

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

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

(rudens sezonas, 2021 m.)

4-7 METŲ

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

TVIRTINU

Priekulės vaikų lopšelio-darželio direktorė

Vilija Rimkuvienė

TVIRTINU

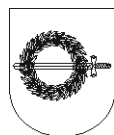
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

Neringa Tarvydienė

Sudarė:

Mitybos specialistė

Justina Kozienė



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai, tel. (8 46) 453 754, faks. (8 46) 470 064, el. p. info@visuomenessveikata.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 300624344.

PRIEDAS

Lentelė Nr.1

Patiekalo pavadinimas	Maisto produktų grupė
„Ukrainietiški barščiai“	Augalinis
„Kopūstų sriuba“	Augalinis
„Daržovių sriuba su pupelėmis“	Augalinis
„Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais“	Augalinis
„Barščių sriuba“	Augalinis
„Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis“	Augalinis
„Agurkinė“	Augalinis
„Grikių kruopų košė su morkomis“	Augalinis

Lentelė Nr.2

Patiekalo pavadinimas	Gamybos būdas
„Plovas“	Tausojantis (konvekinė krosnis, troškinta)
„Paukštienos šnicelis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Vištienos filė gietinėlės padaže“	Tausojantis (troškintas)
„Virti jautienos kukuliai“	Tausojantis (virtas vandenyje)
„Žuvies piršteliai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Kalakutienos kukuliai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Viso grūdo makaronai su vištiena“	Tausojantis (virtas vandenyje)
„Žuvies kukulaičiai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Jautienos maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Varškės apkepas“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Paukštienos guliašas“	Tausojantis (troškintas)
„Balandėliai“	Tausojantis (troškintas)
„Vištienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies šnicelis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)

Lentelė Nr.3 Patiekalų receptūrų numeriai.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr
Salotos, mišrainės		Kruopų patiekalai	
Burokėlių salotos	15/1	Tiršta perlinių kruopų košė ir perlinių kruopų košė be pieno	94/1 ir 51
Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos	105/4	Tiršta kukurūzų kruopų košė ir tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno	97/1 ir 17
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100/4	Tiršta miežinių kruopų košė ir tiršta miežinių kruopų košė be pieno	95/1 ir 44
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	16/1	Tiršta grikių kruopų košė ir tiršta grikių kruopų košė be pieno	96/1 ir 46
Morkų salotos	25/4	Penkių grūdų dribsnių košė ir penkių grūdų dribsnių košė be pieno	115/1 ir 18
Burokėlių salotos su obuoliais	32/5	Tiršta sorų kruopų košė be pieno	51
Kopūstų salotos	9/5	Avižinė košė su persikais be pieno	98/4
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	29/4	Avižinių dribsnių košė su bananais/ be pieno	5/5
Žali žirneliai (konservuoti)	34/1	Ryžių košė su keptais obuoliais ir ryžių košė su obuoliais be pieno	89/4 ir 12
Cukinijos lazdelės	148/4	Tiršta avižinių kruopų košė be pieno	48
Agurkų lazdelės	149/4	Grikių kruopų košė su morkomis	1/6
Paprikos lazdelės	120/4	Bolivinės balandos (kynvos) košė	161/4
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	Kiaušinių patiekalai	
Obuolių lazdelės	153/4	Omletas su skrebučiais	11/4
Kopūstų ir porų salotos	6/1	Omletas su sūriu	90/1
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	Omletas	88/1
Pomidorų ir agurkų salotos	8/5	Virtas kiaušinis	12/4
Špinatų salotos su pomidorais	101/4	Žuvies patiekalai	
Agurkai	27/1	Žuvies kukulaičiai	156/4
Konservuoti agurkai	31/1	Žuvies šnicelis	31/1
Pomidorai	48/2	Žuvies maltinis	32/1
Sriubos		Žuvies piršteliai	42/4
Agurkinė	6/4	Garnyrai	
Kopūstų sriuba	6/1	Makaronai (kukurūzų)	151/4
Trinta morkų su skrebučiu	2/5	Makaronai (pilno grūdo)	113/4
Trinta morkų	2/5	Makaronai (tik pilno grūdo)	113/4
Barščių sriuba	1/1	Bulvių košė	2/1
Daržovių sriuba su pupelėmis	4/4	Šaldytos uogos	119/4
Tiršta perlinių kr. su daržovėmis	147/4	Cinamonas su cukrumi	2/4
Žirnių sriuba	7/4	Biri grikių kruopų košė	5/1
Pomidorų ir raudonųjų leščių	129/4	Biri perlinių kruopų košė	4/1
Daržovių sriuba su makaronais	4/4	Virtos bulvės	1/4
Ukrainietiški barščiai	9/4	Gėrimai	
Tinta brokolių su skrebučiu	90/4	Pienas, 2,5 proc.	140/4
Trinta brokolių	90/4	Kakava	5/1
Pieniška ryžių	6/5	Vanduo su apelsiniais	136/4
Pieniška makaronų	27/1	Vanduo su citrina	17/5
Bulvių patiekalai		Kefyras	169/3
Bulviniai piršteliai be pieno	41	Arbata su citrina	2/1

