

UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRELIS“

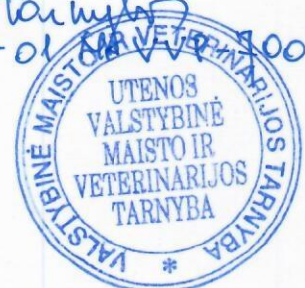
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų amžiaus grupės vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

SUDERINTA

Valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos
Utenos valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos
Valgiaraščių vertinimo pažyma 2018-10-01 2018-10-01



TVIRTINU

Utenos vaikų lopšelio-darželio
"Gandrelis" direktorė

Diana Kraujalienė

Data 2018-09-25

1

Pirma savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	116	200	5,85	6,27	29,77	199,03
Obuoliai	1V	200	0,8	0,2	26	106
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Arbata kmynų	508	200	0	0	0	0,01
Iš viso:			7,35	6,48	63,57	340,14
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų, bulvių, morkų sriuba su grietine (10%) (tausojantis)	242	142/8	1,67	4,97	11,08	92,78
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Jautienos, kiaulienos kotletai su morkomis (tausojantis)	251	95	16,88	16,31	5,68	234,71
Ryžių kruopų košė	205	100	2,55	2,92	15,26	98,8
Agurkų-pomidorų salotos	244	100	0,91	0,2	3,22	14,1
Vanduo						
Iš viso:			23,93	24,7	50,54	515,39
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (augalinis, tausojantis)	419	130	2,06	8,17	8,7	106,76
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	223	100	1,97	0,09	17,49	76,54
Kefyras (2,5%)	1K	200	6,8	5	9,8	108
Iš viso:			10,83	13,26	35,99	291,3
Iš viso (dienos davinio):			42,11	44,44	150,1	1146,83



Pirma savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	101	50	5,03	4,48	0,28	61,47
Duona ruginė su sviestu (82%)	109	40/5	2,6	4,5	20,45	137,3
Arbata erškėtuogių	509	200	0	0	0,02	0
Pomidorai	1P	50	0,5	0,1	2,05	9
Apelsinai	3V	200	1,6	0,4	22	86
Iš viso:			9,73	9,48	44,8	293,77
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	249	150	3,75	4,25	12,72	93,56
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Kalakutienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	256	60/120	19,74	17,1	15,09	281,85
Burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	257	70	1,21	4,67	5,51	63,27
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			26,65	26,34	49,05	515,11
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	113	200	3,77	6,2	7,67	100,75
Trintos šaldytos uogos	1Š	40	0	0	20,6	84
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Iš viso:			9,97	11,4	37,87	292,75
Iš viso (dienos davinio):			46,35	47,22	131,72	1101,63



Pirma savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	108	200	5,52	5,62	23,57	159,88
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Bananai	2V	200	2,4	0,6	46,2	194
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,62	6,23	77,57	388,98
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	200	150	1,32	6,08	8,85	89,6
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Virtas jautienos ir kiaulienos kukulis su ryžiais (tausojantis)	201	105	17,02	13,23	4,61	205,83
Troškintos morkos (augalinis, tausojantis)	258	90	0,79	5,14	6,56	67,4
Pomidorai	1P	70	0,7	1,4	2,87	11,9
Šaldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Iš viso:			21,85	26,2	39,17	453,51
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešra (aukščiausia rūšis), (tausojantis)	400	195/25	5,49	8,57	26,92	203,96
Kefyras (2,5%)	1K	200	6,8	5	9,8	108
Iš viso:			12,29	13,57	36,72	311,96
Iš viso (dienos davinio):			42,76	46	153,46	1154,45



TVIRTINU

Utenos vaikų lopšelio-darželio
"Gandrelis" direktorė

Digna Kraujalienė

Data 2018-09-25

4

Pirma savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	107	200	4,78	7,09	25,46	179,56
Pienas (2,5%)	1P	200	9,6	6,2	5,2	108
Pik-Nik sūrio dešrelė	1S	20	5	4	0,25	56,8
Iš viso:			19,38	17,29	30,91	344,36
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	215	150	0,85	4,5	3,77	55,31
Kepti varškėčiai (v'iso grūdo kvietiniai miltai)	219	160	19,92	11,57	31,34	297,11
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	8/8/5	0,47	6,61	0,63	65,05
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Morkos	1M	100	8,8	1	0,2	31
Kriaušės	4V	150	0,59	0,6	22,67	88,5
Iš viso:			30,66	24,3	59,04	538,4
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	103	85	6,5	9,49	5,7	134,27
Duona ruginė su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	416	30/5/12	4,92	7,42	15,6	152,38
Agurkai	1A	50	0,4	0,1	1,2	6
Arbata kmynų	508	200	0	0	0	0,01
Iš viso:			11,82	17,01	49,42	292,66
Iš viso (dienos davinio):			61,86	58,6	139,37	1175,42



