

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



KĖDAINIŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „PASAKA“

Įmonės kodas 191018151, Aušros g. 21, Kėdainiai tel. (8347) 56311 el.p. pasakakedainiai@gmail.com

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ
(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 val. iki 17:30 val.

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	K-4	100	3.27	3.08	18.18	113.52
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-8	48	0.65	0.06	3.38	16.66
Pienas (2.5%)	G-9	200	6.40	5.00	9.4	108.2
Iš viso			10.32	8.14	30.96	238.38

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, ryžių sriuba su grietine (30%) (tausojantis)	S-7	150	1.57	1.61	14.84	80.11
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			3.81	2.05	32.16	162.31

* - sezoniniai vaisiai tiekiami 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos mentės netikras zuikis (tausojantis)	A-5	60	10.23	6.03	5.75	118.20
Bulvių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	K-22	95	2.31	0.56	18.88	89.74
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis (augalinis)	D-11	100	0.94	10.60	5.86	122.56
Agurkų lazdelės (augalinis)	D-17	50	0.36	0.00	1.46	7.28
Sezoniniai vaisiai*	V-5	100	0.40	0.00	9.90	41.20
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso			14.24	17.19	41.85	378.98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	K-16	75	11.36	4.76	21.22	173.16
Grietinė (30%)	P-4	15	0.36	4.50	0.42	43.62
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu (augalinis, tausojantis)	U-19	100	0.48	0.00	12.82	52.40
Nesaldinta arbata	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			12.21	9.26	34.47	269.26
Iš viso (dienos davinio)			40.58	36.64	139.44	1048.93

I savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė su grietine (30%) (tausojantis)	K-8	70	9.78	3.13	23.8	162.49
Tamsi duona pilno grūdo su sviestu (82% ir fermentiniu sūriu (45%))	U-19	37	4.46	7.47	8.70	119.87
Sezoniniai vaisiai	V-1	50	0.78	0.05	10.82	46.85
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			15.03	10.65	43.33	329.29

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (tausojantis)	S-2	150	4.32	5.32	13.77	120.18
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			6.56	5.76	31.09	202.38

* - džiovinti vaisiai tiekiami 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies (jūros lydeka) voleliai apvolioti avižiniais drinsniais (tausojantis)	A-12	64	10.02	3.13	8.86	103.69
Pieno (2.5%), grietinės (30%), sviesto (82%) padažas	P-1	15	0.44	4.94	1.21	51.06
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	K-21	105	1.71	0.12	16.84	75.28
Virtos burokėlių lazdelės (tausojantis, augalinis)	D-4	50	0.92	1	5.67	35.33
Agurkai-pomidorai (augalinis)	D-25	30\30	0.46	0	2.32	11.12
Džiovinti vaisiai (be sieros dioksido)*	U-11	20	0	0.26	15	62.34
Vanduo		150				
Iš viso			13.55	9.45	49.90	338.82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	K-30	150	16.30	9.68	23.46	245.1
Graikiškas jogurtas (3,9%)	P-2	15	1.35	0.59	0.62	13.13
Trintos sezoninės uogos	P-3	20	0.17	0.12	3.29	13.13
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	1.08
Iš viso			17.83	10.39	27.38	272.44
Iš viso (dienos davinio)			52.97	36.25	151.70	1142.93

1 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	K-6	100\40	4.48	4.61	30.26	180.43
Tamsi duona pilno grūdo su tepamu sūriu (22%)	U-3	20\12	4.01	2.49	8.16	71.06
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			8.5	7.10	38.43	251.57

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine (30%) (tausojantis)	S-11	150	1.91	2.71	11.62	78.51
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			4.15	3.15	28.94	160.71

* - sūrio lazdelė tiekama 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaiulienos mentės kotletas su morkomis (tausojantis)	A-9	70	7.18	9.34	7.25	141.79
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	K-24	75	2.08	2.39	14.50	87.81
Konservuoti žirneliai (augalinis)	D-22	50	2.20	0.12	6.25	34.5
Agurkų lazdelės (augalinis)	D-17	50	0.36	0	1.46	7.28
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-8	48	0.65	0.06	3.38	16.66
Sūrio lazdelė (40%)*	U-1	20	5.20	4.2	0.4	60.2
Vanduo		150				
Iš viso			17.67	16.11	33.24	348.24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių paplotėliai su varške (9%) (tausojantis)	K-50	65	4.41	3.52	11.2	94.12
Gietinė (30%)	P-4	20	0.48	6.00	0.62	58.4
Kefyras (2,5%)	G-2	150	4.80	3.75	6.00	76.95
Iš viso			9.69	13.27	17.82	229.47
Iš viso (dienos davinio)			40.01	39.63	118.43	989.99

I savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu (82%) (tausojantis)	K-11	100	9.17	10.48	7.80	162.20
Agurkų lazdelės (augalinis)	D-17	50	0.36	0.00	1.46	7.28
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Sezoniniai vaisiai	V-3	100	0.30	0.40	15.10	65.20
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			12.08	11.32	41.69	316.96

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	S-10	150	4.97	3.50	19.48	129.28
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			7.21	3.94	36.80	211.48

* - sūrio lazdelė tiekama 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kalakutienos gabalėliai (tausojantis)	A-16	50	8.1	8.18	2.92	107.89
Grikių-morkų košė (tausojantis, augalinis)	K-1	70	3.45	4.79	19.35	132.27
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	D-20	60	0.25	2.01	1.50	29.72
Sūrio lazdelė (40%)*	U-1	20	5.20	4.20	0.40	60.20
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-8	20/130	0.08	0.00	1.98	8.24
Iš viso			17.08	19.18	26.15	338.32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų mieliniai blynai	K-25	50	3.79	7	22.24	176.4
Grietinė (30%)	U-17	15	0.48	0.36	4.50	43.62
Trintos sezoninės uogos	P-3	20	0.17	0.12	3.29	15.64
Pienas (2,5%)	G-4	150	4.80	3.75	7.05	81.15
Iš viso			9.24	11.23	37.08	316.81
Iš viso (dienos davinio)			45.61	45.67	141.72	1183.57

1 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu (2.5%) (tausojantis)	K-10	100	3.42	1.49	18.41	100.73
Linų sėmenys (augalinis)	U-13	5	1.17	1.55	1.70	25.43
Sūrio lazdelė (40%)	U-13	20	5.20	4.20	0.40	60.20
Sezoniniai vaisiai	V-1	100	1.55	0.10	21.63	93.60
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			11.35	7.34	42.15	280.04

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	S-3	150	1.30	1.54	9.23	55.98
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			3.54	1.98	26.55	138.18

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	A6	63	14.25	5.99	8.49	144.87
Virti ryžiai su sviestu (82%) (tausojantis)	K-37	75	1.89	4.29	20.70	128.91
Troškinti baltagūžiai kopūstai su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	D-10	130	2.42	4.92	7.4	83.56
Šviežūs pomidorai (augalinis)	D-13	60	0.37	0.00	2.48	11.40
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-7	20/130	0.18	0.02	2.34	10.26
Iš viso			19.11	15.22	41.41	379.00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti morkų varškėčiai (tausojantis)	K-15	60	9.03	5.91	18.52	163.39
Natūralus jogurtas (3,8%)	U-16	15	0.38	0.53	2.34	15.65
Kefyras (2,5%)	G-1	140	4.48	3.50	5.6	71.82
Iš viso			13.89	9.94	26.46	250.86
Iš viso (dienos davinio)			47.89	34.48	136.57	1048.08

2 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške (9%) (tausojantis)	K-27	80\30	8.25	7.19	23.68	192.41
Sezoniniai vaisiai	V-1	50	0.76	0.05	10.82	46.77
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.008
Iš viso			9.02	7.24	34.51	239.188

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S-16	150	5.75	3.44	14.68	112.68
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			7.99	3.88	32	194.88

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kumpio guliašas su morkomis, sviestu (82%) ir pomidorų padažu (tausojantis)	A-1	80	12.13	11.69	14.82	213.04
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-33	50	1.02	1.76	8.05	52.12
Burokėlių, marinuotų agurkų ir konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	D-2	60	6.2	0.02	5.35	89.26
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-7	20\130	0.18	0.02	2.34	10.26
Iš viso			19.53	13.49	30.56	364.68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų ir kvietinių miltų lietiniai blynai	K-45	100	7.28	10.99	32.88	259.55
Trintos sezoninės uogos	U-23	50	0.35	0.20	3.69	17.96
Pienas (2,5%)	G-4	150	4.80	3.75	7.05	81.15
Iš viso			12.43	14.94	43.62	358.66
Iš viso (dienos davinio)			48.97	39.55	140.69	1157.41

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-28	100	3.96	6.56	18.37	148.36
Trintos sezoninės uogos	P-3	20	0.17	0.12	3.29	15.64
Sezoninių vaisių asorti	V-10	120	1.2	0.6	22.4	89.80
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			5.34	7.28	44.07	253.88

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsiška miežinių kruopų ir daržovių sriuba (tausojantis)	S-15	150	2.70	2.67	9.57	73.11
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			4.94	3.11	26.89	155.31

