

globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Vilniaus lopšelis-darželis „Paslaptis“

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Darželio g. 7, LT-11209 Vilnius, tel. (+370 5 267 2656, el. p. rastine@paslaptis.vilnius.lm.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190020249

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

2025-05-05



Įstaigos darbo laikas:
nuo 6.00 iki 18.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinė košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr001	150/5	7,9	2,1	40,4	212
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,2	3,5	22,3	32
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	3,18	2,51	5,03	51
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	41
Iš viso:			13,68	8,51	78,33	336

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,6	35
Ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas spelta miltuose paniruotas paukšties maltinis (tausojantis)	P011	70	17	2,5	6,5	116
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	80	3,0	0,2	26,1	118
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis)	S001	45	0,6	1,8	2,9	30
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			23,4	6,0	53,6	359

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (augalinis) (tausojantis)	VEG 10	150 60/90	12,4	5,9	53	315
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,06	1,23	7
Morkų lazdelės (augalinis)	D00	50	0,5	0,1	4,4	16
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,4	6,06	58,63	338
Iš viso (dienos davinio):			50,5	20,57	193,3	1033

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (82%) (tausojantis)	Sr025	130 104/26	4,03	4,9	14,5	119
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu (85%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	U019	40 20/3/7 /5/5	3,3	4,5	10,8	98
Iš viso:			7,3	9,4	25,3	217

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,54	11,6	66
Pilno grūdo duona		30	1,7	0,33	13,0	60
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	160	15,4	4,5	18,8	177
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,70	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			22,9	16,7	34,9	403

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kotletai su grietine, sviesto-česnakiniu padažu (tausojantis)	B002	100/ 10	3,4	8,7	31,7	210
Kefyras 2,5 %	G010	100	2,8	3,2	4,1	59
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			6,6	12,3	46,4	315
Iš viso (dienos davinio):			36,8	38,4	106,6	935

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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/15	5,3	8,4	21,54	183
Varškės sūris 19%	U02	30	6,0	3,9	1,1	64
Arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			11,7	12,7	46,0	304

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	90	11,3	7,7	1,7	122
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	55	0,7	2,9	3,3	42
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			17,5	15,1	48,1	399

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	50	6,1	5,8	0,4	79
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,1	1,2	7
Žali žirneliai konservuoti		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,5	7,4	40,0	276
Iš viso (dienos davinio):			41,7	35,2	134,1	979

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė
Kietvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	150/15/5/3	8,0	5,3	40,9	204
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,2	3,5	22,3	32
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10.6	9.2	73,80	282

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,04	1,42	5,06	38
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis		30	1,68	0,33	12,99	21
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	70	21,33	7,59	2,53	164
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,70	1,7	53
Plėšyti Iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S016	50/3	0,67	3,1	1,13	35,17
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			34.62	16.34	44.51	444

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V013	90/30	17,9	16,17	15,6	279
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			18.3	16.6	26.2	325
Iš viso (dienos davinio):			63.52	42.04	144.51	1051

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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienška kukurūzų košė su sviestu (82%) ir vyšniomis (tausojantis) (augalinis)	Kr006	150/5/15	6,58	7,96	37,03	246
Pienas 2,5%	G010	100	3,4	2,5	4,9	56
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,25	3,54	22,32	32
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			11,27	11,0	71,91	314

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su frikadelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr032	100	3,38	3,0	9,56	88
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80/76/4	14,25	8,03	5,62	152
Virtų bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,68	3,21	51
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D000.6	50	0,5	2,70	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			22,95	20,63	47,77	498

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	200	3,53	10,53	18,12	182
Kefyras 2,5%	G010	100	3,4	2,5	4,9	56
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, ferm. sūriu, pomidorais, agurkais (tausojantis)	U019	40/20/3/7/5/5	3,27	4,55	10,88	98
Iš viso:			10,2	17,58	33,9	336
Iš viso (dienos davinio):			44,37	49,21	153,58	1148

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr011	180/5/15	8,33	8,26	27,68	218
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	40 20/3/7/5/5	3,27	4,55	10,88	97
Iš viso:			11,6	12,81	38,56	316

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,13	1,5	8,3	55
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	170 113/57	23,9	9,5	33,7	316
Kopūstų salotos su pomidorais bei agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S004	50	0,68	1,25	2,71	25
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			27,81	12,45	53,91	439