Pirma savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	104	220/3	5,65	4,66	40,32	228,23
Trintos šaldytos uogos	1Š	40	0	0	20,6	84
Arbata mėtų	502	200	0,09	0,03	0,24	1,28
Mandarinai	1M	150	1,05	0,45	14,1	57
Iš viso:			6,79	5,14	75,26	370,51
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kopūstų - daržovių sriuba (tausojantis)	249	150	3,47	5,52	10,67	102,5
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Žuvies kukulaitis (šaldyta jūros lydeka), (tausojantis)	264	80	18,49	7,7	5,81	164,61
Biri ryžių košė su morkomis (augalinis)	262	100	1,77	4,08	14,76	102,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	254	90	1,26	3,04	2,93	38,29
Vanduo su apelsinu	268	150	0,06	0,02	0,85	3,31
Iš viso:			26,97	20,66	50,32	486,18
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškinys (augalinis, tausojantis)	420	160	5,9	7,42	24,28	180,28
Duona ruginė su sviestu (82%)	109	30/5	1,96	4,4	15,36	112,3
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,86	11,82	39,64	292,58
Iš viso (dienos davinio):			41,62	37,62	165,22	1149,27



Antra savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	108	200	5,71	5,65	24,94	165,91
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Obuoliai	1V	150	0,6	0,6	19,5	79,5
Iš viso:			12,51	11,45	54,04	353,41
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų-žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	238	150	3,08	5,29	12,16	102,55
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Daržovių ir maltos kiaušienos troškiny (tausojantis)	250	142/78	16,48	21,37	24,91	355,42
Agurkai (pagal sezoną)	1M	60	0,41	0	1,55	17,7
Vanduo						
Iš viso:			21,89	26,96	53,92	550,67
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (visogrūdo kvietiniai miltai), (tausojantis)	106	135	13,47	6,22	35,31	245,42
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	8/8/5	0,47	6,61	0,63	65,05
Arbata mėtų	502	200	0,09	0,03	0,24	1,28
Iš viso:			13,56	12,86	36,18	311,75
Iš viso (dienos davinio):			47,96	51,27	144,14	1215,83



Antra savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	115	140	8,09	6,74	40,05	238,71
Trintos šaldytos uogos	1T	30	0	0	15,6	63
Pienas (2,5%)	502	150	4,65	3,9	7,2	81
Iš viso:			12,74	10,64	62,85	382,71
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	269	150	2,04	6,29	7,59	88,59
Kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	207	105	15,99	13,66	7	214,64
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	202	125	1,88	2,08	13,89	77,01
Pekino salotos su agurkais	224	65	0,87	3,2	2,78	38,99
Pomidorai	1P	50	0,5	0,1	2,05	9
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Bananai	2V	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			22,51	25,65	56,84	526,66
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	425	200	5,43	6	25,3	178,29
Pik-Nik sūrio dešrelė (40%)	1S	40	10	8	0,5	113,6
Arbata kmynų	508	200	0	0	0	0,01
Iš viso:			15,43	14	25,8	291,9
Iš viso (dienos davinio):			50,68	50,29	145,49	1201,27



