

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

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PASLAPTIS“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

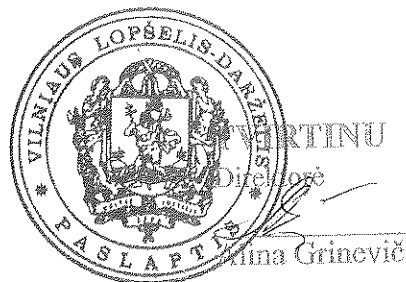
(nurodyti dienų skaičių)

1-3 M.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Istaigos darbo laikas
Nuo 6,00 val. iki 18,00 val.



1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	100/15	4,5	2,6	24,2	138
Batonas su sviestu (82%)	U051	30/5	2,4	5,5	15,6	121
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,2	8,4	50,2	305

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100	1,4	1,1	9,6	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)	P027	65/15	17,9	5,8	1,9	132
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S021	50	1,3	1,4	6,6	44
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,8	0,1	1,7	11
Šlalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			24,8	11,5	45,7	385

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	120	16,4	8,4	26,2	246
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Uogos		10	0,1	0,1	1,3	6
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,0	8,9	28,1	260
Iš viso (dienos davinio):			49,0	28,7	123,0	950

Pastaba:

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





1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	130/15	6,9	1,9	36,5	191
Batonas pilno grūdo		20	1,8	0,6	9,4	50
Sezoninių vaisių lėkštelė		70	0,3	0,3	11,7	40
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,0	2,8	57,6	281

Pietūs 11:30 val.

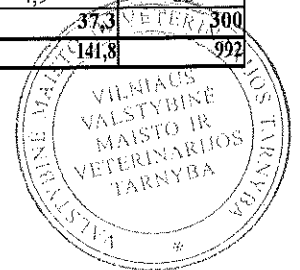
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,4	41
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Zemaičių blynai su kiauliena	D011	112/38	13,2	13,0	26,2	275
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,5	1,5	0,6	18
Marinuoti agurkai		40	0,2	0,0	1,4	7
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,1	2,9	14
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			16,9	17,4	46,9	411

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M007	83/7	7,8	8,5	31,6	234
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			11,9	11,5	37,3	300
Iš viso (dienos davinio):			37,8	31,6	141,8	992

Pastaba:

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





1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr005	100	5,2	0,3	31,4	148
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U053	30/5/10	2,4	5,5	15,6	121
Sezoninių vaisių lėkštelė		60	0,2	0,2	7,8	34
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	7,8	5,9	54,8	304

Pietūs 11:30 val.

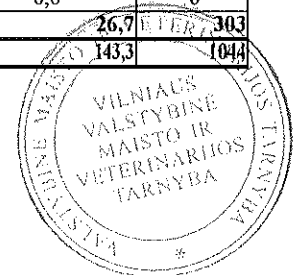
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	80	19,1	2,9	7,4	132
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	80	3,0	0,1	26,1	118
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S010	80	0,8	4,2	7,5	71
Štalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabalukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,2
		Iš viso:	27,5	8,9	61,8	437

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	66/54	13,1	10,0	15,6	206
Uogos		20	0,2	0,1	2,6	12
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė pomidorais (tausojantis)	U027	20/20/10	8,1	2,1	8,6	85
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	21,4	12,2	26,7	303
		Iš viso (dienos davinio):	56,7	27,0	143,3	1044

Pastaba:

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





I savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Omlėtas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K1003	72/8	9,9	11,7	4,4	162
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0,3	0,1	1,2	7
Zirneliai (konservuoti)		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė		70	0,3	0,3	9,1	40
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,4	12,4	30,0	285

Pietūs 11:30 val.

