

PATVIRTINTA  
Marijampolės vaikų lopšelio-darželio  
„Ąžuoliukas“ direktoriaus  
2023 m. rugsėjo 19 d.  
įsakymu Nr. V- 158 (1.4E)

**MARIJAMPOLĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „ĄŽUOLIUKAS“**  
**Mokolų g. 69 , 68163 Marijampolė**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1-3 metų vaikai

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 6<sup>30</sup> iki 18<sup>30</sup> val.

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki 1-2-T	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	Su 2-1	25/7	1,94	6,10	10,08	105,11
Konservuoti kukurūzai	D 15-1/A	10	0,29	0,19	1,08	8,00
Pomidoras	D 2-1/A	20	0,22	0,00	0,90	4,84
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	100	1,86	1,68	3,25	35,11
<b>Iš viso:</b>			<b>11,69</b>	<b>14,99</b>	<b>15,73</b>	<b>247,44</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr 12-2/AT	100	3,46	1,51	11,85	74,27
Ruginė duona	Su 5-1	30	2,01	1,62	12,60	78,60
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K 3-6/ T	70	18,89	11,83	1,54	184,47
Kuskuso kruopų košė (tausojanti)	Gr 5-2/T	40	1,34	1,14	9,12	55,90
Baltagūžių kopūstų salotos su paprikomis(augalinis)	S 25-1/ A	55	0,90	2,85	3,75	51,76
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D 1-1/A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldintas vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *- ( bananas)	VU 1-1	100	1,20	0,30	23,10	97,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,04</b>	<b>19,31</b>	<b>62,65</b>	<b>546,26</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su avokadu ir obuoliu (be laktozės)	G 14 – 1	125	3,50	3,50	8,00	88,75
<b>Iš viso:</b>						

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės(tausojantis)	Dž 3-2/ T	120	2,40	0,12	21,96	98,52
Varškės (9%) padažas su natūraliu jogurtu	Pž 10-1	20	2,53	1,49	0,78	37,14
Kefyras 2,5%	G 5-1	150	4,20	3,75	6,15	88,50
<b>Iš viso:</b>			<b>9,13</b>	<b>5,36</b>	<b>28,89</b>	<b>224,16</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,36</b>	<b>43,16</b>	<b>115,27</b>	<b>1106,61</b>