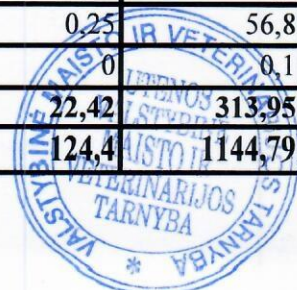
Antra savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	103	85	6,5	9,49	5,7	134,27
Duona ruginė su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu 45%	416	30/5/12	4,92	7,42	15,6	152,38
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Apelsinai	3V	200	1,6	0,4	22	86
Iš viso:			13,02	17,31	43,3	372,65
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	225	150	1,31	6,16	10,37	98,15
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Vištienos krūtinėlių ir kiaulienos kepsnys (tausojantis)	226	85	13,51	14,64	6,89	220,05
Makaronų košė (tausojantis)	212	100	3,32	0,88	18,42	89,28
Rauginti kopūstai (pagal sezoną)	1K	95	0,91	0,14	4,28	19
Citrinų gėrimas	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			21	22,14	55,69	502,91
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	410	215	4,16	3,97	28,65	162,92
Kefyras (2,5%)	1K	200	6,8	5	9,8	108
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Iš viso:			11,66	8,98	46,25	306,02
Iš viso (dienos davinio):			45,68	48,43	145,24	1181,58



Antra savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	112	135	11,74	6,52	20,88	189,28
Trintos šaldytos uogos	1T	30	0	0	15,6	63
Sumuštinių duona su rėklomis ir sviestu (82%)	118	25/5	3,29	12,97	9,3	97,80
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,03	19,49	45,78	350,08
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis, tausojantis)	234	150	1,32	7,07	7,64	98,58
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Virtas kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	261	102	21,14	11,09	2,95	192,27
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	218	80	1,86	4,73	6,73	70,61
Pomidorai	1P	70	0,7	1,4	2,87	11,9
Saldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Kriaušės	4V	150	0,6	0,45	20,1	78
Iš viso:			27,64	25,09	56,57	530,14
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	426	200	6,97	6,76	24,01	182,97
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Iš viso:			13,17	11,96	33,61	290,97
Iš viso (dienos davinio):			55,84	56,54	135,96	1171,19



Antra savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	107	200	4,78	7,09	25,46	179,56
Sumuštinių duona su sėklomis, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	510	25/5/10	5,76	15,49	9,5	131,20
Arbata juodoji	502	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,54	22,58	34,96	310,76
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	601	150	2,66	4,11	4,73	65,92
Žuvies maltinis (rudagalvės menkės ir jūrinės lydekos filė), (tausojantis)	228	75	16,06	7,4	10,37	169,54
Biri ryžių košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	262	100	1,77	4,08	14,76	102,47
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	270	90	1,09	3,01	2,51	36,65
Vanduo						
Bananai	2V	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Iš viso:			23,38	19,05	67,02	520,08
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir paukštienos troškiny su grietine (10%) (tausojantis)	427	95/5	6,01	10,25	6,81	144,75
Duona ruginė su sviestu (82%)	500	30/5	1,96	4,4	15,36	112,3
"Pik-Nik" sūrio dešrelė (40%)	1S	20	5	4	0,25	56,8
Arbata kmyną	502	200	0	0	0	0,1
Iš viso:			12,97	18,65	22,42	313,95
Iš viso (dienos davinio):			46,89	60,28	124,4	1144,79



Trečia savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	101	50	5,03	4,48	0,28	61,47
Zirneliai su grietine (10%)	102	30/5	1,08	1,54	3,24	27,08
Duona ruginė su sviestu (82%)	500	30/5	1,96	4,4	15,36	112,3
Erškėtuogių arbata	509	200	0	0	0,02	0
Obuoliai	1V	200	0,8	0,2	26	106
Iš viso:			8,87	10,62	44,9	306,85
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių, morkų, sriuba su pomidorų padažu (augalinis, tausojantis)	206	150	1,36	4,48	10,71	88,18
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	207	105	17,73	16,5	7,1	248,17
Bulvių košė (tausojantis)	208	115	2,45	0,76	15,3	75,82
Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	209	110	1,31	2,94	5,27	45,79
Saldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Iš viso:			24,87	25,03	54,66	536,74
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	414	190	6,17	5,73	28,36	180,98
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Iš viso:			12,37	10,93	37,96	288,98
Iš viso (dienos davinio):			46,11	46,58	137,52	1132,57



