

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

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS NR. 1
4-7 METŲ

Istaigos 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		200	6,87	6,84	38,41	235,32
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:			8,88	7,53	63,35	338,86

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	110/70	18,17	22,75	27,69	388,73
Burokėlių salotos		40	0,56	1,96	3,52	30,61
Agurkai	27/1	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Iš viso:			20,34	28,93	40,40	496,10

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	160	19,81	8,64	50,37	332,92
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:			20,27	8,79	62,77	382,51
Iš viso (dienos davinio):			49,49	45,25	166,52	1217,47

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		200	6,82	8,18	22,88	187,36
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
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:			9,03	8,95	51,91	310,43

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	90	15,54	5,87	5,31	137,48
Biri grikių kruopų košė	5/1	80	4,54	3,30	24,95	145,48
Morkų salotos	148/4	70	0,67	6,88	6,35	81,90
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:			25,84	27,43	53,75	545,26

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		120	17,05	18,15	6,85	259,25
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:			20,21	20,83	22,86	349,72
Iš viso (dienos davinio):			55,08	57,21	128,52	1205,41

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	140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
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:			7,61	13,48	43,61	325,40

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)		90/10	20,00	12,69	5,56	216,99
Virtos bulvės	148/4	80	2,00	0,10	18,30	81,00
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:			28,84	21,92	46,55	489,54

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	120/25	9,99	12,39	46,42	319,77
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:			10,45	12,54	58,82	369,36
Iš viso (dienos davinio):			46,90	47,94	148,98	1184,30

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		170/30	7,95	6,92	34,70	224,36
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:			11,31	9,03	60,65	350,77

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	80	17,74	6,27	7,89	160,90
Makaronai (tik pilno grūdo)		80	4,60	0,80	26,20	137,60
Burokėlių salotos	105/4	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Agurkai	9/5	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Iš viso:			33,12	21,48	64,80	576,34

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	150	22,48	13,64	26,41	309,44
Šaldytos uogos	137/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,84	16,79	38,11	387,13
Iš viso (dienos davinio):			68,27	47,30	163,56	1314,24

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		120/30	24,08	9,02	8,49	210,49
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		60	0,60	0,12	2,46	10,20
Iš viso:			28,88	21,26	39,89	455,23

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		250	8,37	8,85	26,34	219,05
Sumuštinis su sūriu	60/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Iš viso:			11,90	15,90	34,56	328,16
Iš viso (dienos davinio):			50,67	47,22	130,45	1126,34

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	5	0,16	0,04	4,23	13,83
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:			8,39	6,34	59,77	320,69

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Kalakutienos kotletai		80	16,83	6,30	4,80	143,84
Virtos bulvės		80	2,00	0,10	18,30	81,00
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:			25,27	23,66	36,97	456,48

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	20/5/15	4,24	8,49	11,18	135,15
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:			17,28	18,25	26,12	324,94
Iš viso (dienos davinio):			50,94	48,25	122,86	1102,11

Sudarė:

Tvirtina:

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

II 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	
Tiršta miežinių kruopų košė		200	6,10	6,10	33,53	205,70
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:			8,31	6,87	62,56	328,77

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	190	16,69	23,60	30,98	395,28
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:			18,89	29,00	45,06	502,02

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		140	20,95	12,71	24,61	288,81
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieš.	1/1	40	1,20	4,00	1,72	48,00
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			22,61	16,86	38,73	386,40
Iš viso (dienos davinio):			49,81	52,73	146,35	1217,19

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II 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	
Avižinių dribsnių košė	95/1	200	8,88	9,19	32,80	240,90
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:			14,44	13,09	50,56	366,59

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	90/4	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies piršteliai		80	16,94	8,85	10,40	185,17
Biri ryžių kruopų košė		80	3,17	2,78	27,55	151,96
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	100/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Sviesto - grietinės padažas	136/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			25,90	29,68	74,04	638,17

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	6/5	160	8,17	13,83	55,37	359,71
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,53	13,95	63,69	393,07
Iš viso (dienos davinio):			48,87	56,72	188,29	1397,83

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	120	18,23	10,09	30,98	273,52
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
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:			19,19	12,21	42,15	338,78

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	80/70	16,93	16,53	14,26	268,30
Agurkai	27/1	60	0,48	0,12	1,38	6,60
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:			23,46	23,90	63,19	538,58

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		200	6,53	2,42	36,30	184,72
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:			8,46	13,97	47,88	343,04
Iš viso (dienos davinio):			51,11	50,08	153,22	1220,40

Sudarė:

Tvirtina:

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

II 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 kukurūzų kruopų košė	12/4	170	5,84	5,82	32,65	200,02
Cinamonas su cukrumi	34/1	5	0,16	0,04	4,23	13,83
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:			8,07	10,14	61,49	349,38

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)		80	16,61	14,58	6,66	222,97
Biri grikių kruopų košė	149/4	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Sviesto - grietinės padažas	48/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Kopūstų salotos	164/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	48/4	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Iš viso:			23,74	31,93	45,84	553,80

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	50/1	120/25	11,57	44,82	14,85	335,58
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:			11,84	44,90	21,09	360,59
Iš viso (dienos davinio):			43,65	86,97	128,42	1263,77

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	200/28	8,91	5,01	37,87	223,56
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:			13,37	7,86	54,20	333,46

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 kiaulienos gaminyš)		80	16,67	8,90	6,62	174,97
Virti makaronai	101/4	80	3,37	3,20	20,74	124,60
Morkų salotos		50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	48/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			25,19	30,11	61,75	593,61