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Avižinių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (tausojanti)	Kr3-2/T	152	5,64	4,96	29,20	182,48
Avižiniai sausainiai	Su 25-1	23	1,55	4,47	10,53	89,01
Nesaldinta arbatžolių arbata juodoji	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,19</b>	<b>9,43</b>	<b>39,73</b>	<b>271,49</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis (augalinė,tausojanti)	Sr 14-2/AT	100	1,24	1,61	9,56	56,48
Ruginė viso grūdo uona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Keptas su garais kalakutienos kukulis (tausojantis)	P 4-6/ T	60	14,61	4,16	3,09	107,26
Virti griekiai (tausojantis, augalinis)	Gr.6-2 /TA	60	2,32	0,48	17,70	80,00
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 4-1/A	40	0,39	2,42	2,19	32,05
Brokolis (augalinis)	D 4-2/A	20	0,60	0,08	1,14	7,68
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D. 1-1/A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* - Kriaušė	VU 6-1	120	0,48	0,36	16,80	62,40
<b>Iš viso:</b>			<b>21,35</b>	<b>9,39</b>	<b>62,37</b>	<b>405,63</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,30</b>	<b>4,20</b>	<b>0,07</b>	<b>59,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	V 2-6/T	120	19,71	12,34	20,68	272,48
Natūralaus eko. saldinto jogurto padažas	Pž 4a-1	15	0,58	0,53	1,66	13,89
Trintos uogos (šaldytos)	VU 3-1/A	16	0,13	0,06	2,44	10,10
Nesaldinta arbatžolių arbata(aviečių)	G 10-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,42</b>	<b>12,93</b>	<b>24,78</b>	<b>296,47</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,06</b>	<b>35,95</b>	<b>126,95</b>	<b>1032,59</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinė, tausojanti)	Kr 17a-3/AT	150	3,20	4,474	24,81	151,71
Sumuštinų duona su sėklomis ir tepamu lydytu sūriu	Su 8-2	30/15	3,99	4,34	15,78	116,30
Nesaldinta arbatžolių arbata (mėtų, melisu)	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,19</b>	<b>8,81</b>	<b>40,59</b>	<b>268,01</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojanti)	Sr 1 -2/ T	100/4	1,09	2,23	7,41	51,03
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Troškinta mėsa(kiaulienos kumpis) su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis (tausojantis)	K 2-3/ T	55/85	14,07	8,04	18,92	199,48
Pomidorai	D 6-1 / A	40	0,40	0,08	1,64	8,80
Rauginti agurkai (augalinis)	D 1 a-1 /A	30	0,25	0,03	0,76	4,16
Vaisius* Mandarinas	VU 2-1	80	0,56	0,24	7,52	30,40
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,84</b>	<b>10,84</b>	<b>47,45</b>	<b>349,37</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keksiukas	Su 18	50	3,20	13,80	19,05	214,50
<b>Iš viso:</b>			<b>3,20</b>	<b>13,80</b>	<b>19,05</b>	<b>214,50</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų sklindžiai su obuoliais	M 5-4	110	6,45	11,77	29,08	246,97
Saldintas natūralaus eko.jogurto padažas paskanintas trintomis uogomis	Pž 16-1	25	0,70	0,53	3,51	21,10
Pienas 2,5%	G 7-1	150	4,35	3,75	7,05	78,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,50</b>	<b>16,05</b>	<b>39,64</b>	<b>346,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,73</b>	<b>49,50</b>	<b>146,73</b>	<b>1177,95</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Trijų grūdų dribsnių košė su bananais (tausojantis)	Kr 16-2/T	150	5,48	2,69	26,28	158,25
Šviesi viso grūdo su sviestu, virta vištienos file ir pomidoru	Su 15-2	25/5/15/ /10 =55	7,60	4,54	9,50	109,90
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,08</b>	<b>7,23</b>	<b>35,78</b>	<b>268,15</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr 30-2/ AT	100	1,29	1,55	10,34	60,49
Skrudinta sumuštininių duona su sėklomis	Su 23-2	18	1,31	0,34	8,93	46,26
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž 2-6/T	80	11,60	2,97	9,26	108,65
Rausvas padažas (nat.jogurtas, grietinė, pomidorų padažas)	Pž 9-2	10 5/6/1	0,39	2,01	0,64	19,55
Virti plikyti ryžiai (tausojantis, augalinis)	Gr 3-2/TA	50	1,58	0,17	16,78	75,90
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 1-2/ A	50	0,69	2,54	4,22	40,93
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D 1 a-1 / A	30	0,25	0,03	0,76	4,16
Nesaldintas vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,11</b>	<b>9,61</b>	<b>50,93</b>	<b>355,94</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	100	0,70	0,10	7,70	32,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>7,70</b>	<b>32,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V 7-6/T	120	13,72	11,88	12,22	214,16
Natūralaus eko jogurto padažas su trintomis uogomis (braškėmis)	Pž 7-1	25	0,60	0,51	3,40	18,43
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,32</b>	<b>12,39</b>	<b>15,62</b>	<b>232,59</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,21</b>	<b>29,33</b>	<b>110,03</b>	<b>888,68</b>