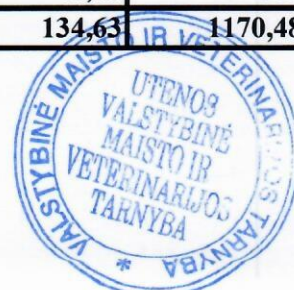
Trečia savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	105	160	6,65	4,96	28,79	178,18
"Pik-Nik" sūrio dešrė'ė (40%)	1S	20	5	4	0,25	56,8
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Mandarinai	1M	200	1,4	0,6	18,8	76
Iš viso:			13,05	9,56	47,84	310,98
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	221	150	3,51	5,22	11,53	102,58
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Balandėliai su kalakutienu (tausojantis)	222	80/90	18,4	8,67	11,84	190,14
Grietinės (10%) ir pomidorų padažas	253	30	0,68	3,24	3,38	44,95
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	223	100	1,58	0,07	13,99	61,24
Pomidorai	1P	90	0,9	1,8	3,69	15,3
Vanduo						
Iš viso:			26,99	19,3	59,73	489,21
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	408	140	15,74	13,51	24,04	281,77
Trintos šaldytos uogos	1Š	30	0	0	15,6	63
Arbata kmyną	508	200	0	0	0	0,01
Iš viso:			15,74	13,51	39,64	344,78
Iš viso (dienos davinio):			55,78	42,37	147,21	1144,97



Trečia savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	116	200	5,85	6,27	29,77	199,03
Sumuštinių duona su sėklomis, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	510	25/5/10	5,76	15,49	9,51	131,2
Arbata mėtų	502	200	0,09	0,03	0,24	1,28
Iš viso:			11,7	21,79	39,52	331,51
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	210	150	3,74	0,26	12,72	58,2
Viso grūdo makaronai su malta paukštiena (tausojantis)	243	130/60	13,36	12,03	22,55	252,81
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (pagal sezoną) (augalinis)	1K	90	0,85	3,82	4,47	52,04
Citrinų gėrimas	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Bananai	2V	150	0,9	0,45	34,65	145,5
Iš viso:			18,88	16,58	74,82	509,98
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis)	405	175	3,06	8,3	26,86	191,96
Kefyras (2,5%)	1K	200	6,8	5	9,8	108
Iš viso:			9,86	13,3	36,66	299,96
Iš viso (dienos davinio):			40,44	51,67	151	1141,45



Trečia savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (viso grūdo kvietiniai miltai), (tausojantis)	106	135	13,47	6,22	35,31	245,42
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	8/8/5	0,47	6,61	0,63	65,05
Arbata juodoji	502	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,94	12,83	35,94	310,47
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	215	150	0,85	4,5	3,77	55,31
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Troškinta kiauliena su morkomis (tausojantis)	203	95	15,45	16,34	2,12	217,03
Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	220	105	1,88	3,84	13,89	92,92
Pomidorai	1P	50	0,5	1	2,05	8,5
Agurkai (pagal sezoną)	1M	50	0,34	0	1,29	14,75
Vanduo		150	0	0	0	0
Obuoliai	1V	150	0,6	0,15	19,5	79,5
Iš viso:			21,54	26,13	57,92	543,01
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	117	200	7,91	6,24	31,17	209
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Iš viso:			14,11	11,44	40,77	317
Iš viso (dienos davinio):			49,59	50,4	134,63	1170,48



Trečia savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	113	200	3,77	6,2	7,67	100,75
Trintos šaldytos uogos	1T	30	0	0	15,6	63
Arbata kmyņų	502	200	0	0	0	0,01
Bananai	2V	150	0,9	0,8	34,65	145,5
Iš viso:			4,67	7	57,92	309,26
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	245	150	1,18	6,08	7,64	85,08
Duona ruginė	1D	30	1,92	0,3	15,3	75
Žuvies (rudagalvės menkės ir jūrinės lydekos filė) ir maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	252	90	16,55	11,89	6,32	196,41
Troškintos šparaginės pupelės (pagal sezoną) su morkomis (tausojantis)	266	120	2,08	5,84	8,58	90,91
Agurkai (pagal sezoną)	4D	70	1,61	0,56	0,14	7,7
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			23,37	24,69	38,41	456,53
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	115	140	8,09	6,74	40,05	238,71
Grietinė jogurtinė (10%)	1G	20	0,68	2	0,84	24
Pienas (2,5%)	1P	200	6,2	5,2	9,6	108
Iš viso:			14,97	13,94	50,49	370,71
Iš viso (dienos davinio):			43,01	45,63	146,82	1136,5

