

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

4-7 m.
2025-05-05



Įstaigos darbo laikas:
nuo 6.00 iki 18.00 val.



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.25 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	200/5	10,44	2,9	53,9	320
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,2	3,5	22,3	32
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	13,4	84
Iš viso:			18,34	10,8	97	520

Pietūs 11.50 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	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo rūginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Orkaitėje keptas spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,5	3,24	8,37	149
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	147
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	S009	77,5/ 77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			30,6	7,84	72,37	484

Vakarienė 15.20 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	200 80/120	16,53	7,85	70,63	419
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000. 3	50	0,5	0,2	2,1	11
Morkų lazdelės (augalinis)	D00	50	0,5	0,1	4,4	21
Nesaldinta žolelių arbata	G04	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,53	8,15	77,13	451
Iš viso (dienos davinio):			66,47	26,79	212,37	1455

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



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	P09	160 128/32	4,96	6,04	17,94	146
Nesaldinta žolelių arbata	G04	150	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (85%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	U019	43 20/3/ 10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Iš viso:			8,96	11,34	58,84	254

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	200	19,3	5,7	23,5	222
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	77,5/ 77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			24,66	8,61	59,59	413

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kotletai su gr. sv. česnakiniu padažu (tausojantis)	B002	150/15	5,17	13,12	50,76	253
Kefyras 2,5 %	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			10,87	17,52	84,16	444
Iš viso (dienos davinio):			44,49	37,47	202,59	1111

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



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/15	6,98	11,14	28,15	241
Varškės sūris (19%)	U02	30	6,0	3,9	1,1	64
Arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	2,8	11
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			13,38	15,44	45	373

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	21
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	110	13,83	9,45	2,07	149
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			21,63	19,27	60,47	461

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	100	12,3	11,7	0,7	157
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	143
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,5	0,1	2,05	11
Žali žirneliai konservuoti		30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Nesaldinta vaisinė arbata	G03	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,9	13,7	61,15	420
Iš viso (dienos davinio):			54,91	48,41	166,62	1254

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



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.25 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	200/15/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,2	3,5	22,3	32
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,60	6,12	89,60	379

Pietūs 11.50 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	150	1,55	2,13	7,59	56
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis		30	1,68	0,33	12,99	61
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	80	24,4	8,7	2,9	187
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Plėšyti iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S016	60/3,5	0,8	3,73	1,36	42
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			40,43	16,49	52,14	516

Vakarienė 15.20 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	72/58/25	16,0	16,4	21,4	297
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			16,4	16,8	34,40	354
Iš viso (dienos davinio):			64,43	39,41	176,14	1249

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



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr006	200/5/1 5	8,7	9,2	48,8	312
Pienas 2,5%	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,25	3,54	22,32	32
Iš viso:			16,65	17,14	104,5	513

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su frikadelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr032	150	5,22	4,12	14,46	131
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	100	17,82	10,04	7,02	190
Virtų bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	123
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	Sa009	60	1,38	4,42	3,85	61
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D000.6	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			29,44	22,49	60,95	579

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (tausojantis)	D015	250	4,42	13,16	22,65	227
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais, agurkais	U019	43 20/3/ 10/5/5	4,03	5,32	10,88	108
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,45	18,48	33,53	335
Iš viso (dienos davinio):			54,55	58,11	198,98	1427

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



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.25 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, uogomis (tausojantis)	Kr011	220/10/15	10,14	9,18	33,50	257
Nesaldinta žolelių arbata	G04	150	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,03	5,32	10,88	107
Iš viso:			14,17	14,5	44,38	364

Pietūs 11.50 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	150	3,2	2,2	12,5	82
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	21
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	220/147/73	30,9	12,3	43,6	409
Kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S004	60	0,82	1,5	3,25	30
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			36,62	16,3	73,05	545

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	130/126/4/30/15	19,33	10,07	33,6	302
Pienas 2,5%	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			25,03	14,47	67,0	470
Iš viso (dienos davinio):			75,82	45,27	184,43	1379

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



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.25 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%) ir uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr023	200/5 /15	9,32	8,61	32,82	246
Pienas 2,5%	G002	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			15,02	23,01	66,22	414

Pietūs 11.50 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	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Orkaitėje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,07	16,02	1,12	213
Virti makaronai su sviestu	Gr011	120	7,17	6,14	38,73	239
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S008	60	0,86	3,15	5,73	55
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	77,5/ 77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			28,4	28,01	69,48	643

Vakarienė 15.20 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	100/2 0	7,09	13,51	36,69	296
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Natūralus jogurtas (3,5 %) (tausojantis)	G010	60	2,0	1,6	2,4	32
Iš viso:			9,09	15,11	39,09	328
Iš viso (dienos davinio):			52,51	66,13	174,79	1385

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



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.25 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	200	10,67	4,46	43,51	257
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštiniu su avokadais, pomidorais, garšgarstėmis ir kanapių sėklomis (augalinis)	U002	30/ 20/ 15/ 1,5/ 0,2	3,1	9,0	14,42	151
Natūralus jogurtas (3,5%) (tausojantis)	G010	100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			14,17	13,86	70,93	465

Pietūs 11.50 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	150	2,11	1,4	14,42	81
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	90	18,73	8,01	4,41	165
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	60	0,7	3,7	4,64	55
Šviežių daržovių rinkinukas (2-jų rūšių daržovės)	D006	77,5/ 77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,04	13,41	29,17	332