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojanti)	Kr 27-2/T	150/3	5,71	5,96	21,43	167,89
Ruginė duona su sviesti, daktariška dešra (a.r.) ir agurku	Su 6-1	25/4/19/ 12	4,03	7,82	10,57	130,66
Nesaldinta arbatžolių arbata čiobrelių	G 12-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,74</b>	<b>13,78</b>	<b>32,00</b>	<b>298,55</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinė.tausojanti)	Sr 11-2/AT	100	1,70	1,44	13,48	73,53
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Bulvių plokštainis su vištiena	Dž 1- 6	123/27	11,72	3,20	20,53	152,77
Natūr.eko.jogurto-grietinės padažas	Pž 12-1	30	1,12	3,76	1,23	39,00
Morkų lazdelės	D 8a-1	40	0,40	0,08	3,48	12,40
Vaisius *(apelsinas)	VU 7-1	100	0,90	0,20	8,10	40,00
Nesaldintas vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,31</b>	<b>8,90</b>	<b>58,02</b>	<b>373,20</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	Su 12 -1	25/5/20	7,12	9,39	11,05	139,20
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,12</b>	<b>9,39</b>	<b>11,05</b>	<b>139,20</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietagrūdžių makaronų sriuba	Sr 24-2 T	150	4,64	4,23	15,30	117,81
Cinamoninė bandelė su pilno grūdo kvietniais miltais	60	60	4,80	3,84	37,20	206,40
<b>Iš viso:</b>			<b>9,44</b>	<b>8,07</b>	<b>52,50</b>	<b>324,21</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,61</b>	<b>40,14</b>	<b>153,57</b>	<b>1135,16</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	Kr22-2/AT	150	5,41	4,30	30,49	179,70
Plėšoma sūrio lazdelė	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu	G 2-2	100	2,24	2,00	3,48	40,76
<b>Iš viso:</b>			<b>12,95</b>	<b>10,50</b>	<b>34,04</b>	<b>279,46</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštinių sriuba su grietine (tausojanti)	Sr.15-2/T	100/4	1,85	3,64	8,37	72,23
Ruginė duona	Su 5 -1	30	2,01	1,69	12,60	78,60
Kiaulienos maltinukas(tausojantis)	K 4 -5/T	65	14,50	7,10	3,84	137,49
Miežinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	Gr 12a-2/AT	40	1,28	0,16	8,88	42,14
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S 29-1/A	50	0,88	1,99	4,06	36,78
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* (Bananas)	VU 1-1	100	1,20	0,30	23,10	97,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,03</b>	<b>14,94</b>	<b>61,54</b>	<b>468,50</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas Actifeel	G 17-2	10	3,50	2,60	5,40	75,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,50</b>	<b>2,60</b>	<b>5,40</b>	<b>75,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Dž 9-6/ T	110	2,95	5,64	26,08	167,03
Kefyras 2,5%	G 5-1	150	4,20	3,75	6,15	88,50
<b>Iš viso:</b>			<b>7,15</b>	<b>9,39</b>	<b>32,23</b>	<b>255,53</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,63</b>	<b>37,43</b>	<b>133,18</b>	<b>1078,49</b>