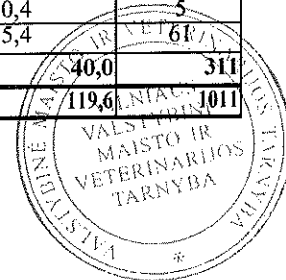
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis)	K008	27/73	22,2	4,0	7,6	155
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	55/55	1,0	0,2	3,5	20
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			28,1	11,6	49,6	415

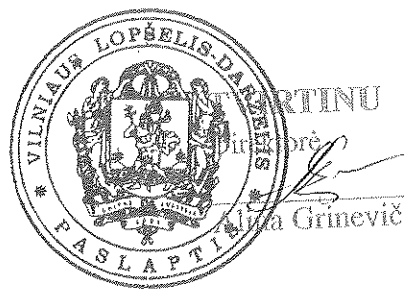
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	M005	81/9	7,0	5,7	33,0	239
Uogos		10	0,1	0,1	1,2	6
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5
Pienas 2,5%		110	3,7	2,8	5,4	61
Iš viso:			11,1	8,8	40,0	311
Iš viso (dienos davinio):			52,6	32,7	119,6	1011

Pastaba:

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





1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr02 7	150	8,5	3,4	40,1	225
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	3,7	50,5	271

Pietūs 11:30 val.

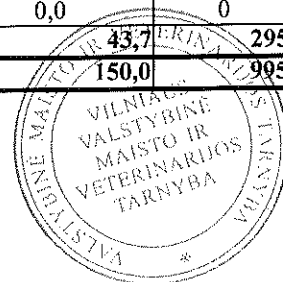
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	75/5	15,2	9,2	5,8	167
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr01 7	100	3,2	0,6	24,8	118
Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	50	0,7	1,2	2,7	25
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			22,5	13,0	55,8	430

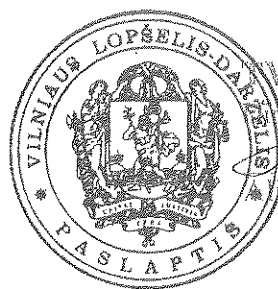
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		L	L	L	L	L
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160/40	6,2	7,5	22,4	182
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais	U022	40/20/ 10	3,7	1,4	21,3	112
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,9	8,9	43,7	295
Iš viso (dienos davinio):			41,3	25,6	150,0	995

Pastaba:

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





VIRTINU

Inspektorė

Anna Grinevič

2 savaitė-Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	100/3	7,7	3,9	25,7	169
Varškės sūris 13%		20	4,0	2,6	0,7	42
Uogos		15	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Sezoninių vaisių lėkštelė		70	0,6	0,3	8,5	39
Iš viso:			15,9	9,3	41,8	315

Pietūs 11:30 val.

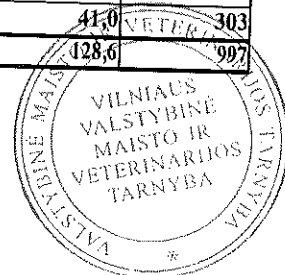
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	100	1,1	1,4	8,9	52
Pilno grūdo ruginė duona		15	0,8	0,1	6,5	30
Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis(morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis)	P002	36/16/28	9,1	12,8	3,0	162
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	90	3,4	0,7	23,5	114
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	1,0	0,1	3,4	19
Štalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabalukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			15,4	15,1	45,8	380

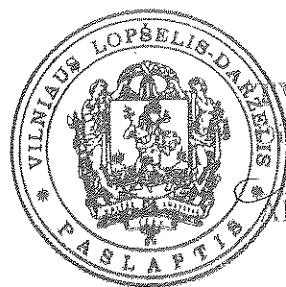
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.1	90	5,7	0,9	31,6	157
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	50	6,7	6,6	5,0	106
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	50	0,8	2,1	4,4	40
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,1	9,6	41,0	303
Iš viso (dienos davinio):			44,4	34,1	128,6	997

Pastaba:

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





VIRTINU

rektorė

Alina Grinevič

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	150/10	6,9	3,4	21,9	151
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,3	7,5	39,7	280

Pietūs 11:30 val.

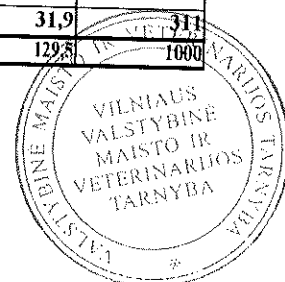
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	154/46	20,0	5,1	33,7	260
Jogurtinė grietinė 10%		25	0,9	2,5	1,1	30
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,3	2
Iš viso:			24,0	9,0	58,0	409

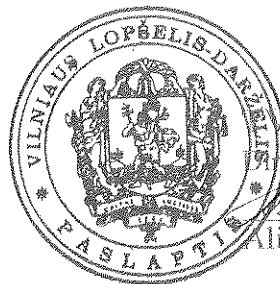
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	D013	98/22	8,4	10,4	24,8	226
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	51/24/5	2,7	5,1	7,1	85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,1	15,5	31,9	311
Iš viso (dienos davinio):			47,5	32,0	129,7	1000

Pastaba:

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





DIRTINU

istorė

Alina Grinevič

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5%) (tausojantis)	U020	98/32	6,9	7,3	23,3	187
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais	U022	20/10/5	2,7	1,5	10,8	67
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,0	9,2	47,1	311

Pietūs 11:30 val.

