

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

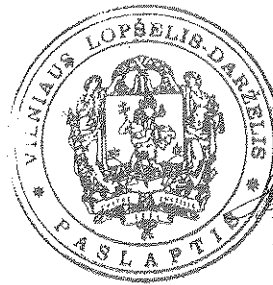
(nurodyti dienų skaičių)

4-7 M.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



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



VIRTINU

Direktorė

Alina Grinevič

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:25 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	150/15	6,6	3,8	35,9	205
Batonas su sviestu (82%)	U051	30/5	2,4	5,5	15,6	121
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,4	9,7	64,5	383

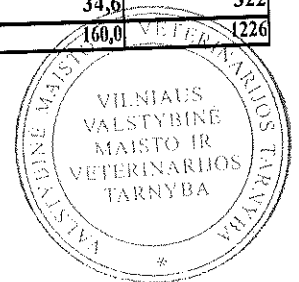
Pietūs 11:50 val.

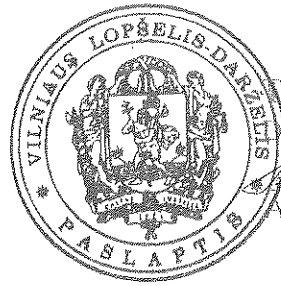
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Kafakūtenos guliašas (tausojantis)	P021	67/53	19,1	11,4	6,7	206
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S021	60	1,6	1,6	7,9	53
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	35/35	1,2	0,2	2,4	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,8	18,5	60,8	521

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	150	20,5	10,5	32,7	308
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,1	11,0	34,6	322
Iš viso (dienos davinio):			58,3	39,2	160,0	1226

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





VIRTINU

direktorė

Alina Grinevič

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	180/15	9,5	2,6	50,0	262
Batonas pilno grūdo		20	1,8	0,6	9,4	50
Sezoninių vaisių lėkštelė		90	0,4	0,4	11,7	51
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,7	3,6	71,1	363

Pietūs 11:50 val.

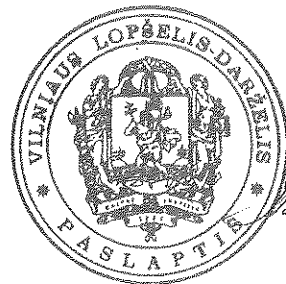
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,0	61
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Zemaičių blynai su kiauliena	D011	134/46	15,8	15,6	31,5	330
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,7	2,0	0,8	24
Marinuoti agurkai		60	0,3	0,1	2,1	10
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	150	0,1	0,0	0,3	2
Iš viso:			20,3	20,9	56,8	497

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Speita miltų blynėliai su cukinijomis	M007	101/9	9,6	10,3	38,6	286
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			15,3	14,6	46,8	380
Iš viso (dienos davinio):			47,3	39,1	174,7	1240

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





TVIRTINU
Direktorė
Alina Grinevič

I savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr005	130	6,7	0,3	40,8	193
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U053	30/5/10	2,4	5,5	15,6	121
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,4	6,1	66,8	360

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Zirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,5	3,2	8,4	149
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S010	100	1,0	5,2	9,3	88
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,2
Iš viso:			32,6	11,1	77,1	539

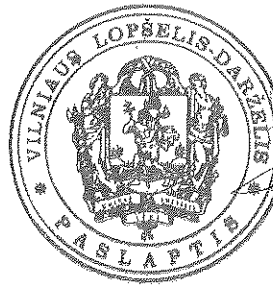
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	88/72	17,4	13,3	20,8	274
Uogos		30	0,4	0,2	3,8	18
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			25,9	15,5	33,2	378
Iš viso (dienos davinio):			67,9	32,8	177,1	1276

Pastaba:

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





VIRTINU

inspektoriė

Alina Grinevič

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K1003	90/10	12,4	14,6	5,5	203
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Pjaustyti pomidorai	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Žirneliai (konservuoti)		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,1	15,4	35,5	345

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr03 3	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis)	K008	33/87	26,6	4,8	9,1	186
Bulvių košė (tausojantis)	Gr01 2	150	3,4	4,4	25,0	153
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	25
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			34,0	15,2	61,0	516