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos žuvies (šamo) juostelės (tausojantis)	A-13	60	15.1	8.56	1.40	143.30
Pieno (2.5%), grietinės (30%), sviesto (82%), miltų padažas	A-12	15	0.5	4.17	1.30	44.73
Virti ryžiai (tausojantis)	K-13	55	1.39	1.76	15.32	82.68
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis (augalinis)	D-11	100	0.94	10.60	5.86	122.56
Agurkai – pomidorai (augalinis)	D-17	60	0.51	0.12	2.58	13.44
Vanduo		150				
Iš viso			18.44	25.21	26.46	406.71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	K-41	150	3.06	4.76	22.42	142.33
Pienas (2,5%)	G-3	200	5.12	4.00	7.52	108.20
Iš viso			8.18	8.76	29.94	250.53
Iš viso (dienos davinio)			36.9	44.36	127.36	1066.43

2 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-10	150	5.18	2.13	28.84	155.25
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-7	35	0.04	0.35	3.64	15.75
Sezoniniai vaisiai	V-5	100	0.4	0.00	9.90	41.2
Pienas (2.5%)	G-3	160	5.12	4.00	7.52	86.56
Iš viso			10.74	6.48	49.90	298.76

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	150	3.43	1.75	14.47	87.35
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			5.67	2.19	31.79	169.55

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdaru (tausojantis)	A-3	80\40	11.80	13.31	22.83	258.31
Grietinė (30%)	U-17	15	0.36	4.50	0.42	43.62
Trintos sezoninės uogos	P-3	15	0.17	0.12	3.29	15.64
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-10	150	0.20	0.12	2.78	13.00
Iš viso			12.53	18.05	29.32	330.57

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos paukšties juostelės (tausojantis)	A-14	50	13.7	3.96	1.33	95.75
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	K-24	75	2.08	3.39	14.50	96.83
Agurkai-pomidorai (augalinis)	D-25	30/30	0.46	0.00	2.32	11.12
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			16.25	7.35	18.16	203.78
Iš viso (dienos davinio)			45.19	34.07	129.17	1002.66

2 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	K-7	100/30	4.95	4.31	21.88	146.1
Tamsi duona pilno grūdo su tepamu sūriu (22%)	U-3	32	3.87	2.49	8.66	72.5
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			8.83	6.8	30.55	218.68

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis)	S-13	150	1.31	1.67	7.44	50.02
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			3.55	2.11	24.76	132.22

* – sezoniniai vaisiai tiekiami 10.00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintas kalakutienos maltinis (tausojantis)	A-7	55	12.77	4.16	4.08	104.83
Grikių-lęšių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-5	60	3.33	6.19	15.25	131.70
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	D-16	40	0.45	2.02	2.00	28.01
Agurkų lazdelės (augalinis)	D-17	38	0.28	0.00	1.12	5.60
Sezoniniai vaisiai *	V-1	100	1.55	0.10	21.63	93.62
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-8	20/130	0.08	0	1.98	8.24
Iš viso			18.46	12.47	46.06	372.00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	K-39	150	15.08	7.74	27.82	241.60
Graikiškas jogurtas (3.9%)	P-5	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Pienas (2,5%)	G-6	100	3.2	2.50	4.70	54.00
Iš viso			18.76	16.24	33.14	354.2
Iš viso (dienos davinio)			49.6	37.62	134.51	1077.10

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-2	120	5.55	5.93	25.24	176.53
Tamsi duona pilno grūdo su sviestu (82%) ir agurku	U-2	53	1.55	6.02	11.34	105.74
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			7.11	11.95	36.59	282.35

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Leistinukų sriuba (tausojantis)	S-5	150	2.51	4.01	16.10	110.47
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			4.75	4.45	33.42	192.67

* – sezoniniai vaisiai tiekiami 10.00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių, daržovių, kiaulienos kumpio troškiny (tausojantis)	A-2	200	15.76	7.27	27.32	237.73
Pekino kopūstų, morkų, porų salotos su grietine (30%)	D-24	75	1.11	4.42	7.58	76.83
Pomidorai (augalinis)	D-13	50	0.30	0.00	2.00	9.20
Sezoniniai vaisiai*	V-1	50	0.78	0.05	10.82	46.85
Vanduo		200				
Iš viso			17.95	11.74	47.72	370.61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	K-18	100	6.19	6.42	37.25	231.55
Grietinė (30%)	P-4	15	0.36	4.5	0.42	43.62
Kefyras (2,5%)	G-6	150	4.80	3.75	6.00	76.95
Iš viso			11.35	14.67	43.67	352.12
Iš viso (dienos davinio)			41.16	42.81	161.40	1197.75

3 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	K-1	150	3.08	3.81	16.72	113.49
Tamsi duona pilno grūdo su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	U-2	25\8\20	1.59	6.84	11.48	113.84
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			4.68	10.65	28.21	227.41

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsiška pomidorų sriuba (tausojantis)	S-6	150	2.74	2.63	14.28	91.71
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			4.98	3.07	31.6	173.91