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr 17a-3/A T	200/4	150/3	4,405	4,25	29,934
Ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	Su 12 -1	30/7/25	25/5/20	7,12	9,39	11,05
Nesaldinta arbatžolių arbata čiobrelių	G 12-2	100	100	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,53</b>	<b>13,64</b>	<b>40,98</b>	<b>294,35</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr. 28 - /AT	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Ruginė duona	Su 4-1	25	1,90	0,32	10,02	52,75
Vištienos file troškiny su daržovėmis ir žaliais žirneliais (šaldytai)(tausojantis)	P5-3/T	105	21,94	4,65	5,31	193,85
Virti rudieji ryžiai (augalinis,tausojantis)	Gr 4-2 A T	40	0,92	0,27	9,98	43,81
Brokoliai (augalinis)	D 4-2/A	20	0,60	0,08	1,14	7,68
Paprika (augalinis)	D 3-1/A	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,61</b>	<b>6,48</b>	<b>34,22</b>	<b>342,45</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius*(apelsinas)	VU 7-1	100	0,90	0,20	8,10	40,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	100	0,70	0,10	7,70	32,00
<b>Iš viso:</b>			<b>1,60</b>	<b>0,30</b>	<b>15,80</b>	<b>72,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	V 11-6/T	140	20,92	12,85	21,51	288,32
Natūralaus eko jogurto padažas su trintomis uogomis (braškėmis)	Pž 7-1	25	0,60	0,51	3,40	18,43
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,52</b>	<b>13,36</b>	<b>24,91</b>	<b>306,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,26</b>	<b>33,78</b>	<b>115,91</b>	<b>1015,55</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr 2-2/T	150/4	6,16	5,40	32,14	200,60
Ryžių traputis	Su 19-1	9	0,50	0,08	5,53	25,55
Šviežios uogos (vaisius)	VU 4a - 1/A	42	0,29	0,00	4,83	18,48
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	100	1,86	1,68	3,25	35,11
<b>Iš viso:</b>			<b>8,81</b>	<b>7,16</b>	<b>45,75</b>	<b>279,74</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinė,tausojanti)	Sr 5-2/ AT	100	2,24	3,20	12,17	85,66
Ruginė duona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Orkaitėje kepti kiaulienos - jautienos kukuliai (tausojantis)	K 6 -5/T	60	14,77	7,51	3,84	141,85
Rausvas padažas ( natūralus eko. jogurtas,grietinė,pomidorų pad.)	Pž 9-2	10	0,39	2,01	0,64	19,55
Virti lęšiai(tausojantis,augalinis)	Gr 9-2/TA	50	4,70	0,20	10,30	61,84
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 1-2/ A	50	0,69	2,54	4,22	40,93
Pomidorai	D 6-1 /A	40	0,40	0,08	1,64	8,80
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	100	0,70	0,10	7,70	32,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,66</b>	<b>15,76</b>	<b>44,01</b>	<b>414,13</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,30</b>	<b>4,20</b>	<b>0,07</b>	<b>59,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė	K 7-2/ T	55	5,04	13,00	1,20	141,96
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D. 1-1/A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Bulvių košė (tausojantis)	Gr.1-2/ T	80	1,22	0,37	8,61	41,03
Nesaldinta arbatžolių arbata(aviečių)	G 10-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,50</b>	<b>13,43</b>	<b>10,50</b>	<b>187,25</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,27</b>	<b>40,55</b>	<b>100,33</b>	<b>940,12</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojanti)	Kr.18-2/T	150/3	4,60	4,79	29,29	177,49
Varškė 9%su kefyru ( 2.5%) ir šviežiomis (šaldytomis) uogomis (tausojantis)	V 5-1/T	40/15	5,50	3,08	4,75	68,53
Nesaldinta arbatžolių arbata (čiobrelių)	G 12-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,10</b>	<b>7,87</b>	<b>34,04</b>	<b>246,02</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	Sr 4-2/AT	100	3,08	1,687	12,88	73,78
Ruginė duona	Su 5 -1	30	2,01	1,69	12,60	78,60
Kepta su garais žuvies (lašišos) file (tausojantis)	Ž 5-5/T	60	15,22	9,34	0,23	146,01
Morkų košė su sviestu( 82%) (tausojanti)	Gr 11-2/ T	60	0,52	1,84	4,45	36,44
Pomidoras	D 6-1 / A	40	0,40	0,08	1,64	8,80
Pjaustyti (rauginti) agurkai (augalinis)	D 1 a-1 / A	30	0,25	0,03	0,76	4,16
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,48</b>	<b>14,67</b>	<b>32,56</b>	<b>347,79</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	120	0,48	0,48	15,6	63,60