		Arbata su citrina (nesaldinta)	167/4	
		Arbata be cukraus	1/1	
		Vaisinė arbata	168/4	
Mėsos ir mėsos produktų patiekalai		Padažai		
	Vištienos kotletas	20/4	Sviesto-grietinės padažas	5/1
	Virti jautienos kukuliukai	11/5	Grietinės-pomidorų padažas	4/1
	Kalakutienos kukuliai	91/4	Jogurtinė grietinė 10 proc.	60/4
	Plovas (vištiena)	126/4	Šalti užkandžiai	
	Plovas (kiauliena)	3/1	Sumuštinis su agurku	137/4
	Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminy)	18/1	Sumuštinis su sūriu	31/4
	Paukštienos šnicelis	57/4	Sumuštinis su ridikėliais	173/4
	Jautienos maltinis	19/1	Sumuštinis su sviestu ir česnakų	6/1
	Balandėliai (kiauliena)	63/1	Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4
	Guliašas (kiauliena arba jautiena)	1/1	Traputis	66/4
	Paukštienos guliašas (vištiena)	23/4	Traputis su agurku	143/4
	Vištienos filė grietinėlės padaže	97/4	Traputis su pomidoru	142/4
	Kalakutienos kotletai	20/4	Riešutai	83/4
	Kiaulienos natūralus kukulis	30	Duoniukai	160/4
	Vištienos natūralus kukulis	13	Duoniukai su varškės užtepėle	159/4
	Virta vištiena	10		
	Viso grūdo makaronai su vištiena	2/6		
Varškės patiekalai				
	Sklindžiai su obuoliais ir sklindžiai su obuoliais be pieno	6/5		
	Varškės blynai	76/1		
	Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	50/1		
	Varškės apkepas	85/3		
	Varškės paplotėliai	38/4		
	Bulviniai morkų ir varškės virtinukai	134/4		
	Viso grūdo varškėčiai	106/4		
	Varškės apkepas su morkomis	95/4		
	Bananų blynai be kiaušinių ir pieno	144/4		

PASTABOS. Dėl valgiaraščio sudarymo programos techninių kliūčių, dauguma valgiaraštyje nurodytų receptūrų numerių yra neteisingi, todėl pridedama lentelė Nr. 3 su teisingais receptūrų numeriais.

I 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	5,87	5,85	32,68	200,04
Cinamonas su cukrumi	2/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4	60	2,56	5,90	19,84	138,78
Arbata su citrina (nesaldinta)	1/1	150	0,03	0,02	0,48	1,62
Iš viso:			8,56	11,80	55,51	348,58

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	4/4	150	2,36	3,73	10,90	81,93
Plovav (kiauliena)		120/80	20,85	17,80	34,24	383,45
Burokėlių salotos	15/1	70	0,95	3,40	6,13	53,56
Konservuoti agurkai	31/1	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo su apelsinai	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Iš viso:			24,72	25,04	54,20	530,88

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	38/4	140	20,84	11,66	32,90	304,20
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisia	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,39	14,06	49,70	389,75
Iš viso (dienos davinio):			55,67	50,90	159,41	1269,21

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisia 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	
Omletas		120	11,59	12,97	6,41	188,81
Konservuoti agurkai	31/1	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis su sviestu ir česnakais	6/1	15/4	1,08	2,52	8,46	59,37
Arbata be cukraus	2/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			13,98	15,93	29,80	306,68

