

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

**UKMERGĖS RAJONO
DELTUVOS PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Vytauto g. 36, Deltuva, Ukmergės raj.

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio
stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

Nuo _____ val. iki _____ val.



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kr.košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,98	4,12	68,48	342,45

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150/6/6	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Virtos bulvės (tausojantis)	1G	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			25,96	22,54	92,82	500,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Cukinijų, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	150	6,34	5,92	32,43	214,05
Kefyras 2,5%		160	5,10	3,76	7,35	90,00
Iš viso:			11,44	9,67	39,78	304,05
Iš viso (dienos davinio):			49,28	37,08	235,93	1286,96



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Banų desertas su jogurtu	3D	160/40	3,12	0,78	39,40	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,96	8,29	72,94	399,60

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Drokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lėšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	100	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			26,30	22,86	53,23	497,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	97,5/32,5	18,84	14,46	16,67	272,47
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,76	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,64	16,53	32,63	354,40
Iš viso (dienos davinio):			58,42	48,28	186,68	1363,55



Siaulių r. Gruzdžių
lopšelio darželio „Puriena“
direktorė
Jūratė Jankauskienė

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,54	3,41	67,77	338,03

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15S	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Birū grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su žiedkopūstais, pomidorais ir saulėgražomis ir aliejaus padažu (augalinis)	13S	100	3,49	14,46	7,74	166,02
Iš viso:			29,80	25,53	59,01	556,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis)	65A	60/40	16,10	10,66	20,98	153,05
Jogurtas "Jums" su braškėmis		125	3,38	3,13	18,63	116,25
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,48	13,79	39,61	269,30
Iš viso (dienos davinio):			60,72	43,48	201,24	1303,34



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,22	17,40	46,45	385,67

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	75	1,10	3,93	6,03	57,43
Iš viso:			31,58	26,57	59,58	570,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių paplotėliai (tausojantis)	114A	110	7,56	7,66	45,69	276,27
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,88	8,60	59,65	335,87
Iš viso (dienos davinio):			56,44	52,87	179,62	1348,13



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Kivi desertas su jogurtu	1D	160/40	2,80	1,26	24,68	104,40
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,67	4,62	63,24	311,35

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(švž. ar raug.) (augalinis, tausojantis)	3Sr	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis ir aliejaus padažu (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,98
Iš viso:			23,77	24,67	57,24	535,12

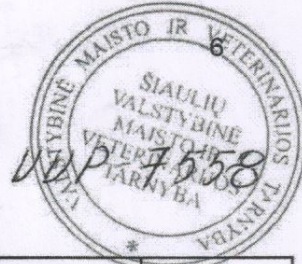
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85,5/64,5	11,57	9,64	38,01	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			17,35	15,39	46,20	358,95
Iš viso (dienos davinio):			63,31	46,28	194,66	1317,42



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8,62	6,90	37,24	245,44
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,77	6,90	72,69	380,94

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	150	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	4A	75/75	21,78	11,56	8,07	217,00
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, jogurto padažu (augalinis)	53S	100	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			27,95	15,79	41,31	402,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	21G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,77	19,07	32,05	375,26
Iš viso (dienos davinio):			57,39	42,51	180,90	1298,65



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	110	11,93	14,32	6,66	198,95
Švieži pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,61	15,12	26,28	296,23

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2S	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Žali žirneliai	41S	25	1,22	0,05	3,95	16,00
Iš viso:			27,97	16,74	61,94	488,16

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Kepti obuoliai	8D	150	0,75	0,75	24,38	99,38
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,45	18,57	49,53	406,95
Iš viso (dienos davinio):			58,55	51,03	165,62	1303,33



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		150	4,50	0,60	15,30	85,50
Iš viso:			13,49	4,31	79,77	404,54

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, augalinis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			26,57	29,19	52,02	560,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės-bulvių kukulaičiai (tausojantis)	90A	75/75	16,02	7,79	33,68	267,69
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	10,59	35,78	304,15
Iš viso (dienos davinio):			58,38	44,69	195,44	1380,77



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			13,01	9,91	61,16	385,00

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	75/30	18,91	16,68	4,85	241,24
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	35S	75	0,72	7,16	2,52	73,40
Iš viso:			29,13	27,87	44,34	528,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiborelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	13,29	61,23	399,72
Iš viso (dienos davinio):			54,57	51,37	180,67	1368,83



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,96	7,86	60,36	342,40

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12S	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	75/75	17,42	4,37	8,81	141,60
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Pupelių, porų, obuolių salotos su jogurto padažu	25S	100	6,35	0,70	17,67	87,75
Iš viso:			29,48	8,98	64,63	436,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž.žirneliai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškiny su dešrelėmis (lausojantis)	59A	75/75	8,17	29,13	8,26	315,84
Kefyro gėrimas		200	6,60	1,00	8,20	68,00
Iš viso:			14,77	30,13	16,46	383,84
Iš viso (dienos davinio):			54,11	47,72	176,30	1302,72



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Traputis	8Š	10/20	1,28	4,71	9,93	82,04
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			11,18	14,57	45,70	343,61

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (avinžimiais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			29,97	20,13	54,71	504,10

Vakariė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Saldus grietinės padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	18,26	51,82	441,44
Iš viso (dienos davinio):			60,61	53,26	166,17	1345,15



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sūriu(tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			18,77	13,33	45,80	389,06

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al. aliejaus padažas (augalinis)	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70
Iš viso:			20,92	25,33	56,66	525,29

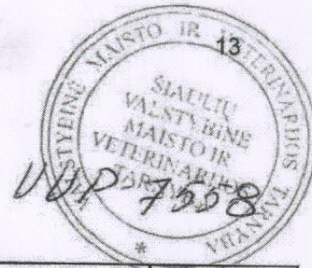
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,49	11,04	54,03	382,05
Iš viso (dienos davinio):			55,94	50,00	170,43	1352,40