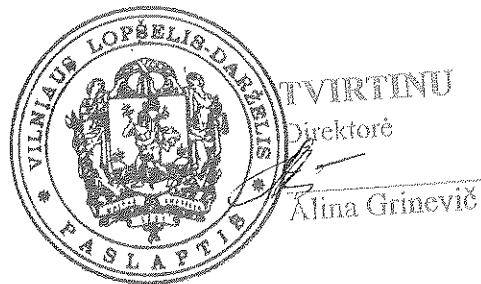
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Grikių ir spelta miltų blynai su bananas	M005	99/11	8,5	7,0	40,3	292
Uogos		15	0,2	0,1	1,8	9
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5
Pienas 2,5%		140	4,8	3,5	6,9	78
Iš viso:			13,7	10,8	49,5	384
Iš viso (dienos davinio):			63,8	41,4	145,9	1245

Pastaba:

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





1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	4,5	53,5	300
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	4,9	66,5	357

Pietūs 11:50 val.

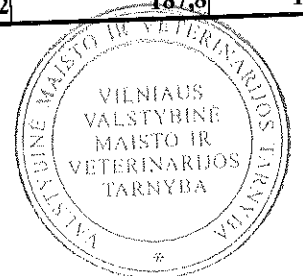
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	94/6	19,0	11,5	7,3	209
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	60	0,8	1,5	3,2	30
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			28,4	16,5	72,0	550

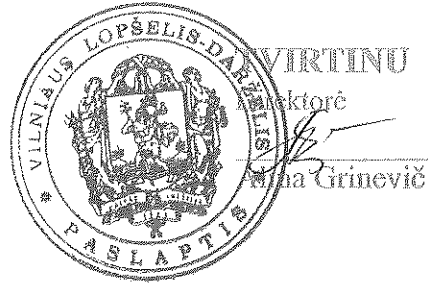
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200/50	7,8	9,4	28,0	228
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,5	10,8	49,3	340
Iš viso (dienos davinio):			51,6	32,2	187,8	1247

Pastaba:

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





2 savaitė-Pirmadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	120/3	9,1	4,4	30,7	199
Varškės sūris 13%		30	6,0	3,9	1,1	64
Uogos		15	0,2	0,1	1,9	9
Picnas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lektelė		70	0,6	0,3	8,5	39
		Iš viso:	21,0	12,4	49,6	394

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	79
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis(morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis)	P002	40/18/32	10,2	14,3	3,0	182
Virti miežiniai perlukai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	17,9	17,6	55,7	452

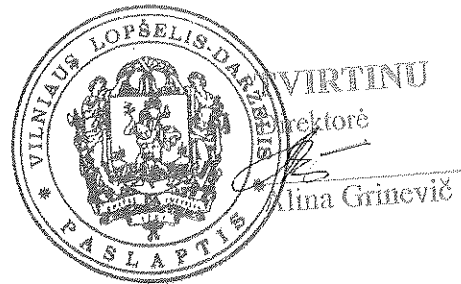
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.1	100	6,3	1,0	35,1	175
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	60	8,0	7,9	5,9	127
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	60	0,9	2,5	5,3	48
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	15,2	11,5	46,4	349
		Iš viso (dienos davinio):	54,1	41,4	151,6	1195

Pastaba:

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





2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8:25 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)	Kr01	200/10	9,2	4,6	30,2	199
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			16,4	10,0	53,0	368

Pietūs 11:50 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)	Sr01	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	192/58	25,0	6,3	42,1	325
Jogurtinė grietinė 10%		30	1,0	3,0	1,3	36
Morkų lazdelės	D000	115	1,2	0,2	10,0	47
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
Iš viso:			30,5	11,4	75,2	525

Vakarienė 15:20 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	123/27	10,5	13,0	31,0	283
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	64/30/6	3,4	6,4	8,8	106
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,9	19,4	39,8	389
Iš viso (dienos davinio):			60,8	40,8	168,0	1282

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





VIRTINU

Direktorė

Alina Grinevič

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:25 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	113/37	8,0	8,4	26,9	215
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais	U022	20/10/5	2,7	1,5	10,8	67
Sezoninių vaisių lėkštelė		120	0,5	0,5	15,6	69
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,1	10,4	53,3	351