* – Sezoniniai vaisiai tiekiami 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos paukštienos juostelės (tausojantis)	A-14	70	18.9	4.35	1.40	120.34
Pupelių, morkų, žiedinių kopūstų, svogūnų troškiny (tausojantis)	D-18	70	4.83	4.60	11.34	114.80
Agurkai - pomidorai (augalinis)	D-25	30\30	0.46	0.00	2.32	11.12
Sezoniniai vaisiai *	V-2	150	2.33	0.16	32.55	140.96
Vanduo		150				
Iš viso			26.52	9.11	47.61	387.22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvės (tausojantis)	K-20	100/65	2	1.1	19.7	96.69
Varškės (9%), kefyro (2.5%) dažinys	P-6	65	6.69	4.11	1.68	70.47
Kefyras (2,5%)	G-2	150	4.8	3.75	6.00	76.95
Iš viso			13.49	8.96	27.38	244.11
Iš viso (dienos davinio)			49.67	31.79	134.8	1032.65

3 savaitė

Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	K-9	100	1.64	2.28	17.66	97.72
Linų sėmenys (augalinis)	U-13	5	1.17	1.55	1.70	25.43
Tamsi duona pilno grūdo su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	U-2	25\8\20	1.59	6.84	11.48	113.84
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			4.41	10.67	30.85	237.07

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	S-12	150	0.69	2.86	3.32	41.76
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			2.93	3.30	20.64	123.96

* – Sezoniniai vaisiai tiekiami 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	A-11	75	13.07	4.33	8.12	123.71
Pieno (2,5%), sviesto (82%), grietinės (30%) padažas	P-7	15	0.40	4.91	1.22	50.65
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	K-23	95	1.82	0.13	18.46	82.29
Troškinti burokėliai su sviestu (82%) (tausojantis)	D-6	130	2.42	4.92	14.75	110.24
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-8	80	1.07	0.11	5.56	27.51
Sezoniniai vaisiai*	V-7	50	0.47	0.21	7.7	34.57
Vanduo		150				
Iš viso			19.25	14.61	55.81	428.97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	K-17	105	13.09	6.83	17.16	182.45
Graikiškas jogurtas (3,9%)	U-12	20	1.8	0.78	0.82	17.50
Pienas (2,5%)	G-4	150	4.80	3.75	7.05	81.15
Iš viso			19.69	11.36	25.03	281.10
Iš viso (dienos davinio)			46.28	39.94	132.33	1071.10

3 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	130	3.51	3.96	26.15	154.28
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-8	48	0.65	0.06	3.38	16.66
Sezoniniai vaisiai	V-1	100	1.55	0.10	21.63	93.62
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			5.72	4.12	51.17	264.64

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) ryžių sriuba (tausojantis)	S-1	150	3.80	6.91	12.86	128.81
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.20
Iš viso			6.04	7.35	30.18	211.01

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis su šv.kopūstais ir avižiniais dribsniais (tausojantis)	A-10	60	12.46	4.41	5.76	112.57
Bulvių, morkų, lęšių košė (tausojantis)	K-22	110	3.36	4.88	31.25	182.36
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	D-20	60	0.25	2.01	1.50	29.72
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	G-7	20\130	0.18	0.02	2.34	10.26
Iš viso			16.25	11.32	40.85	334.91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su obuoliais	K-19	75	4.91	9.81	29.19	224.68
Natūralus jogurtas (3.8%)	P-8	20	0.5	0.7	3.12	20.78
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0	0.01	0.08
Iš viso			5.42	10.51	32.32	245.54
Iš viso (dienos davinio)			33.43	33.30	154.52	1056.10

3 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	K-24	75	2.08	2.39	14.5	87.81
Fermentinis sūris (45%)	U-21	25	6.63	6.30	0.00	83.22
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.52	0.44	16.32	79.32
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			11.24	9.13	30.83	250.43

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-16	150	5.75	3.44	14.68	112.68
Tamsi duona pilno grūdo	U-4	40	2.24	0.44	17.32	82.2
Iš viso			7.99	3.88	32.00	194.88

* – sezoniniai vaisiai tiekiami 10:00 val.

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos maltinis (tausojantis)	A-6	63	14.25	5.99	8.49	144.87
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-34	50	1.23	1.79	10.08	61.35
Burokėlių, marinuotų agurkų ir konservuotų žirnelių salotos	D-2	40	1.38	1.52	3.28	32.29
Morkų griežinėliai (augalinis)	D-8	48	0.65	0.06	3.38	16.66
Sezoniniai vaisiai*	V-1	100	1.55	0.1	21.63	93.62
Vanduo		150				
Iš viso			19.06	9.46	46.86	348.79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	K-16	100	15	6.21	28.83	231.21
Grietinė (30%)	P-4	20	0.48	6	0.56	58.16
Arbata be cukraus	G-5	150	0.01	0.00	0.01	0.08
Iš viso			15.49	12.21	29.4	289.45
Iš viso (dienos davinio)			53.78	34.68	139.09	1083.55