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių kr, košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,61	5,86	47,80	270,76

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	75	10,84	9,20	13,16	174,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al. aliejaus padažas (augalinis)	55S	100	1,37	9,83	3,61	102,71
Iš viso:			22,15	25,63	59,40	543,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	140	24,04	14,99	23,20	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,68	15,33	41,61	398,84
Iš viso (dienos davinio):			57,96	47,42	176,69	1324,93



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	90A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,00	7,89	54,46	309,23

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150/6/6	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	60	0,82	5,86	2,77	64,39
Iš viso:			27,74	21,32	50,27	492,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	11AA	200	4,29	20,59	21,67	270,59
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	0,5v/10	2,62	2,56	9,03	69,74
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	23,15	30,70	340,33
Iš viso (dienos davinio):			44,17	52,96	163,31	1253,74



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,86	4,02	40,22	235,55
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,66	9,02	50,02	347,55

10 val.

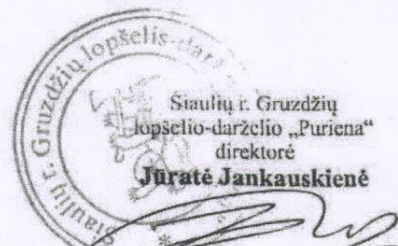
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/56,25	24,94	14,86	13,58	277,04
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,07	10,60	82,02
Iš viso:			32,04	22,85	62,43	566,31

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	100	4,17	2,18	24,95	129,57
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,98	14,28	26,17	245,91
Iš viso (dienos davinio):			54,20	46,75	166,50	1271,77



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	200	8,67	7,30	36,67	238,63
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,63	12,77	53,45	380,43

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			27,54	17,41	52,13	463,05

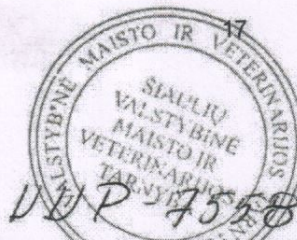
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,70
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,33	17,59	40,02	411,07
Iš viso (dienos davinio):			69,02	48,37	173,48	1366,55



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vairių kruopų košė (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) (tausojantis)	108A	150	8,62	2,41	28,44	160,91
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,18	2,80	48,14	245,91

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, aliejaus padažas (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			25,89	24,68	63,51	557,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Saldus grietinės(30%)padažas	17P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta erškėtožių arbata su citrina	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,19	16,26	49,11	419,52
Iš viso (dienos davinio):			58,78	44,34	188,64	1335,20



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,13	6,27	64,63	347,61

10 val.

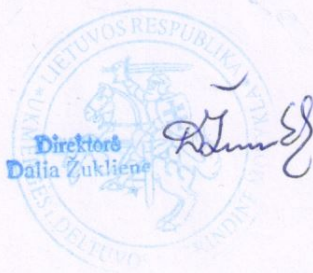
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	21S	150	2,08	5,77	10,24	95,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pekino kopūstų agurkų, porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	54 S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			24,54	28,91	51,30	553,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	200	4,76	8,76	37,21	191,90
Daržovių padažas	16P	20	0,43	2,04	1,75	28,02
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			5,23	10,82	39,44	221,55
Iš viso (dienos davinio):			42,80	46,75	190,22	1262,67



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,13	9,31	54,98	353,08

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	9S	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,84	17,06	86,08
Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	75/56,25	23,87	16,78	5,67	264,46
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			29,85	25,47	41,58	502,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	54A	150	3,31	1,03	48,57	212,20
Jogurtinė grūtinė 10%	17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,47	10,03	60,05	380,20
Iš viso (dienos davinio):			55,56	45,26	177,62	1319,80



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,89	8,22	40,66	285,26

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiesienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,45	119,42
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100	2,22	10,04	8,29	122,76
Agurkai	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			24,98	23,18	47,37	478,74

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis) (varškė 9%)	88A	90/60	18,68	18,05	22,31	324,61
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,12	18,47	38,04	392,36
Iš viso (dienos davinio):			56,89	50,62	160,92	1296,36



4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	55,37	37,84	318,88	1777,10
Vaisiai 10 val.	7,22	2,85	132,43	532,00
Pietūs	137,40	122,17	321,87	2659,73
Vakarienė	77,78	63,97	217,87	1622,56
Iš viso:	277,77	226,83	991,05	6591,39
Vidurkis:	55,55	45,37	198,21	1318,28

2 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	58,84	44,10	300,25	1809,10
Vaisiai 10 val.	7,22	2,85	132,43	532,00
Pietūs	141,10	98,57	264,24	2415,28
Vakarienė	75,46	91,85	195,05	1869,92
Iš viso:	282,62	237,17	891,96	6626,30
Vidurkis:	56,52	47,43	178,39	1325,26

3 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	62,22	50,67	243,78	1660,21
Vaisiai 10 val.	5,32	2,10	97,58	392,00
Pietūs	132,82	115,26	283,47	2631,21
Vakarienė	71,76	82,06	204,33	1808,57
Iš viso:	272,12	250,09	829,16	6491,99
Vidurkis:	54,42	50,02	165,83	1298,40

4 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	60,96	39,37	261,86	1612,29
Vaisiai 10 val.	6,84	2,70	125,46	560,00
Pietūs	132,80	119,65	255,89	2555,59
Vakarienė	81,34	73,17	226,66	1824,70
Iš viso:	281,94	234,89	869,86	6552,58
Vidurkis:	56,39	46,98	173,97	1310,52

Direktore
Dalia Žuklienė