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	130/70	26,0	12,7	39,7	377
Marinuoti agurkai		40	0,2	0,0	1,4	7
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,2
Iš viso:			30,2	15,5	70,5	542

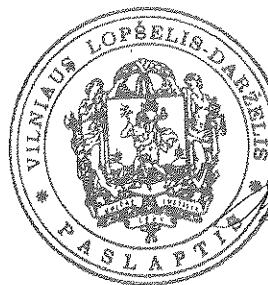
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	101/14	7,4	12,5	37,4	291
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,8	11
Uogos		10	0,1	0,0	1,0	5
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			13,2	16,8	46,5	390
Iš viso (dienos davinio):			54,5	42,6	170,3	1283

Pastaba:

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





TVIRTINU

Direktore

Alina Grincevič

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	
Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/15	7,0	11,1	28,1	241
Varškės sūris 19%		40	8,0	5,2	1,4	85
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	15,4	16,7	42,5	383

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	58/22	17,6	10,1	5,4	183
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010.1	100	6,3	1,0	35,1	175
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	30	0,4	1,6	1,8	23
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/ 20	0,5	0,1	1,9	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	28,4	14,7	66,8	513

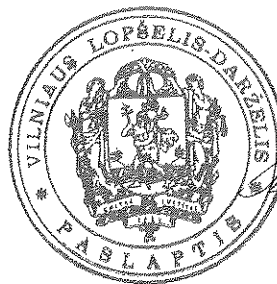
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	250	5,7	7,3	41,7	255
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
		Iš viso:	12,5	12,3	51,5	366
		Iš viso (dienos davinio):	56,3	43,7	160,9	1262

Pastaba:

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





TVIRTINU

Direktoriė

Alina Grinevič

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Virti kiaušiniai	Ki002	60	7,4	7,0	0,4	94
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	143
Zirneliai (konservuoti)		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,3	8,7	45,9	320

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Jūrinių lydekų file kotletai	Z013	110	15,7	2,3	13,7	139
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	60	1,4	4,4	3,9	61
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	1,1	0,1	2,4	15
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			24,3	12,3	65,4	469

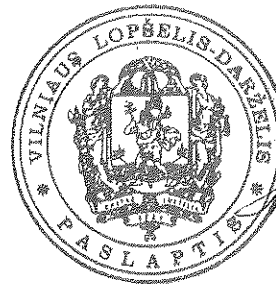
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	14,8	13,5	13,0	232
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,0	18,8	25,1	346
Iš viso (dienos davinio):			57,6	39,9	136,4	1134

Pastaba:

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





VIRTINU

direktorė

Alina Grinevič

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8:25 val.

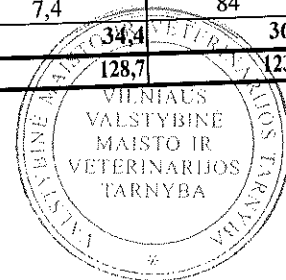
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu,	Kr011	220/5/15	10,2	9,2	33,7	258
braškėmis (tausojantis)		120	0,5	0,5	15,6	69
Sezoninių vaisių lėkštelė		150	0,0	0,0	0,0	0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003					
Iš viso:			10,7	9,7	49,3	327

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių,	Sr02	150	2,2	1,6	11,0	68
paprikų) su makaronais (tausojantis) (augalinis)	3					
Pilno grūdo ruginė duona		10	0,5	0,1	4,3	20
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	35/35	16,1	16,0	1,1	213
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	K002	130	8,9	9,0	21,2	201
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,0	0,2	6,4	31
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,9	26,9	45,1	538

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Grikių kruopų blynai su varške	Kr010	91/49	16,7	10,3	25,3	261
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			23,1	15,0	34,4	365
Iš viso (dienos davinio):			62,6	51,7	128,7	1230



Pastaba:

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



3 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr028	180	6,2	1,5	34,3	176
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	27/27/13 /13	5,1	6,4	16,2	143
Sezoninių vaisių lėkštele		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta kminų arbata	G001	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	8,3	63,5	376

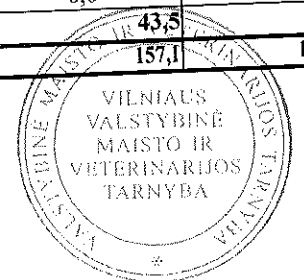
Pietūs 11:50 val.