<b>Iš viso:</b>			<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>15,6</b>	<b>63,60</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynai	M 1 -4	120	8,42	12,29	43,30	307,42
Trintos uogos (šaldytos) braškės	VU 3 a-1/A	21	0,18	0,,08	2,93	12,15
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,60</b>	<b>12,29</b>	<b>46,23</b>	<b>319,57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,66</b>	<b>35,31</b>	<b>128,43</b>	<b>976,98</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Kiaušinienė (tausojantis)	Ki 2-5/T	90	8,47	8,66	3,74	124,76
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pomidoriukas (augalinis)	D 2a-1 / A	20	0,22	0,00	0,90	4,84
Ruginė viso grūdo duona su sviestu 82%	Su 2-1	25/7	1,94	6,10	10,80	105,11
Nesaldinta arbatžolių arbata (mėtų, melisų)	G 4 a-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,87</b>	<b>14,82</b>	<b>16,13</b>	<b>238,97</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr. 31-1/AT	100	5,23	3,29	14,52	101,63
Skrudinta sumuštinių duona su sėklomis	Su 23-2	35	1,31	0,34	8,93	46,26
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai) troškinys (tausojantis)	P 2-3 / T	55/95	15,14	6,44	11,90	156,58
Pomidoriukai (augalinis)	D 2a-1 / A	20	0,22	0,00	0,90	4,84
Pjaustyti agurkai(rauginti,švieži)	D 1 a-1 / A	30	0,25	0,03	0,76	4,16
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *-(kriaušė)	VU 6-1	120	0,48	0,36	16,08	62,40
<b>Iš viso:</b>			<b>22,63</b>	<b>10,46</b>	<b>53,09</b>	<b>375,87</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su daktar dešra ir fermentiniu sūriu	Su 24-2	50	7,50	8,72	12,30	143,28
Nesaldinta arbatžolių arbata	G 12-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>7,50</b>	<b>8,72</b>	<b>12,30</b>	<b>143,28</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojanti)	Kr 10-2/T	150/3	5,78	4,76	33,78	187,34
Pienas 2,5%	G 7-1	150	4,35	3,75	7,05	78,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,31</b>	<b>8,51</b>	<b>40,83</b>	<b>265,34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,31</b>	<b>42,51</b>	<b>122,35</b>	<b>1023,46</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu (82%) ir cinamonu (T)	Kr 19-2/T	150	2,61	2,80	25,69	140,17
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	100	1,86	1,68	3,25	35,11
<b>Iš viso:</b>			<b>9,77</b>	<b>8,68</b>	<b>29,01</b>	<b>234,28</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	Sr.6-2/A T	100	1,08	2,99	7,15	59,52
Ruginė duona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Keptas maltos kiaulienos netikras „zuikis“ (tausojantis)	K 4-5/ T	70	12,86	5,42	6,47	128,89
Sviesto-grietinės padažas	PŽ 1-2	5/5=10	0,16	5,80	0,19	49,80
Virti pilno grūdo makaronai(augalinis,tausojantis)	3-2/9 A T	60	3,90	0,26	17,68	89,70
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	S 11-1/A	55	0,53	1,97	3,14	29,32
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	100	0,70	0,10	7,70	32,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,94</b>	<b>16,82</b>	<b>54,22</b>	<b>448,99</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatinė bandelė pilno grūdo	Su 17	60	4,74	2,76	35,40	190,20
<b>Iš viso:</b>			<b>4,74</b>	<b>2,76</b>	<b>35,40</b>	<b>190,20</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	V 8-6/T	120	18,55	11,41	24,35	278,43
Saldintas natūralaus eko jogurto 3,8% padažas	PŽ 4 a-1	15	0,58	0,53	1,66	13,89
Trintos šaldytos vyšnios be kauliukų	VU 10-1/A	15	0,14	0,00	2,67	12,07
Nesaldinta arbatžolių arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,27</b>	<b>11,94</b>	<b>28,68</b>	<b>304,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,72</b>	<b>40,20</b>	<b>147,31</b>	<b>1177,86</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pieniška kvietinių kruopų košė	Kr 5-2/ T	150	5,31	4,12	22,36	147,09
Trintos uogos šaldytos-asorti	VU 3-1/A	16	0,13	0,06	2,44	10,10
Jogurtas 2,8%	G 13-1	125	4,00	3,50	7,25	77,50
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,44</b>	<b>7,68</b>	<b>32,05</b>	<b>234,69</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis(tausojanti, augalinė)	Sr. 28-2/ AT	100	2,09	2,08	8,22	59,46
Ruginė duona	Su 4-1	25	1,90	0,32	10,02	52,75
Keptas su garais kiaulienos mėsos, ryžių (plikytų) ir kopūstų maltinis (tausojantis)	K 13-5/ T	75	10,47	4,31	6,92	114,72