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	1/1	150	1,45	4,74	10,62	86,98
Paukštienos šnicelis (vištiena)		80	18,05	15,71	6,41	237,77
Cukinijos lazdelės	148/4	50	0,60	0,05	1,70	8,00
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	60	0,84	7,06	4,01	76,60
Biri grikių kruopų košė		80	4,54	2,75	24,94	140,52
Iš viso:			25,48	30,31	47,68	549,87

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai morkų ir varškės virtinukai		120	9,56	4,17	30,21	192,00
Kefyras	169/3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Sviesto - grietinės padažas	5/1	15	0,25	7,25	0,33	67,62
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	60	0,42	0,18	6,50	25,20
Iš viso:			15,33	15,35	44,39	374,82
Iš viso (dienos davinio):			54,79	61,59	121,87	1231,37

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	
Tiršta perlinių kruopų košė		200	7,37	3,04	37,49	197,80
Viso grūdo duona	121/4	25	2,22	0,72	11,77	62,50
Pupelių užtepėlė	2/1	15	1,31	2,09	4,10	36,77
Arbata su citrina	2/1	150	0,03	0,02	2,52	9,70
Iš viso:			10,93	5,87	55,88	306,77

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė grietinėlės padaže		85/15	18,49	20,01	1,18	259,40
Virtos bulvės		80	1,64	0,08	15,07	66,74
Morkų salotos	25/4	70	0,65	2,05	6,01	38,45
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	29/4	50	0,59	4,89	1,74	50,41
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			22,64	27,55	44,20	493,44

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	76/1	140	13,31	12,14	40,35	309,94
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	80	0,56	0,24	8,67	33,60
Iš viso:			14,47	14,38	49,88	367,54
Iš viso (dienos davinio):			48,04	47,80	149,96	1167,75

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

I 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	
Penkių grūdų dribsnių košė		200	5,95	6,96	29,33	208,33
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
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:			9,18	9,05	52,10	321,28

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais	2/5	150	2,54	2,35	18,83	101,76
Virti jautienos kukuliukai		80	10,84	6,71	11,77	151,35
Bulvių košė su moliūgais	2/1	80	1,67	3,74	12,13	88,06
Pomidorų ir agurkų salotos	105/4	60	0,50	7,32	2,27	72,97
Kopūstų salotos	9/5	50	0,71	2,99	2,89	37,01
Sviesto - grietinės padažas	5/1	10	0,16	4,82	0,22	45,08
Iš viso:			16,42	27,93	48,11	496,23

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 ryžių sriuba	6/5	250	7,27	8,34	24,94	206,46
Sumuštinis su agurku	137/4	40	1,67	5,24	12,98	103,50
Iš viso:			8,94	13,58	37,92	309,96
Iš viso (dienos davinio):			34,54	50,56	138,13	1127,47

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	8,26	6,94	33,64	227,54
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Vaisinė arbata	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,52	10,88	43,38	305,17

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	6/1	150	1,24	3,71	7,94	68,14
Žuvies piršteliai		80	14,94	2,88	10,75	125,08
Makaronai (pilno grūdo)	113/4	70	4,11	5,50	24,38	166,48
Grietinės - pomidorų padažas	4/1	15	0,34	2,59	1,38	30,24
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	101/4	55	0,93	2,99	2,43	35,78
Agurkai	31/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			23,15	18,27	68,00	508,56

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 su morkomis		170	18,25	20,99	22,14	338,38
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata su citrina	2/1	150	0,03	0,02	2,52	9,70
Iš viso:			18,88	23,01	25,52	372,08
Iš viso (dienos davinio):			51,55	52,16	136,90	1185,81

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	
Avižinė košė su persikais		170/30	7,97	6,95	34,72	224,36
Duoniukas	66/4	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			12,62	9,68	51,09	331,15

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai		90	16,35	11,31	1,84	173,38
Virtos bulvės	1/4	90	1,84	0,09	16,95	75,08
Sviesto - grietinės padažas	5/1	15	0,25	7,25	0,33	67,62
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	15/1	50	2,34	3,08	7,94	63,28
Kopūstų salotos	6/1	40	0,56	2,39	2,30	29,60
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Vanduo su citrina	17/5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			22,58	24,65	49,14	485,51

