

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Klaipėdos rajono savivaldybės Priekulės vaikų lopšelis-darželis

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS NR. 1

1-3 METŲ

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 07:00 iki 19:00 val.

TVIRTINU
Priekulės vaikų lopšelio-darželio direktorė
Vilija Rimkuvienė

TVIRTINU
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė
Dalia Petrikienė

Sudarė:
Mitybos specialistė
Živilė Skuodienė

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		150	5,16	5,14	28,82	176,50
Cinamonas su cukrumi	2/4	5	0,16	0,04	4,23	13,83
Traputis	121/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,17	5,83	53,76	280,04

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba		150	1,13	4,10	7,81	70,16
Plovas (vištiena)	3/1	80/60	14,05	17,62	21,48	302,28
Burokėlių salotos		40	0,56	1,96	3,52	30,61
Agurkai	27/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			16,06	23,76	33,73	407,45

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	120	14,85	6,48	37,79	249,69
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,31	6,63	50,19	299,28
Iš viso (dienos davinio):			38,54	36,22	137,68	986,77

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

I savaitė
Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė		170	5,78	6,94	19,44	159,25
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,90	7,67	46,39	273,97

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	1/1	150	4,35	3,88	15,19	103,70
Kalakutienos kotletai	57/4	70	12,12	4,59	4,17	106,96
Biri grikių kruopų košė	5/1	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Morkų salotos	148/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Pomidorai	10/5	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Iš viso:			21,10	23,37	44,57	454,97

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas		100	14,20	15,13	5,70	216,03
Sumuštinis su sviestu ir česnakų	169/3	15/4	1,08	2,52	8,46	59,37
Agurkai		20	0,16	0,04	0,46	2,20
Žali žirneliai (konservuoti)	14/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			17,36	17,81	21,71	306,50
Iš viso (dienos davinio):			46,36	48,85	112,67	1035,44

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė
Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	94/1	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Sumuštinis su sūriu	121/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	2/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			7,00	11,11	38,62	281,51

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		60/10	14,00	8,88	3,88	151,88
Virtos bulvės	148/4	60	1,27	0,06	11,63	51,51
Pekino kopūstų salotos	48/4	40	0,51	3,89	1,20	40,01
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,11	18,07	38,20	394,94

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	76/1	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos	60/4	30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,49	12,65	46,79	319,37
Iš viso (dienos davinio):			37,60	41,83	123,61	995,82

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		145/25	6,76	5,88	29,49	190,70
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			10,12	7,99	55,44	317,11

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba		150	9,10	2,09	23,65	138,03
Jautienos maltinis	11/5	60	13,31	4,71	5,92	120,68
Makaronai (tik pilno grūdo)		60	3,79	0,66	21,61	113,52
Burokėlių salotos	105/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Agurkai	9/5	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Iš viso:			27,44	15,54	56,78	467,49

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos	137/4	30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,85	13,62	29,85	312,68
Iš viso (dienos davinio):			57,41	37,15	142,07	1097,28

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė
Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė		170	7,79	6,77	31,21	215,66
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	137/4	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			9,89	10,06	56,00	342,95

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	6/1	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže		100/25	16,06	6,02	5,67	140,33
Bulvių košė	113/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Pekino kopūstų salotos	101/4	40	0,51	3,89	1,20	40,01
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			20,76	18,24	36,66	383,37

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	60/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Iš viso:			10,23	14,13	29,30	284,35
Iš viso (dienos davinio):			40,88	42,43	121,96	1010,67

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė
Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	98/4	170	6,19	5,77	32,80	212,36
Cinamonas su cukrumi	66/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Duoniukas	5/1	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			8,33	6,33	58,05	315,00

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Kalakutienos kotletai		70	12,12	4,59	4,17	106,96
Virtos bulvės		60	1,40	0,07	12,81	56,70
Sviesto - grietinės padažas	16/1	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Morkų salotos	48/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Agurkai	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			19,96	21,92	30,85	395,30

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	90/1	60	7,38	7,02	0,42	94,20
Sumuštinis su sūriu	121/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Žali žirneliai (konservuoti)	2/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Agurkų lazdelės	1/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			16,57	16,81	23,16	298,90
Iš viso (dienos davinio):			44,86	45,06	112,06	1009,20