Rausvas padažas ( natūralus jogurtas ,grietinė 30% ir pomidorų padažas)	Pž 13-2	10 5/6/1	0,39	2,01	0,64	19,55
Virtos bulvės(tausojantis)	Gr 2-2/ T	60	1,22	0,06	11,16	49,41
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 2-2/ A	50	0,87	3,01	6,46	52,39
Brokoliai (augalinis)	D 4-2/A	20	0,60	0,08	1,14	7,68
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,54</b>	<b>11,87</b>	<b>44,56</b>	<b>355,96</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius* Mandarinas	VU 2-1	80	0,56	0,24	7,52	30,40
Sezoniniai vaisiai, uogos-vynuogės	VU 9-1	95	0,66	0,38	16,72	65,55
<b>Iš viso:</b>			<b>1,22</b>	<b>0,62</b>	<b>24,24</b>	<b>95,95</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynai su cukinija	M 5-4	120	8,71	12,88	34,50	289,16
Saldintas natūralaus eko.jogurto padažas paskanintas trintomis uogomis	Pž 16-1	25	0,70	0,53	3,51	21,10
Pienas 2,5%	G 7-1	150	4,35	3,75	7,05	78,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,76</b>	<b>17,16</b>	<b>45,96</b>	<b>388,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,96</b>	<b>37,33</b>	<b>146,81</b>	<b>1074,86</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki 4-6/ T	70	8,61	9,06	3,88	134,36
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	25	1,90	0,32	10,02	52,75
Pomidoras	D 6-1 / A	40	0,40	0,08	1,64	8,80
Agurkas (augalinis)	D1-1 / A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta arbatžolių arbata (kinrožių)	G 11-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,15</b>	<b>9,52</b>	<b>16,23</b>	<b>200,17</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr. 92/AT	100	1,10	3,10	8,44	63,78
Ruginė duona	Su 4 b-1	25	1,47	0,22	11,20	55,50
Virtų bulvių cepelinai	Dž 10	190	18,67	3,46	40,59	267,86
Sviesto-grietinės padažas	PŽ 1-2	5/5=10	0,16	5,80	0,19	49,80
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	120	0,48	0,48	15,6	63,60
<b>Iš viso:</b>			<b>21,88</b>	<b>13,06</b>	<b>76,02</b>	<b>500,54</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro desertas	G 16-1	150	3,75	12,45	19,65	208,50
<b>Iš viso:</b>			<b>3,75</b>	<b>12,45</b>	<b>19,65</b>	<b>208,50</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų sriuba (tausojanti)	Sr. 3-2/ T	150	5,25	4,47	17,66	130,76
Ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu(22%)	Su 3-1	25/5/20	5,46	8,75	11,92	150,08
<b>Iš viso:</b>			<b>10,71</b>	<b>13,22</b>	<b>29,58</b>	<b>280,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,49</b>	<b>48,25</b>	<b>141,48</b>	<b>1190,05</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Penkių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojanti, augalinė)	Kr 9-2/AT	150	3,86	3,37	24,65	138,12
Ruginė duona su sviestu,virta kalakutienos file ir pomidoru	Su 1-1/2	25/6/14/15 =60	5,72	5,64	12,65	127,31
Nesaldinta arbata(mėtų,melisu)	G 4 a-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,58</b>	<b>9,01</b>	<b>37,30</b>	<b>265,43</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine (tausojanti)	Sr. 13-2/ T	100/6	0,77	4,60	5,48	58,34
Ruginė duona	Su 4-1	25	1,90	0,32	10,02	52,75
Keptas menkių file maltinukas (tausojantis)	Ž 4-6/T	60	11,44	3,76	8,33	98,51
Virti plikyti ryžiai (tausojantis, augalinis)	Gr 3-2/TA	50	1,58	0,17	16,78	75,90
Tarkuotų morkų salotos su obuoliais ,smulkintais riešutais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 3-1/ A	40	0,82	3,08	4,27	48,13
Pjaustyti agurkai (rauginti, švieži) ( augalinis)	D 1 a-1 / A	30	0,25	0,03	0,76	4,16
Pjaustytos paprikos (augalinis)	D 3-1 A	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Vanduo	G 1-1	10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,15</b>	<b>12,11</b>	<b>47,62</b>	<b>346,49</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų lazdelės	D 8a-1	40	0,40	0,08	3,48	12,40
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	120	0,48	0,48	15,6	63,60
<b>Iš viso:</b>			<b>0,88</b>	<b>0,56</b>	<b>19,08</b>	<b>76,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tinginėliai) (tausojantis)	V 1-2/T	120	14,05	8,16	29,20	253,03
Natūralaus eko.jogur-to padažas	Pž 4-1	20	0,89	0,72	1,79	17,45
Nesaldinta kmynų arbata	G 3-2	150	0,20	0,14	0,50	3,30
<b>Iš viso:</b>			<b>15,14</b>	<b>9,02</b>	<b>31,49</b>	<b>273,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,75</b>	<b>30,70</b>	<b>135,48</b>	<b>961,70</b>

