1	241
Varškė(tausojantis)		40	8	5,2	1,4	85
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,4</b>	<b>16,7</b>	<b>42,5</b>	<b>383</b>

## Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	90	21,5	3,2	8,4	149
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	120	7,6	1,2	42,2	210
Kopūstų ir saldažiųjų 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
<b>Iš viso:</b>			<b>33,9</b>	<b>8,5</b>	<b>79,9</b>	<b>533,2</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,8</b>	<b>19,3</b>	<b>18,4</b>	<b>323</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68,1</b>	<b>44,5</b>	<b>140,8</b>	<b>1238,2</b>

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

2 savaitė (6-10m.)

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	Ki002	100	9,8	9,4	0,6	126
Pilno grūdo duona su sviestu	Gr013	30/5	3,1	7,1	20,3	157,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,3</b>	<b>17,1</b>	<b>43,3</b>	<b>390,3</b>

## 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(augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,4</b>	<b>12,3</b>	<b>62,8</b>	<b>488,6</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>12,7</b>	<b>55,9</b>	<b>392</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,2</b>	<b>42,1</b>	<b>162</b>	<b>1270,9</b>

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

3 savaitė (6-10m.)

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	220/15	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,7</b>	<b>9,7</b>	<b>49,3</b>	<b>327</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11	68
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos – jautienos kukuliai kepti orkaitėje (tausojantis)	K005	40/40	18,4	18,3	1,3	243
Avinžirnių troškiny (tausojantis)(augalinis)	K002	100	6,9	6,9	21,3	155
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)(augalinis)	D006	50/50	1	0,2	6,4	31
Vanduo su vaisiais	G009	150	0,1	0	0,7	3,2
<b>Iš viso:</b>			<b>30,2</b>	<b>27,3</b>	<b>53,7</b>	<b>561,2</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo lietiniai blynėliai	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,6</b>	<b>15,6</b>	<b>53,30</b>	<b>357,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,5</b>	<b>52,6</b>	<b>156,3</b>	<b>1245,9</b>

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

3 savaitė (6-10m.)

Antradienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr028	180	6,2	1,5	34,3	176
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>7,5</b>	<b>61,5</b>	<b>358</b>

## Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		30	1,6	0,3	13	61
Kalakutienos troškiny su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	45/20/35	11,4	15,9	3,7	202
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	25/25	0,4	0,1	1,6	9
Vanduo su vaisiais	G009	150	0.1	0	0.7	3.2
<b>Iš viso:</b>			<b>21</b>	<b>27,1</b>	<b>56</b>	<b>550,2</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	120	19,8	12,5	30	305
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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,5</b>	<b>13,1</b>	<b>32,3</b>	<b>323</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,6</b>	<b>47,70</b>	<b>149,80</b>	<b>1209,2</b>

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

3 savaitė (6-10m.)

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	200/5	12,1	10	40,9	302
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,5</b>	<b>10,4</b>	<b>53,9</b>	<b>359</b>

## 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		30	1,6	0,3	13	61
Vištienos maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis)	P011	90	21,5	3,2	8,4	149
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S028	60	0,5	3,1	1,4	36
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
<b>Iš viso:</b>			<b>31,4</b>	<b>8,5</b>	<b>73,7</b>	<b>497,2</b>

## 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	90/20/20	6,6	12,3	38,8	292
Natūralus jogurtas		30	2	1,6	2,4	32
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,6</b>	<b>13,9</b>	<b>41,2</b>	<b>324</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,5</b>	<b>32,8</b>	<b>168,8</b>	<b>1180,2</b>

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

3 savaitė (6-10m.)

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	120	14	14,4	10,5	228
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		30	1,6	0,3	13	61
<b>Iš viso:</b>			<b>16,5</b>	<b>15,2</b>	<b>38,6</b>	<b>357</b>

## 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		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai „Netikras zuikis“ (tausojantis)	K009	80	13.3	6	5.5	111
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	50	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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,5</b>	<b>12,5</b>	<b>77,9</b>	<b>508,2</b>

## 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	160	19,2	10,7	33,7	309
Natūralus jogurtas		30	1	0.8	1.3	16
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,2</b>	<b>11,5</b>	<b>35</b>	<b>325</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,2</b>	<b>39,2</b>	<b>151,5</b>	<b>1190,2</b>

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

3 savaitė (6-10m.)  
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	7,9	6,4	49,6	288
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,1</b>	<b>6,8</b>	<b>62,6</b>	<b>345</b>

## 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, žirneliai, morkos) (tausojantis)(augalinis)	Sr011	150	2.1	5.3	11.5	102
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti menkių filė gabaliukai (tausojantis)	Ž010	90	14,5	10,2	5,9	173
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25</b>	<b>23,5</b>	<b>63,4</b>	<b>563,2</b>

## 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)		50/50	1	0.2	4	22
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14.8</b>	<b>10</b>	<b>46.4</b>	<b>335</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,9</b>	<b>40,3</b>	<b>172,4</b>	<b>1243,2</b>

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