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		120	18,23	10,09	30,98	273,52
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% riebi.	121/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			19,59	13,24	44,67	359,11
Iš viso (dienos davinio):			58,15	51,21	160,62	1286,18

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	140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
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:			6,15	10,71	56,02	336,02

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	80	16,83	6,30	4,80	143,84
Bulvių košė	29/4	80	2,16	3,04	16,56	101,58
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Burokėlių salotos	25/4	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Pomidorai	31/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			29,75	23,73	52,38	523,96

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		250	8,37	8,85	26,34	219,05
Sumuštinis su sūriu	169/3	20/5/15	4,24	8,49	11,18	135,15
Arbata be cukraus	5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,61	17,34	37,52	354,20
Iš viso (dienos davinio):			48,51	51,78	145,92	1214,18

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 kukurūzų kruopų košė	95/1	200	6,87	6,84	38,41	235,32
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:			8,14	7,33	63,69	334,91

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
Plovas (kiauliena)		120/80	20,87	17,80	34,53	385,06
Agurkai	25/4	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			25,21	21,54	50,52	490,67

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	38/4	200	26,13	15,45	12,19	278,99
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:			27,63	15,91	32,42	368,29
Iš viso (dienos davinio):			60,98	44,78	146,63	1193,87

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 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		80	15,64	2,90	6,54	112,71
Virtos bulvės	16/1	80	1,69	0,08	15,49	68,67
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	30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			24,87	24,34	49,36	499,93

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	160	19,81	8,64	50,37	332,92
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:			20,27	8,79	60,78	374,61
Iš viso (dienos davinio):			56,46	46,95	151,56	1207,21

Sudarė:

Tvirtina:

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

III savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Pomidorai	1/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
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:			16,22	16,28	34,68	330,81

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	180	26,95	16,37	31,67	371,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	50	1,50	5,00	2,15	60,00
Iš viso:			31,52	25,98	55,75	564,33

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	146/4	200	6,10	6,10	33,53	205,70
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Agurkų lazdelės	149/4	20	0,16	0,04	0,46	2,20
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:			7,74	13,89	44,53	327,11
Iš viso (dienos davinio):			55,48	56,15	134,96	1222,25

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		200	6,87	6,84	38,41	235,32
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:			8,14	7,33	63,69	334,91

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		180	15,81	22,36	29,36	374,47
Agurkai	105/4	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Paprikos lazdelės	25/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Iš viso:			17,81	26,73	40,53	459,93

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	97/1	108/12	14,24	16,51	6,92	234,69
Žali žirneliai (konservuoti)	60/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
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:			18,09	19,62	25,63	339,98
Iš viso (dienos davinio):			44,04	53,68	129,85	1134,82

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	140/90	4,67	5,47	38,40	222,53
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:			9,32	8,20	54,77	329,32

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
Paukštienos šnicelis (vištiena)		80	16,61	14,58	6,66	222,97
Biri grikių kruopų košė	16/1	80	4,54	3,30	24,95	145,48
Agurkų lazdelės	27/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Morkų salotos	48/4	60	0,56	5,90	5,45	70,19
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:			24,61	36,77	62,30	656,08

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	150	14,22	13,40	43,20	335,83
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:			14,68	13,55	55,60	385,42
Iš viso (dienos davinio):			48,61	58,52	172,67	1370,82

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	
Tiršta miežinių kruopų košė	95/1	170	5,20	5,19	28,51	174,86
Cinamonas su cukrumi	137/4	5	0,16	0,04	4,23	13,83
Sumuštinis su sūriu	1/1	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,70	12,62	55,83	355,70

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		90	15,54	5,87	5,31	137,48
Bulvių košė	113/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Morkų salotos	10/5	60	0,56	5,90	5,45	70,19
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:			20,84	31,26	41,21	516,41

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	120/25	11,57	44,82	14,85	335,58
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			12,03	44,97	27,25	385,17
Iš viso (dienos davinio):			42,57	88,85	124,29	1257,28

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		170/30	7,95	6,92	34,70	224,36
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:			9,80	7,57	57,40	321,97

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	90/4	150	4,37	4,83	15,74	116,20
Žuvies maltinis		80	14,57	4,16	15,01	152,59
Makaronai (tik pilno grūdo)		80	5,05	0,88	28,81	151,36
Burokėlių salotos	100/4	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Žali žirneliai (konservuoti)	149/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Grietinės - pomidorų padažas	48/4	20	0,44	3,44	1,82	40,31
Iš viso:			27,81	16,39	73,44	534,37

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	150	22,48	13,64	26,41	309,44
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
Jogurtinė grietinė 10% rie.	1/1	40	1,20	4,00	1,72	48,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,04	17,76	36,45	390,80
Iš viso (dienos davinio):			61,65	41,72	167,29	1247,14

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	200	9,19	8,00	36,76	253,72
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:			11,09	14,43	59,09	401,23

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	80	17,74	6,27	7,89	160,90
Virtos bulvės		80	1,69	0,08	15,49	68,67
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:			26,40	24,15	37,04	467,41

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		250	8,37	8,85	26,34	219,05
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Obuolių lazdelės	1/1	60	0,24	0,24	7,80	31,80
Iš viso:			12,14	16,14	42,36	359,96
Iš viso (dienos davinio):			49,63	54,72	138,49	1228,60

Sudarė:

Tvirtina:

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