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė		170	5,20	5,19	28,51	174,86
Šaldytos uogos	5/1	40	0,36	0,12	8,32	33,36
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	66/4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,41	5,96	57,54	297,93

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	147/4	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	88/4	160	14,05	19,88	26,10	332,86
Paprikos lazdelės	120/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Agurkų lazdelės	149/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			16,25	25,28	40,18	439,60

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas		130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			19,85	13,62	31,84	320,58
Iš viso (dienos davinio):			43,51	44,86	129,56	1058,11

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	95/1	170	5,78	6,94	19,44	159,25
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Pienas 2,5%	140/4	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,34	10,84	37,20	284,94

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	90/4	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies piršteliai		60	12,72	6,65	7,82	138,89
Biri ryžių kruopų košė		60	2,38	2,08	20,66	113,97
Morkų salotos	25/4	40	0,35	3,92	3,30	45,61
Žali žirneliai (konservuoti)	100/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas	136/4	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,99	23,88	61,43	516,11

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	6/5	120	6,12	10,37	41,51	269,77
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,39	10,45	47,75	294,78
Iš viso (dienos davinio):			37,72	45,17	146,38	1095,83

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai	38/4	100	14,87	8,23	25,63	224,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,93	10,38	38,89	297,93

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	18/1	150	2,73	3,91	13,92	99,10
Virtos bulvės	113/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Balandėliai (kiauliena)	48/2	60/70	14,65	14,29	12,32	232,49
Agurkai	27/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Burokėlių salotos	48/4	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			21,02	21,62	60,79	500,57

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė		170	5,56	2,07	30,87	157,02
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Agurkai	1/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			7,49	13,62	42,45	315,34
Iš viso (dienos davinio):			44,44	45,62	142,13	1113,84

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	12/4	170	5,84	5,82	32,65	200,02
Cinamonas su cukrumi	34/1	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Sumuštinis su agurku	60/4	18/4/8	1,26	3,94	9,74	77,63
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			8,01	10,13	59,77	343,69

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba	19/1	150	1,85	3,73	13,83	95,52
Paukštiesenos šnicelis (vištiena)		60	12,47	10,94	5,01	167,24
Biri grikių kruopų košė	149/4	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Pomidorai	48/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Kopūstų salotos	164/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Sviesto - grietinės padažas	48/4	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Iš viso:			19,27	26,39	43,17	476,77

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	50/1	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	12,65	44,80	311,47
Iš viso (dienos davinio):			35,77	49,17	147,74	1131,93

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais	5/5	170/23	7,57	4,24	32,18	190,02
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			12,03	7,09	48,51	299,92

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Netikras zuikis (maltos kiaušienos gaminys)		60	12,51	6,68	4,97	131,23
Virti makaronai	101/4	60	2,53	2,40	15,55	93,45
Morkų salotos		40	0,35	3,92	3,30	45,61
Žali žirneliai (konservuoti)	48/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,93	24,23	53,47	487,93

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai		100	14,87	8,23	25,63	224,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rie.	121/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,93	10,38	38,89	297,93
Iš viso (dienos davinio):			47,89	41,70	140,87	1085,78

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė
Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	89/4	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			5,54	8,34	51,03	292,13

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba	6/1	150	9,10	2,09	23,65	138,03
Kalakutienos kotletai	23/4	60	10,41	3,95	3,60	91,70
Bulvių košė	29/4	60	1,62	2,28	12,42	76,18
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Burokėlių salotos	25/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Pomidorai	31/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			22,43	16,40	45,81	402,97

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	169/3	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata be cukraus	5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,23	14,13	29,30	284,35
Iš viso (dienos davinio):			38,20	38,87	126,14	979,45

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė
Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	95/1	170	5,84	5,82	32,65	200,02
Šaldytos uogos	1/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,11	6,31	57,93	299,61

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba		150	3,36	3,52	12,56	90,51
Plovav (kiauliena)		75/65	14,62	12,46	24,20	269,54
Agurkai	25/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			18,88	16,18	39,96	374,05

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	38/4	150	19,60	11,59	9,14	209,24
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Traputis	2/1	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			21,10	12,05	29,37	298,54
Iš viso (dienos davinio):			47,09	34,54	127,26	972,20

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

III savaitė
Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	98/4	170	7,79	6,77	31,21	215,66
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			11,32	13,82	41,42	332,67