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis, natūraliu jogurtu, uogomis (tausojantis)	V001	110 107/3/30/15	16,53	8,65	28,92	260
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			20,33	11,55	44,42	362
Iš viso (dienos davinio):			59,74	36,81	136,89	1117

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinė košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr023	150/5 /15	7,04	7,50	25,11	196
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	3,18	2,51	5,03	51
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			10,62	10,41	40,74	293

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijos sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	100	0,79	1,40	3,45	30
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K005	60	13,78	13,73	0,96	183
Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr011	100	5,98	5,12	32,28	199
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S008	50	0,72	2,63	4,77	46
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,70	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			23,17	25,88	54,16	563

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su grietine 10% (tausojantis)	M004	80/15	5,67	10,81	29,11	237
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Natūralus jogurtas (3,5 %) (tausojantis)	G010	30	1,0	0,8	1,2	16
Iš viso:			6,67	11,61	30,31	252
Iš viso (dienos davinio):			40,46	47,90	125,21	1108

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr024	150	8,0	3,34	21,63	193
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su avokadais, pomidorais, gražgarstėmis ir kanapių sėklomis (augalinis)	U002	60 25/15/ 15/1,5 0,2	2,63	6,91	12,08	121
Natūralus jogurtas (3,5 %) (tausojantis)	G010	30	1,0	0,8	1,2	16
Iš viso:			11,63	11,05	34,91	330

Pietūs 11.30 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)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	54
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	80	16,65	7,12	3,92	146
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	50	0,58	3,12	3,87	46
Šviežių daržovių rinkinukas (2-jų rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,7	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			19,14	14,03	19,6	301

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su paukštiena (tausojantis)	M014	100/ 15	7,46	7,59	31,66	245
Plėšytos Iceberg salotos	D000.6	60	0,5	0,08	1,78	10
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	3,18	2,51	5,03	51
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	41
Iš viso:			11,54	10,58	49,07	347
Iš viso (dienos davinio):			38,98	39,95	124,03	978

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	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5,44	5,75	34,69	212
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,25	3,54	22,32	32
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			8,09	9,69	67,61	290

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,39	1,08	7,57	46
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	20,96	8,37	6,42	185
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	100/55/45	4,6	1,5	16,9	99
Kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S003	50	0,68	1,25	2,71	25
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G06	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			28,13	12,30	35,60	364

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su varške (tausojantis)	B004	170	11,3	9,67	25,73	233
Kefyras 2,5 %	G010	100	4,2	2,5	6,15	20
Švieži agurkai	D000.4	40	0,4	0,1	1,15	5
Iš viso:			15,9	12,27	33,03	258
Iš viso (dienos davinio):			52,12	34,26	136,24	912

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinė košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr001	150/5	7,68	6,25	40,45	249
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės sūriu, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U025	58 20/23 /20/15	5,59	5,37	10,9	118
Iš viso:			13,27	11,62	51,35	367

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	100	3,3	0,4	11,4	63
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	65	10,46	9,0	4,28	140
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100	4,2	1,03	23,1	119
Pomidorai	D000.3	40	0,5	0,1	2,05	8
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,7	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,36	13,53	53,53	435

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	M009	120/ 20/ 15/15	7,3	8,5	40,7	269
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lekštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			7,7	8,9	51,3	315
Iš viso (dienos davinio):			41,33	34,05	156,18	1117

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	313
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,25	3,54	22,32	32
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	41
Iš viso:			16,46	13,71	75,36	386

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,9	1,01	5,7	36
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,68	0,3	10,5	50
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	150 49/101	17,88	11,62	15,66	239
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	80	3,00	0,14	26,10	118
Baltagūžių kopūstų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis)	S005	55	0,73	2,89	3,35	42
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			24,19	15,96	61,90	487

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	M008	90/ 79/11	5,84	9,75	29,34	229
Pienas 2,5%	G010	100	3,4	2,5	4,9	56
Šviežių daržovių rinkinukas (2-jų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	2,7	1,7	53
Iš viso:			9,74	14,95	68,24	338
Iš viso (dienos davinio):			50,39	44,62	205,5	1211

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis (tausojantis)	Kr011	180/5/15	8,33	8,26	27,68	218
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	3,18	2,51	5,03	51
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė, pomidorais (tausojantis)	U027	20/25/20/5/5	8,15	6,18	8,73	123
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	41
Iš viso:			20,06	17,35	52,04	433