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		120	14,75	17,19	6,71	240,97
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4	40	1,70	3,92	13,22	92,52
Arbata be cukraus	2/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,45	21,11	19,93	333,49
Iš viso (dienos davinio):			51,65	55,44	120,16	1150,15

Sudarė:

Tvirtina:

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

II savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 08:30-09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais		140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
Vaisinė arbata	5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			5,29	6,94	52,72	283,39

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis		150	2,39	3,34	16,28	98,42
Varškės rutuliukai su vištiena	88/4	110/70	27,52	18,09	32,38	385,50
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	120/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Agurkai	27/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Paprikos lazdelės	17/5	60	0,78	0,30	3,96	17,40
Vanduo su citrina	17/5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			31,64	23,83	54,86	531,27

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 grikių kruopų košė		170	8,26	6,94	33,64	227,54
Konservuoti agurkai	31/1	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis su sviestu ir česnaku	6/1	30/7	2,13	4,92	16,51	115,66
Arbata su citrina (nesaldinta)	1/1	150	0,03	0,02	0,48	1,62
Iš viso:			10,92	11,98	52,68	353,32
Iš viso (dienos davinio):			47,85	42,75	160,26	1167,98

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	
Tiršta miežinių kruopų košė		200	7,95	5,54	36,16	218,24
Šaldytos uogos	119/4	15	0,11	0,05	2,16	8,13
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Kakava	140/4	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			12,74	12,07	56,56	374,19

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su skrebučiu	90/4	150	2,85	8,58	16,36	148,20
Žuvies kukulaičiai	156/4	80	12,31	2,98	3,60	86,89
Virtos bulvės		80	1,64	0,08	15,07	66,74
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100/4	50	0,84	2,70	2,20	32,51
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			19,39	19,78	61,97	471,28

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	6/5	120/25	9,99	12,39	46,42	319,77
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,03	15,45	50,77	367,32
Iš viso (dienos davinio):			43,16	47,30	169,30	1212,79

Sudarė:

Tvirtina:

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

II 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	
Varškės paplotėliai	38/4	120	18,23	10,09	30,98	273,52
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Šaldytos uogos		50	0,36	0,17	7,68	28,87
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Trintų vaisių ir daržovių kokteilis	48/4	150	1,12	0,29	14,41	61,06
Iš viso:			20,31	12,55	53,93	387,45

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	7/4	150	3,36	3,53	12,31	89,18
Netikras zūikis (maltos kiaulienos gaminy)		80	16,68	8,91	6,34	173,36
Makaronai (pilno grūdo)	113/4	80	4,75	7,40	27,96	200,32
Cukinijos lazdelės	105/4	30	0,36	0,03	1,02	4,80
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	48/2	50	0,59	4,89	1,74	50,41
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Iš viso:			25,80	24,77	50,25	521,51

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė		200	5,95	6,96	29,33	208,33
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Vaisinė arbata	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Duoniukai su varškės užtepėle	31/4	40	3,43	2,23	8,92	66,94
Iš viso:			9,52	9,25	41,31	286,82
Iš viso (dienos davinio):			55,63	46,57	145,49	1195,78

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	
Virtas kiaušinis	12/4	60	7,38	7,02	0,42	94,20
Paprikos lazdelės	120/4	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Sumuštinis su sviestu ir česnaku	6/1	50/10	3,56	9,58	27,50	205,05
Vaisinė arbata	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	80	0,56	0,24	8,67	33,60
Iš viso:			12,15	17,09	39,89	347,35

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais	1/1	150	2,65	1,06	18,57	91,86
Jautienos maltinis		80	17,72	6,26	7,57	159,29
Bulvių košė	2/1	80	1,64	3,02	11,62	79,56
Morkų salotos	25/4	40	0,35	3,92	3,30	45,61
Agurkų lazdelės	149/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sviesto - grietinės padažas	5/1	10	0,16	4,82	0,22	45,08
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			24,13	19,69	61,75	501,90

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	50/1	100	10,35	12,18	28,43	252,97
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,39	15,24	32,78	300,52
Iš viso (dienos davinio):			47,67	52,02	134,42	1149,77

Sudarė:

Tvirtina:

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

III 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	5/5	200	6,90	7,67	38,43	242,76
Duoniukas	2/4	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			11,55	10,40	54,80	349,55

