

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos
įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių
derinimo tvarkos aprašo 2 priedas



KAUNO R. LAPIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, A. Merkio g. 3, LT-54434 Lapių
mstl., Kauno rajonas Tel. (8-37) 470 249, el. p. lapium@gmail.com

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 291091410

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 – 7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Mokykloje diegiamas maitinimo savitarnos principas

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 17:00 val.

1 savaitė –**1 savaitė Pirmadienis**

Pusryčiai 9:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	9,4	5,1	30,4	206
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,8	10,9	54,3	370

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas 2.5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			25,2	10,8	67,2	466

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	120/100	6,7	7,6	36,6	241
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	125/62,5/62,5	5,5	5,0	20,7	150
Iš viso:			12,2	12,6	57,2	391
Iš viso dienos davinio:			51,3	34,2	178,7	1228

1 savaitė –

Antradienis

Pusryčiai 9:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			7,6	6,7	62,9	342

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	37,5/37,5	0,8	0,1	2,6	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			29,7	24,9	42,9	514

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Morkų blynėliai	D001	120	10,14	10,01	37,8	283,46

1 savaitė –

Natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)		20	0,76	0,70	0,80	12,54
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	16,0	14,6	46,0	379
		Iš viso dienos davinio:	53,3	46,2	151,7	1236

Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	11,8	6,4	66,5	371

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
		Iš viso:	25,2	11,5	65,6	467

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Skryliai su trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	M009	160/15/15	6,78	2,5	40,07	210,4

1 savaitė –

Grietinė (30%),		30	0,72	9,00	0,93	87,60
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,6	15,3	48,3	381
Iš viso dienos davinio:			49,6	33,2	180,5	1219

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,5	5,7	57,5	311

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			24,5	19,5	61,4	519

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis, paskaninti avietėmis	V001	160/15	22,36	11,15	39,40	347,19

1 savaitė –

Natūralus jogurtas (2.5%)		30	1,14	1,05	1,20	18,81
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,5	12,2	40,6	366
Iš viso dienos davinio:			55,4	37,4	159,5	1197

Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	200	5,0	8,9	35,5	242
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis)	U022	20/5/5/10	2,8	1,5	10,9	68
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,1	10,8	59,4	367

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,24	2,64	15,6
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			33,2	13,94	58,64	493,6

1 savaitė –

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	110	5.59	11.22	27.63	211
Natūralus jogurtas (3,5%) paskanintas trintomis braškėmis		30	1.21	0.8	6.15	54
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			11,9	15,82	41,18	349
Iš viso dienos davinio:			53,2	40,56	159,22	1209,6

3 savaitė –

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,5	2,7	70,8	346

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	2 1
Iš viso:			39,8	9,1	56,8	468

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	120	6,47	10,68	32,24	256,25
Natūralus jogurtas (2,5%) paskanintas trintomis braškėmis		20/20	1,03	0,36	2,56	15,75
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			14,03	16,4	44,6	383
Iš viso dienos davinio:			63,6	28,2	172,3	1197

Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,1	9,6	61,8	370

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,6	18,6	54,9	502

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis	V011	121/21/7/1	19,58	14,15	23,78	300,44
Natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)		25	0,82	0,75	0,92	13,56

3 savaitė –

Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			20,5	14,9	28,9	332
Iš viso dienos davinio:			58,2	43,1	145,6	1203

Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,6	9,0	45,6	302

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/24	21,8	3,0	1,8	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	150	5,7	0,3	49,1	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	120	0,9	6,2	2,8	71
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			30,5	11,7	61,9	475

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Lietiniai su varškės įdaru	M010.1	87/43	11,68	1,8	27,37	172,40

3 savaitė –

Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas trintomis avietėmis		15/15	0,72	9,00	0,93	87,60
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,5	14,6	35,6	344
Iš viso dienos davinio:			57,7	35,3	143,1	1121

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,8	7,0	53,5	320

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			25,5	19,8	57,8	512

3 savaitė –

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	180	12,3	14,7	29,3	298
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,4	18,4	36,6	382
Iš viso dienos davinio:			53,7	45,2	148,0	1213

Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,1	6,0	67,2	367

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	135	1,4	0,3	11,7	55

3 savaitė –

Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
Iš viso:			31,1	9,2	79,2	524

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais	Kr010	75/65/10	16,69	11	22,35	237
Natūralus jogurtas (2,5%) (tausojantis)		30	1.21	0.8	6.15	54
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			23,0	15,5	35,8	375
Iš viso dienos davinio:			65,3	30,7	182,2	1266

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			8,3	11,9	48,6	335

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
-----------------------	---------	---------	-----------------------------	--	--

3 savaitė –

			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energinė vertė kcal.
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	105/68/76	31,4	16,0	23,7	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	62,5/62,5	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			36,7		52,0	519

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	120	2,1	6,3	10,9	109
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	70	1,4	0,1	12,8	57
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	100/25/25	17,3	9,7	12,3	205
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,8	16,1	36,0	372
Iš viso dienos davinio:			65,8	46,1	136,7	1225

Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	2,0	68,8	326

3 savaitė –

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10:pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			22,4	22,7	58,4	527

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8,64	9,2	35,1	257,46
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,76	0,7	0,8	12,54
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	14,1	4,2	5,3	120
Iš viso:			13,5	15,2	50,0	391
Iš viso dienos davinio:			44,1	39,9	177,2	1244

Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės ir morkų apkepas	V013	72/58	15,18	15,65	20,48	283,44
Natūralus jogurtas (3.5%) (tausojantis)		25	0,82	0,75	0,92	13,56

3 savaitė –

Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,4	16,8	34,4	354

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	Ž014	70	19,8	15,3	0,0	217
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			35,4	61,7	53,7	593

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D003	120/100	9,0	5,7	49,0	283
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			14,1	9,4	56,3	367
Iš viso dienos davinio:			65,9	87,9	144,4	1314

3 savaitė –

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,4	18,3	34,5	372

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			27,4	19,3	54,4	501

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	150/50/30/30	14,2	6,3	40,6	276

3 savaitė –

Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			19,3	10,1	47,9	359
Iš viso dienos davinio:			64,1	47,7	136,7	1232

Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200/5/2	8,5	6,1	52,4	298
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,9	6,5	65,4	355

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	20,2	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			26,0	11,9	65,4	473

Vakarienė 16:00 val.

3 savaitė –

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš eiga	Patiekalo maistinė g vertė,			Energinė vertė kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai	M005	100/15	7,48	9,45	37,58	265,44
N0,82atūralus jogurtas (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)		20	0,82	0,75	0,92	13,56
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			15,1	15,2	48,3	390
Iš viso dienos davinio:			50,1	33,5	179,1	1218