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8<sup>10</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pieniška ryžių (plikytų) kruopų košė, paskaninta braškėmis (tausojantis)	Kr 6-3/ T	150/15	5,11	5,92	32,31	205,65
Grikių traputis	Su 21-1	9	1,00	0,25	5,62	26,72
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,11</b>	<b>6,17</b>	<b>37,93</b>	<b>232,37</b>

**Pietūs 11<sup>40</sup> val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų ir pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr 32 2/AT	100	2,95	3,07	12,03	81,61
Skrudinta sumuštinių duona su sėklomis	Su 23-2	25	1,82	0,25	11,12	56,25
Kalakutienos file guliašas (tausojantis)	P 1-3/ T	80	12,46	6,86	6,25	135,29
Bulvių košė(tausojantis)	Gr. 1-2T	80	1,22	0,37	8,61	41,03
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi augalinis	S 3-1/ A	50	0,47	1,94	2,30	28,08
Garuose keptos cukinijos (augalinis, tausojantis)	D 7-5/ AT	40	0,60	0,05	1,70	9,65
Vanduo	G 1-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,52</b>	<b>12,54</b>	<b>42,01</b>	<b>351,91</b>

**Pavakariai 15<sup>00</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius*(apelsinas)	VU 7-1	100	0,90	0,20	8,10	40,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	100	0,70	0,10	7,70	32,00
<b>Iš viso:</b>			<b>1,60</b>	<b>0,30</b>	<b>15,80</b>	<b>72,00</b>

**Vakarienė 16<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovių padažu (tausojaugal.)	Kr. 21-2/T A	100 70/45	4,33	4,88	22,63	151,75
Virta pieno dešrelė	K 7-2/ T	55	5,04	13,00	1,20	141,96
Agurkas pjaustytas (augalinis)	D. 1-1/A	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta arbatžolių arbata	G 4-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,61</b>	<b>17,94</b>	<b>24,52</b>	<b>297,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,84</b>	<b>36,95</b>	<b>120,26</b>	<b>954,25</b>



1-3 metų vaikų 1-15 dienų vidurkis

Dienos	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energetinė vertė kcal.
1	52,36	43,16	115,27	1106,61
2	54,06	35,95	126,95	1032,59
3	39,73	49,50	146,73	1177,95
4	45,21	29,33	110,03	888,68
5	43,61	40,14	153,57	1135,16
6	45,63	37,43	133,18	1078,49
7	61,26	33,78	115,91	1015,55
8	45,27	40,55	100,33	940,12
9	40,66	35,31	128,43	976,98
10	51,31	42,51	122,35	1023,46
11	54,72	40,20	147,31	1177,86
12	41,96	37,33	146,81	1074,86
13	47,49	48,25	141,48	1190,05
14	42,75	30,70	135,48	961,70
15	36,84	36,95	120,26	954,25
15 dienų vidurkis	46,86	38,74	129,61	1048,95

Parengė  
Maitinimo organizatorė

Jurgita Stagniūnienė  
2023-09-19