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kotletai		80	13,87	5,27	4,52	120,66
Virtos bulvės		80	1,64	0,08	15,07	66,74
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	101/4	50	4,48	3,23	12,75	87,04
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	70	0,99	8,24	4,67	89,38
Sviesto - grietinės padažas	5/1	20	0,35	9,68	0,45	90,17
Vanduo su citrina	17/5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			22,57	27,03	57,24	530,54

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas		120	11,59	12,97	6,41	188,81
Konservuoti agurkai	31/1	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4	50	2,16	4,95	16,56	115,65
Arbata su citrina (nesaldinta)	1/1	150	0,03	0,02	0,48	1,62
Iš viso:			14,18	18,02	25,09	312,88
Iš viso (dienos davinio):			48,30	55,45	137,13	1192,97

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	150/50	4,63	5,74	35,43	212,55
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:			6,70	10,02	58,05	340,18

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	6/1	150	1,24	3,71	7,94	68,14
Biri grikių kruopų košė		80	4,54	2,75	24,94	140,52
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		80	14,01	9,65	4,49	160,21
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	29/4	50	0,59	4,89	1,74	50,41
Žali žirneliai (konservuoti)	34/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Iš viso:			22,36	21,13	45,09	443,72

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	7,41	10,76	22,12	214,71
Duoniukas	5/1	20	2,46	0,38	15,74	73,20
Iš viso:			9,87	11,14	37,86	287,91
Iš viso (dienos davinio):			38,93	42,29	141,00	1071,81

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 miežinių kruopų košė		170	5,37	7,00	28,75	192,82
Viso grūdo duona	137/4	25	2,22	0,72	11,77	62,50
Pupelių užtepėlė	48/4	15	1,31	2,09	4,10	36,77
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:			9,71	10,15	57,50	342,09

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		150	2,71	3,96	13,76	98,06
Plovav (vištiena)	126/4	100/60	13,91	17,10	23,28	303,33
Konservuoti agurkai	25/4	50	0,70	0,14	2,87	11,90
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Iš viso:			17,88	21,31	42,84	425,23

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai	38/4	140	21,40	11,85	37,58	325,84
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Arbata su citrina	2/1	150	0,03	0,02	2,52	9,70
Iš viso:			22,17	13,93	44,02	371,09
Iš viso (dienos davinio):			49,76	45,39	144,36	1138,41

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	
Avižinė košė su persikais		170/30	7,97	6,95	34,72	224,36
Duoniukas	31/4	20	2,46	0,38	15,74	73,20
Vaisinė arbata	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,43	7,33	50,46	297,56

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	6/4	150	2,50	2,66	11,38	73,60
Žuvies maltinis		80	14,55	4,15	14,71	150,98
Bulvių košė	2/1	80	1,64	3,02	11,62	79,56
Pomidorų ir agurkų salotos	16/1	50	0,42	6,10	1,89	60,81
Kopūstų salotos	148/4	40	0,56	2,39	2,30	29,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			20,48	18,66	54,78	444,55

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo varškėčiai	106/4	150	17,42	7,45	47,23	304,10
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	50	1,50	5,00	2,15	60,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,92	12,45	49,38	364,10
Iš viso (dienos davinio):			49,83	38,44	154,62	1106,21

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	96/1	200	9,73	8,18	39,59	267,70
Konservuoti agurkai	31/1	50	0,50	0,10	2,05	8,50
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:			11,04	8,62	54,52	326,20

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba	147/4	150	1,91	2,17	10,39	61,88
Varškės apkepas	85/3	180	26,95	16,37	31,67	371,34
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Šaldytos uogos		30	0,21	0,10	4,60	17,32
Vanduo su citrina	17/5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			30,00	21,66	48,41	488,09

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 moliūgais ir obuoliais	6/5	140	8,83	13,63	41,67	308,48
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Šaldytos uogos		30	0,21	0,10	4,60	17,32
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,94	16,73	47,56	361,80
Iš viso (dienos davinio):			50,98	47,01	150,49	1176,09

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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		145/25	6,76	5,89	29,49	190,70
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4	50	2,16	4,95	16,56	115,65
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,92	10,84	46,05	306,35

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai (kiauliena)	63/1	80/50/20	16,87	16,48	13,88	266,38
Virtos bulvės		80	1,64	0,08	15,07	66,74
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	16/1	80	1,59	7,77	12,11	116,26
Agurkai	27/1	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Vanduo su citrina	2/1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			21,34	24,79	55,55	506,43