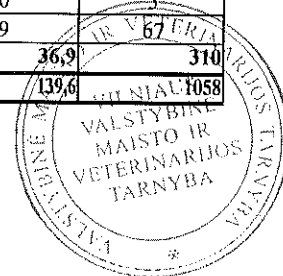
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Pilno grūdo ruginė duona		15	0,8	0,1	6,5	30
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	113/57	22,1	10,8	33,7	320
Marinuoti agurkai		30	0,2	0,0	1,1	5
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,2
Iš viso:			25,1	12,7	55,5	437

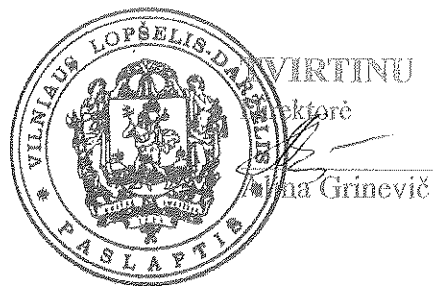
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	79/11	5,8	9,8	29,3	228
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,8	11
Uogos		10	0,1	0,0	1,0	5
Pienas 2,5%		120	4,1	3,0	5,9	67
Iš viso:			10,6	13,3	36,9	310
Iš viso (dienos davinio):			45,7	35,2	139,6	1058

Pastaba:

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





2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/15	5,3	8,4	21,5	183
Varškės sūris 19%		30	6,0	3,9	1,1	64
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,6	12,6	33,0	292

Pietūs 11:30 val.

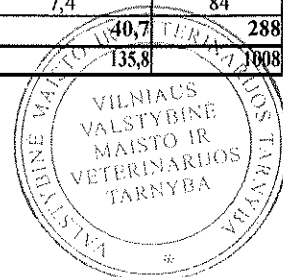
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	1,1	7,6	46
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K003	80	15,1	5,6	14,4	169
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010.1	80	5,0	0,8	28,1	140
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	35	0,5	1,8	2,1	27
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,4	0,1	1,4	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba su žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,4	2
Iš viso:			23,5	9,6	62,0	429

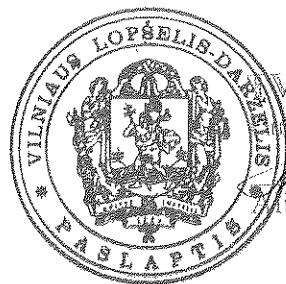
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	200	4,5	5,8	33,4	204
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			9,6	9,6	40,7	288
Iš viso (dienos davinio):			44,8	31,8	135,8	1008

Pastaba:

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





VIRTINU

inspektoriė

Alina Grinevič

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti kiaušiniai	Ki002	60	7,4	7,0	0,4	94
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Zirneliai (konservuoti)		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata		100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,4	8,4	38,7	285

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,9	1,0	5,8	35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų file kotletai	Z013	90	12,8	1,9	11,2	113
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			19,4	9,9	50,1	367

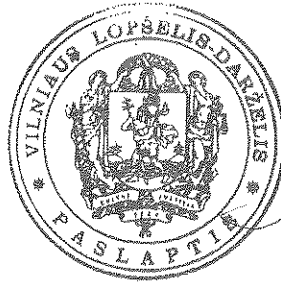
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	60/20	11,8	10,8	10,4	186
Natūralus jogurtas 2,5%		25	0,8	0,6	1,1	13
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Nesaldinta čiobrelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			15,9	16,0	22,3	297
Iš viso (dienos davinio):			48,7	34,3	117,1	948

Pastaba:

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





TVIRTINU

Direktorė

Alina Grinevič

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai,	
			g	L	g	
Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis (tausojantis)	Kr011	180/5/1	8,4	8,3	27,8	219
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,8	8,7	40,8	276