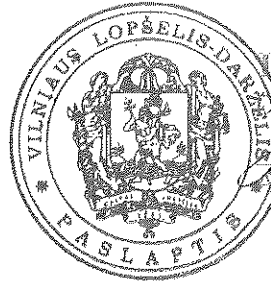
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Zirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,1	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	80/20	20,0	8,3	1,4	160
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejais užpilu (augalinis)	S025	70	1,6	5,2	4,5	71
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	2,0	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			29,1	19,4	50,0	491

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	128/22	13,8	9,8	42,4	313
Varškės sūris 13%		30	6,0	3,9	1,1	64
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,8	13,7	43,5	376
Iš viso (dienos davinio):			60,7	41,4	157,1	1244

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





VIRTINU
 direktorė
 Jolita Grinevič

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėlių sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	220/5/15	7,9	6,4	49,6	288
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	1,0	2,3	11,7	71
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,8	8,8	61,3	360

Pietūs 11:50 val.

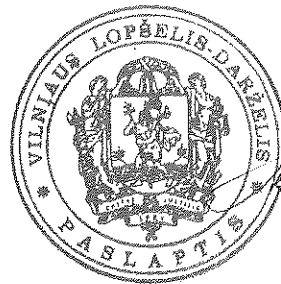
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,9	1,5	14,0	81
Juoda duona su saulėgrąžomis		30	2,4	2,7	12,3	83
Orkaitėje su garais kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	29,0	3,3	0,6	148
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	120	5,1	0,6	31,3	151
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S028	60	0,5	3,1	1,4	36
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			40,9	11,4	64,2	524

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	90/15/20	6,6	12,3	38,8	292
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,8	15,1	51,2	383
Iš viso (dienos davinio):			60,5	35,3	176,7	1267

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





TVIRTINU

Direktorė

Alina Grinevič

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	KI001	107/13	14,0	14,4	10,5	228
Juoda duona su saulėgrąžomis		25	2,0	2,3	10,2	69
Pjaustyti pomidorai	D000.3	50	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta mėtų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,9	17,2	35,8	366

Pietūs 11:50 val.

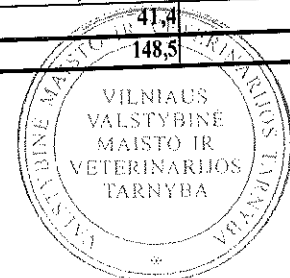
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis)	K009	85	14,1	4,2	5,9	118
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	40	0,4	2,9	1,3	33
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/20	0,6	0,2	2,7	15
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,2	0,0	0,2	2
Iš viso:			25,2	11,2	71,3	486

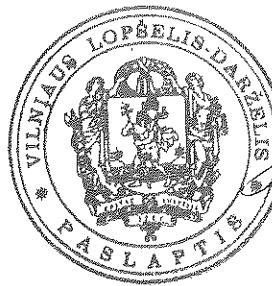
Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M013	160	19,2	10,7	33,7	309
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,9	11,4	41,3	353
Iš viso (dienos davinio):			63,0	39,8	148,5	1205

Pastaba:

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





TVIRTINU

Direktorė

Alina Grinevič

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)	Kr023	200/5	12,1	10,0	40,9	302
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,5	10,4	53,9	359

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	5,3	11,5	102
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis)	Ž010	90	14,5	10,2	5,9	173
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,2	177
Sviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,3	2
Iš viso:			22,8	19,0	62,7	513

Vakarienė 15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	120	19,8	12,5	23,0	283
Uogos		30	0,4	0,2	3,8	18
Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%)		20/3	1,6	4,3	8,2	78
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,8	16,9	35,0	379
Iš viso (dienos davinio):			57,1	46,3	151,6	1252

Pastaba:

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