Pietūs 11.30 val.*

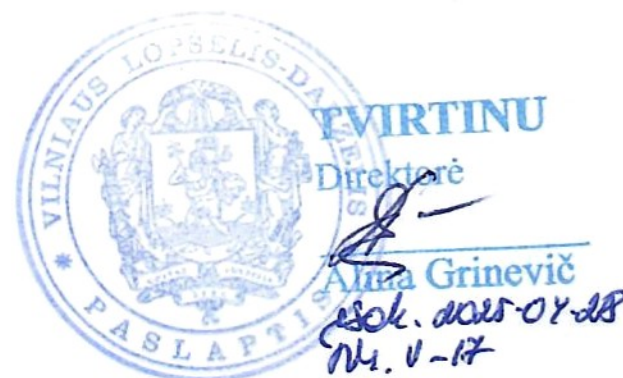
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	11,1	11,42	9,3	127
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	P009	100/23/77	6,76	4,34	11,44	112
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,60	4,67	45
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės) (augalinis)	D006	50	0,5	2,7	1,7	53
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,28	21,36	36,41	389

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica Margarita (tausojantis)	M125	150	12,91	10,10	45,20	324
Šviežių daržovių rinkinukas (2-jų rūšių daržovės)	D006	50	0,5	2,7	1,7	63
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,41	12,80	31,79	387
Iš viso (dienos davinio):			53,75	51,51	120,24	1209

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr018	150/15/3/1	8.25	5,88	31,38	212
Pienas 2,5%	G010	100	3,4	2,5	4,9	56
Naminiai sausainiai	U01	50	5,9	8,44	17,4	20
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	54
Iš viso:			17.95	17.22	64.28	342

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorų sriuba (tausojantis)	Sr022	100	1,71	1.44	13.50	74
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	200/50/150	10.21	7.88	9.91	152
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S009	50	1,15	3,7	3,2	51
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50/3	0,5	3.07	1,5	35
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			13.57	16.09	28.61	314

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	66/54	16.38	12.49	19.76	257
Uogos		20	0,2	0,1	2,6	12
Natūralus jogurtas (3,5 %) (tausojantis)	G010	15	0,5	0,4	0,6	8
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	56
Iš viso:			17.68	13.39	33.56	333
Iš viso (dienos davinio):			49.2	46.7	126.45	989

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5.44	5.75	34,69	212
Arbata su citrina	G004	100	0,03	0,0	0,0	0,0
Viso grūdo duonos sumuštinis su kiaušiniiais, pomidorais (tausojantis)	U022	70/40/20/10	4.72	3.73	17.87	115
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			10.59	9.88	63.16	373

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,44	1,5	11,6	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D011	200/154/46	19.96	5.06	33.69	260
Švieži agurkai	D000.4	30	0,3	0,6	1,23	7
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės) (augalinis)	D006	50	0,5	2,7	1,7	53
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			26.1	10.29	60.75	454

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su obuoliais (tausojantis)	M003	90/79/11	5842	9,75	29.34	228
Pienas 2,5%	G010	100	3,4	2,5	4,9	56
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	50	0,2	0,2	5,3	23
Iš viso:			9,44	12,45	39.54	307
Iš viso (dienos davinio):			46.13	32.62	163.45	11.34

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	80 72/8	9,9	11,6	4,43	162
Pjaustyti pomidorai (tausojantis) (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,6	1,23	6,6
Žali žirneliai konservuoti		30	1,5	0,1	4,7	25
Viso grūdo ruginė duona		25	1,4	0,2	10,8	51
Arbata su citrina	G004	100	0,03	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			13,53	12,9	31,76	291

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	100	0,69	1,06	5,49	34
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	70	15,34	14,4	0,49	193
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr002	80	3,0	0,14	26,10	118
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50/3	0,5	3,07	1,5	35
Morkų lazdelės	D000	100	1,35	0,27	11,75	55
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,88	18,94	45,83	437

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu (2,5%) paskaninti uogomis (tausojantis)	V001	120 107/ 30/15	16,5	8,44	26,16	246
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	10,6	46
Iš viso:			16,9	8,84	36,76	292
Iš viso (dienos davinio):			51,31	40,68	114,35	1020

PASTABA. Vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.