Vakarienė 15.20 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	50/ 150	9,4	10,34	39,85	324
Kakava su pienu (be cukraus)	G002	150	3,18	2,51	5,03	51
Plėšytos Iceberg salotos	D000.6	60	0,54	0,08	1,78	10
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			13,72	13,53	72,66	502
Iš viso (dienos davinio):			50,93	40,80	172,76	1299

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



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.25 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%) uogomis (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,2	3,5	22,3	32
Nesaldinta vaisinė arbata	G03	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			10,0	10,4	93,9	345

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis praturtintas sėlenomis (tausojantis)	K002	100	23,28	9,3	7,13	205
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	120	5,54	1,76	20,33	119
Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis (tausojantis) (augalinis)	S003	60	0,82	1,5	3,25	30
Plėšytos Iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,9	28,9	53,1	551

Vakarienė 15.20 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	225	15,07	12,89	34,30	311
Kefyras 2,5 %	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Švieži agurkai	D000.4	100	0,8	0,2	2,3	11
Iš viso:			20,97	16,89	44,0	406
Iš viso (dienos davinio):			54,7	56,19	191,0	1302

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



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	
Pieniška miežinė košė su sviestu (tausojantis)	Kr001	200/5	10,47	6,96	53,93	320
Arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės sūriu, pomidoru (tausojantis)	U025	73 20/3/ 35/15	8,6	7,32	12,44	150
Iš viso:			19,07	14,28	66,37	470

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,67	11,77	5,59	183
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142
Pomidorai	D000.3	100	1,0	0,2	4,1	17
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			27,21	14,31	70,61	515

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	M009	160/ 30/ 15/15	9,7	12,3	52,7	360
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			10,3	12,9	78,7	444
Iš viso (dienos davinio):			56,58	41,49	215,68	1429

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



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.25 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	180	16,57	11,73	50,93	375
Avižiniai sausainiai	U01	30	2,25	3,54	22,32	32
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			19,42	15,87	99,25	491

Pietūs 11.50 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	150	1,29	1,51	8,69	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	180 59/121	21,45	13,94	18,79	286
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,75	0,17	32,63	147
Baltagūžių kopūstų salotos su paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis)	S005	65	0,86	3,42	3,96	50
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			29,05	19,34	77,77	601

Vakarienė 15.20 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	120/20	10,9	10,8	38,6	296
Pienas 2,5%	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Šviežių daržovių rinkinukas (2-jų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Iš viso:			16,5	14,8	48,2	393
Iš viso (dienos davinio):			64,97	50,01	225,22	1485

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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu ir trintomis braškėmis (tausojantis)	Kr011	220/ 10/15	10,14	9,18	33,50	257
Nesaldinta vaisinė arbata	G03	150	0,0	0,0	0,0	0
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos file, pomidorais (tausojantis)	U027	80 30/7,5 /30/7,5/ 7,5	12,22	9,26	13,10	185
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			22,96	19,04	72,60	526

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	13,71	16,53	11,37	175
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	P009	43/157	13,52	8,67	22,88	223
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S004	60	0,62	3,12	5,61	53
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės) (augalinis)	D006	25/25	0,5	0,1	1,8	10
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			30,05	28,72	55,36	525

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica Margarita (tausojantis)	M125	200	17,22	13,5	60,24	432
Šviežių daržovių rinkinukas (2-rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Nesaldinta žolelių arbata	G04	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,72	13,7	62,44	445
Iš viso (dienos davinio):			70,73	61,46	190,40	1496

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



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr018	200/15/3/1	10,67	7,11	40,97	271
Pienas 2,5%	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Naminiai sausainiai	U01	50	5,9	8,44	17,18	20
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			22,27	19,95	91,55	459

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorų sriuba (tausojantis)	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	111
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S009	60	1,38	4,42	3,85	61
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			30,64	25,88	63,11	607

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	180/88/72	17,4	13,3	30,8	274
Uogos		100	0,0	0,0	0,0	0
Natūralus jogurtas (3,5 %) (tausojantis)	G010	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			21,0	14,3	60,7	415
Iš viso (dienos davinio):			73,91	60,13	215,33	1402

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



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	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,19	6,27	45,64	268
Arbata su citrina	G004	150	0,03	0,0	0,0	0
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, kiaušiniaus, pomidorais (tausojantis)	U04	140/80/40/20	9,44	5,74	35,74	240
Sezoninių vaisių lėkštelė		150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			17,26	12,61	107,38	592

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D011	250/192/58	24,95	6,33	42,11	325
Švieži agurkai	D000.4	40	0,4	0,08	1,64	9
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	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			30,02	11,1	72,2	525

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai sklandžiai su obuoliais, grietine (10%) (tausojantis)	M003	101/14	7,46	12,46	37,49	292
Pienas 2,5%	G010	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			13,16	16,86	70,89	460
Iš viso (dienos davinio):			60,44	40,57	250,47	1577

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



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	120 108/1 2	14,9	17,5	6,6	244
Pjaustyti pomidorai (tausojantis) (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Žali žirneliai (konservuoti)		30	1,5	0,1	4,7	25
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Arbata su citrina	G01	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			19,1	18,7	52,1	400

Pietūs 11.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	80	17,54	16,45	0,57	220
Virti ryžiai (plikyti) (tausojantis)	Gr002	100	3,75	0,17	32,63	147
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	60	0,5	0,1	1,8	10
Morkų lazdelės	S004-1	110	1,1	0,22	9,57	45
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			28.25	19.73	103.81	534

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu uogomis (tausojantis)	V001	150 107/ 30/15	21,51	10,55	32,70	308
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė	VL	150	0,6	0,6	26,0	84
Iš viso:			22.11	11.15	58.70	392
Iš viso (dienos davinio):			69,46	49.58	214.61	1326

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