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Žuvies šnicelis		60	10,51	2,15	4,92	79,44
Virtos bulvės	16/1	60	1,27	0,06	11,63	51,51
Morkų salotos	148/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sviesto - grietinės padažas	48/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,11	19,83	43,53	413,69

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	120	14,85	6,48	37,79	249,69
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,31	6,63	48,20	291,38
Iš viso (dienos davinio):			45,74	40,28	133,15	1037,74

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		60	7,38	7,02	0,42	94,20
Žali žirneliai (konservuoti)		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Pomidorai	1/1	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Sumuštinis su sūriu	48/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			15,48	16,22	32,57	322,11

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis	147/4	150	2,61	4,46	11,52	91,30
Varškės apkepas	85/3	140	20,95	12,71	24,61	288,81
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Iš viso:			24,92	20,32	47,83	457,80

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	146/4	170	5,20	5,19	28,51	174,86
Sviesto - grietinės padažas	149/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Agurkų lazdelės	66/4	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			6,84	12,98	39,51	296,27
Iš viso (dienos davinio):			47,24	49,52	119,91	1076,18

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė
Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		170	5,84	5,82	32,65	200,02
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,11	6,31	57,93	299,61

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	9/4	150	1,13	4,10	7,81	70,16
Makaronai su vištiena ir daržovėmis		160	14,05	19,88	26,10	332,86
Agurkai	105/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos lazdelės	25/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Iš viso:			15,97	24,23	37,04	417,22

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	97/1	90/10	11,89	13,77	5,79	195,60
Žali žirneliai (konservuoti)	60/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	2/1	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,10	16,84	22,80	293,89
Iš viso (dienos davinio):			38,18	47,38	117,77	1010,72

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė
Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	98/4	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Duoniukas	121/4	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Kakava	1/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			8,12	6,79	44,78	271,29

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	63/1	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Paukštiesos šnicelis (vištiena)		60	12,47	10,94	5,01	167,24
Biri grikių kruopų košė	16/1	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Agurkų lazdelės	27/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Morkų salotos	48/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Sviesto - grietinės padažas	5/1	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,13	29,47	53,31	534,39

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynai	138/4	120	11,34	15,48	34,55	311,01
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	14/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			11,80	15,63	46,95	360,60
Iš viso (dienos davinio):			39,05	51,89	145,04	1166,28

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	95/1	150	4,60	4,59	25,17	154,30
Sumuštinis su sūriu	137/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Cinamonas su cukrumi	2/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Iš viso:			9,04	12,01	50,77	329,45

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Kalakutienos kotletai		70	12,12	4,59	4,17	106,96
Bulvių košė	113/4	60	1,62	2,28	12,42	76,18
Morkų salotos	10/5	40	0,35	3,92	3,30	45,61
Pomidorai	10/5	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Iš viso:			16,64	27,24	33,75	435,90

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	85/3	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,49	12,65	46,79	319,37
Iš viso (dienos davinio):			34,17	51,90	131,31	1084,72

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		127/23	5,97	5,20	26,03	168,27
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,82	5,85	48,73	265,88

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	90/4	150	4,37	4,83	15,74	116,20
Žuvies maltinis		60	10,94	3,12	11,27	114,45
Makaronai (tik pilno grūdo)		60	3,79	0,66	21,61	113,52
Burokėlių salotos	100/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Žali žirneliai (konservuoti)	149/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Grietinės - pomidorų padažas	48/4	15	0,34	2,59	1,38	30,24
Iš viso:			22,05	13,76	59,49	433,67

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,85	13,62	29,85	312,68
Iš viso (dienos davinio):			49,72	33,23	138,07	1012,23

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė
Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	5/5	150	6,88	5,98	27,55	190,29
Traputis su agurku	1/1	10/7/13	1,09	6,09	7,46	89,61
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	119/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,78	12,41	49,88	337,80

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Jautienos maltinis	18/1	60	13,31	4,71	5,92	120,68
Virtos bulvės		60	1,27	0,06	11,63	51,51
Kopūstų salotos	101/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	25/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Iš viso:			21,55	22,57	31,21	410,03

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Obuolių lazdelės	1/1	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Iš viso:			10,43	14,33	35,80	310,85
Iš viso (dienos davinio):			40,76	49,31	116,89	1058,68

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.