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir bananų įdaru	138/4	90/50	12,91	11,51	30,36	266,15
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Arbata be cukraus	2/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	60	0,42	0,18	6,50	25,20
Iš viso:			14,23	14,69	38,15	327,35
Iš viso (dienos davinio):			44,49	50,32	139,75	1140,13

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

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	
Omletas su skrebučiais		130	10,81	11,28	13,77	200,35
Paprikos lazdelės	120/4	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			12,67	12,04	36,39	289,85

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai	9/4	150	1,23	3,67	7,80	65,89
Vištienos filė grietinėlės padaže		85/15	16,62	17,17	1,15	226,25
Pomidorų ir agurkų salotos	105/4	50	0,41	6,09	1,89	60,80
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Biri grikių kruopų košė		80	4,54	2,75	24,94	140,52
Iš viso:			23,28	34,60	40,32	551,96

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais		140/60	4,63	5,74	35,43	212,55
Duoniukai su varškės užtepėle	137/4	40	3,43	2,23	8,92	66,94
Arbata su citrina	2/1	150	0,03	0,02	2,52	9,70
Iš viso:			8,09	7,99	46,87	289,19
Iš viso (dienos davinio):			44,04	54,63	123,58	1131,00

Sudarė:

Tvirtina:

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

IV 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 miežinių kruopų košė	95/1	200	7,96	7,20	36,18	233,12
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Vaisinė arbata	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:			10,03	11,48	58,80	360,75

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais	6/4	150	2,65	1,06	18,57	91,86
Vištienos kotletai		80	14,70	11,04	8,18	188,95
Makaronai (pilno grūdo)	113/4	70	4,11	5,50	24,38	166,48
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	50	0,71	5,89	3,35	63,84
Iš viso:			22,67	23,59	56,53	519,63

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	85/3	130	18,90	11,49	22,93	264,32
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	40	1,20	4,00	1,72	48,00
Šaldytos uogos		30	0,21	0,10	4,60	17,32
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,31	15,59	29,25	329,64
Iš viso (dienos davinio):			53,01	50,66	144,58	1210,02

Sudarė:

Tvirtina:

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

IV savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė		200	5,95	6,96	29,33	208,33
Šaldytos uogos		30	0,21	0,10	4,60	17,32
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Trintų vaisių ir daržovių kokteilis	66/4	150	1,12	0,29	14,41	61,06
Iš viso:			10,70	9,89	56,84	356,90

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su skrebučiu	90/4	150	2,87	7,89	16,39	142,30
Žuvies šnicelis		80	13,97	2,85	6,25	104,30
Bulvių košė	2/1	80	1,64	3,02	11,62	79,56
Sviesto - grietinės padažas	100/4	20	0,35	9,68	0,45	90,17
Agurkų lazdelės	149/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	136/4	50	0,84	2,70	2,20	32,51
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0,06	0,01	0,88	3,44
Iš viso:			20,05	26,23	38,71	456,68

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	6/5	120/25	9,99	12,39	46,42	319,77
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Šaldytos uogos		20	0,14	0,06	3,06	11,55
Arbata su citrina (nesaldinta)	1/1	150	0,03	0,02	0,48	1,62
Iš viso:			10,76	14,47	50,82	356,94
Iš viso (dienos davinio):			41,51	50,59	146,37	1170,52

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	
Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis	5/5	100/30/20	15,23	8,16	6,86	153,55
Duoniukas	1/1	20	2,46	0,38	15,74	73,20
Arbata be cukraus	48/4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			18,90	9,05	41,92	301,75

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	129/4	150	9,10	2,09	23,65	138,03
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminyš)		80	16,68	8,90	6,34	173,36
Virtos bulvės		80	1,64	0,08	15,07	66,74
Kopūstų ir porų salotos	101/4	50	0,58	6,38	3,65	69,42
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Iš viso:			28,48	22,37	53,25	506,05

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	27/1	170	8,26	6,94	33,64	227,54
Sumuštinis su sviestu ir česnaku	31/4	30/7	2,13	4,92	16,51	115,66
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,39	11,86	50,15	343,20
Iš viso (dienos davinio):			57,77	43,28	145,32	1151,00

Sudarė:

Tvirtina:

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