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai,	
			g	L	g	
Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45
Pilno grūdo ruginė duona		10	0,5	0,1	4,3	20
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	30/30	13,8	13,7	1,0	183
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	K002	100	6,9	6,9	16,3	155
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0,8	0,2	5,1	25
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
Iš viso:			23,5	22,0	34,7	431

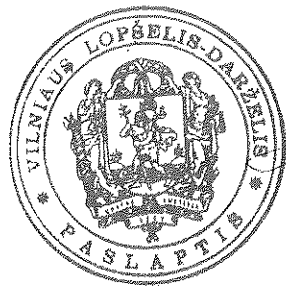
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai,	
			g	L	g	
Grikių kruopų blynai su varške	Kr010	78/42	14,3	8,8	21,7	223
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			18,7	12,1	27,9	295
Iš viso (dienos davinio):			51,0	42,7	103,4	1002

Pastaba:

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





TVIRTINU
Direktorė
Alina Grinevič

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr028	130	4,5	1,1	24,8	127
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	24/24/11/11	4,5	5,6	14,2	125
Sezoninių vaisių lėkštele		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta kmylių arbata	G001	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,3	7,0	49,4	298

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Zirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,4	8,3	55
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	64/16	16,0	6,7	1,1	128
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	60	1,4	4,4	3,9	61
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	1,6	9
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,3	15,7	40,9	398

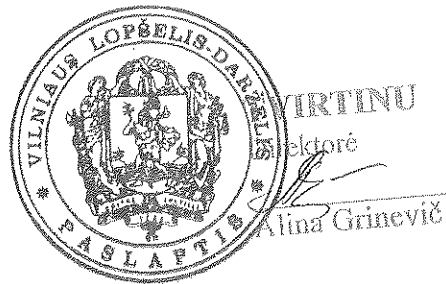
Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	102/18	11,0	7,8	34,0	250
Varškės sūris 13%		30	6,0	3,9	1,1	64
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,1	11,7	35,0	314
Iš viso (dienos davinio):			49,7	34,4	125,3	1010

Pastaba:

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





3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	180/5/10	6,4	6,0	40,4	241
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,8	1,9	9,3	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,2	7,9	49,7	299

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	P016	80	18,9	5,5	5,1	146
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S028	50	0,4	2,6	1,2	30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			27,9	11,6	53,5	430

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	70/10/10	5,1	9,5	29,1	223
Natūralus jogurtas 2,5%		100	3,3	2,5	4,2	53
Ryžių traputis		10	0,8	0,3	8,2	38
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,2	12,3	41,4	313
Iš viso (dienos davinio):			44,4	31,8	144,6	1043

Pastaba:

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





3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su aviųž sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	90/10	11,7	12,0	8,8	190
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Pjaustyti pomidorai	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta mėtų arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,0	14,2	29,0	300

Pietūs 11:30 val.

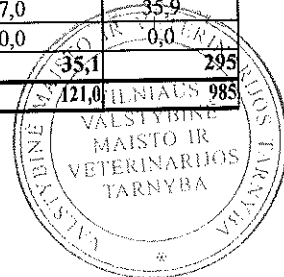
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65
Viso grūdo rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zūkis") (tausojantis)	K009	70	11,6	3,5	4,8	97
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	35	0,4	2,5	1,2	29
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,2	2,0	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			20,4	9,0	57,0	390

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M013	130	15,6	8,7	27,4	251
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Grikių trapučiai		10	1,3	0,3	7,0	35,9
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,3	9,4	35,1	295
Iš viso (dienos davinių):			51,8	32,6	121,0	985

Pastaba:

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





3 savaitė- Penktadienis

Pusryčiai 8:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)	Kr023	150/5	9,1	8,5	30,7	236
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	9,4	8,8	41,1	282

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	3,5	7,7	68
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	9,0	5,3	154
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147
Sviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Šalio vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	19,4	15,5	50,5	419

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	80	13,2	8,3	15,3	189
Uogos		20	0,2	0,1	2,6	12
Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%)		20/3	1,6	4,3	8,2	78
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	15,1	12,7	26,1	279
		Iš viso (dienos davinio):	43,9	37,0	117,7	980

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

