

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

UTENOS MOKYKLA - VAIKŲ DARŽELIS „EGLUTĖ“

Vilniaus g. 26, LT-28248 Utena,

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3METŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.



TVIRTINU: *Kaciu*
2017-02-06
 Direktoriė
 Lina Kaziukaitienė

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su ciberžole (tausojantis)	112	120	5,32	3,98	26,97	165,36
Arbatžolių arbata	505	150				
Viso grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu	103	18/5/15	3,75	5,28	0,91	68,88
Vaisiai	701	120	0,48	0,48	15,60	63,60
Iš viso:			9,55	9,74	43,48	297,84

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis), (tausojantis)	271	100	2,86	1,96	10,30	67,01
Viso grūdo ruginė duona	238	25	1,85	0,34	12,60	54,20
Kiaulienos kotletukas (tausojantis)	355	60	11,76	13,41	1,62	174,57
Žaliųjų grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis), (tausojantis)	233	60	2,32	1,85	12,61	73,69
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (rauginti kopūstai)	256	75	1,03	3,13	4,19	44,37
Vanduo		100				
Iš viso:			19,82	20,69	41,32	413,84

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	623	150	3,46	3,46	30,60	163,78
Pomidorų padažas		10	0,39	0,05	2,37	11,00
Kefyras 2,5%	505	180	6,37	4,69	9,19	112,50
Iš viso:			10,22	8,20	42,16	287,28
Iš viso (dienos davinio):			39,59	38,63	126,96	998,96



TVIRTINU:

Kaziukaitienė
 Direktore
 Lina Kaziukaitienė

1 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (tausojantis)	532	150	5,49	5,17	20,78	152,75
Arbatžolių arbata	505	200				
Traputis	518	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Vaisiai	701	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Iš viso:			7,96	5,68	54,27	296,07

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis), tausojantis)	221	100	1,83	1,96	10,78	64,53
Viso grūdo ruginė duona	238	37	2,89	0,52	19,69	81,75
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškinys (tausojantis)	240	48/32	12,45	9,38	3,57	144,53
Virtos sorų kruopos	356	60	1,94	1,15	12,33	67,74
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su citrinos sultimis (augalinis) (raugintos daržovės)	272	75	0,76	2,34	2,69	32,69
Vanduo su citrina	353	200	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			19,91	15,37	49,63	393,53

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	308	120	15,40	7,06	29,19	238,11
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	20	0,54	4,24	0,75	41,02
Arbatžolių arbata	505	150				
Iš viso:			15,94	11,30	29,94	279,13
Iš viso (dienos davinio):			43,81	32,35	133,84	968,73



Kazių
 Direktoriė
 Lina Kaziukaitienė

1 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	111	96	7,65	7,18	8,57	129,91
Kons. žirneliai (augalinis)		22	1,15	0,25	3,70	14,98
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Kmyņų arbata	502	150	0,28	0,19	0,52	4,45
Vaisiai	701	112	0,45	0,34	15,07	58,50
Iš viso:			11,84	8,58	43,61	273,24

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis), (tausojantis)	267	100	0,90	1,88	5,25	37,93
Viso grūdo ruginė duona	238	37	2,89	0,52	19,69	81,75
Troškintas kiaulienos kukulis su bulvėmis (tausojantis)	201	60/75	12,52	14,21	15,52	236,98
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos, agurkai) (augalinis), (raugintos daržovės)	620	37/19/ 19	0,74	0,21	2,92	12,95
Vanduo		100				
Iš viso:			17,03	16,82	43,21	368,95

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	132	160	5,23	4,96	23,30	155,25
Arbatžolių arbata	505	150				
Trinta varškė su uogomis	515	40/12	6,67	3,79	6,34	87,28
Iš viso:			11,90	8,25	29,69	242,53
Iš viso (dienos davinio):			40,77	33,26	116,51	884,72



TVIRTINU:

Kaziukaitienė
 Direktoriė
 Lina Kaziukaitienė

1 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	500	150	4,81	4,99	25,75	157,37
Arbatžolių arbata	505	150				
Duoniukas	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Vaisiai	701	135	0,54	0,54	17,68	72,08
Iš viso:			6,38	5,71	49,55	261,84

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis), (tausojantis)	251	100	4,27	1,39	12,13	70,81
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,41	15,75	65,40
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	272	55	11,31	3,20	4,50	91,93
Bulvių košė (tausojantis)	228	75	1,75	2,09	10,90	66,75
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	236	75	1,11	3,64	6,41	56,90
Vanduo su citrina	353	150	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			20,79	10,75	50,26	353,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais	501	96	6,09	8,33	31,55	222,34
Trintos uogos	519	22			4,05	16,87
Jogurtas	517	100	4,70	3,50	4,90	76,00
Iš viso:			10,79	11,83	40,50	315,21
Iš viso (dienos davinio):			37,96	28,29	140,31	930,75



1 savaitė
Penktadienis

Direktore *Kazius*
Lina Kaziukaitienė

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų grikių košė (tausojantis)	411	150	6,41	5,28	24,65	165,95
Arbatžolių arbata	505	200				
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai	701	165	0,66	0,49	22,11	85,80
Iš viso:			12,41	9,93	46,83	310,75

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba kietagrūdžiais makaronais (augalinis), (tausojantis)	606	100	1,32	1,96	8,34	55,80
Viso grūdo ruginė duona	238	37	2,89	0,52	19,69	81,75
Paukštienos maltinis (tausojantis)	330	60	15,06	5,84	3,46	123,75
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	231	75	1,99	1,39	16,71	89,05
Šviežių morkų ir burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	285	75	0,80	2,39	6,66	44,28
Vanduo		100				
Iš viso:			22,06	12,10	54,86	394,63

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus varškės apkepas su sorais (tausojantis)	511	95	11,65	9,24	11,34	173,51
Trintos uogos	519	22			4,05	16,88
Arbatžolių arbata	505	150				
Sausainis		15	1,12	1,77	11,16	62,55
Iš viso:			12,77	11,01	26,55	252,94
Iš viso (dienos davinio):			47,27	30,58	128,24	958,32



Direktoriė *Kazulė*
Lina Kazūkaitienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	110	104	12,35	9,40	16,25	197,83
Trintos uogos	519	22			4,05	16,87
Arbatžolių arbata	505	150				
Sausainis		15	1,12	1,77	11,16	62,25
Vaisiai	701	100	0,62	0,15	8,47	33,11
Iš viso:			14,09	11,32	39,93	310,06

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	268	100	0,96	1,86	6,40	42,41
Viso grūdo ruginė duona	238	37	2,89	0,52	19,69	81,75
Plikytų laukinių ryžių troškiny su malta jautiena (tausojantis)	357	90/45	14,09	9,55	26,66	244,81
Pomidorai, agurkai (rauginti daržovės)	615	37/37	0,67	0,15	2,41	10,54
Vanduo su citrina	353	200	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			18,65	12,10	55,73	381,42

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su kons. žirneliais	507	50/24	5,25	3,63	4,17	65,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 %	519	40/7	3,12	6,30	21,06	133,12
Kmylių arbata	502	150	0,28	0,19	0,52	4,45
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			13,99	14,28	25,82	261,71
Iš viso (dienos davinio):			46,73	37,70	121,48	953,19



Direktoriė *Kazul*
Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių košė (tausojantis)	107	150	4,41	3,59	24,94	149,41
Arbatžolių arbata	505	200				
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	523	20/6/12	4,83	8,78	10,67	135,42
Vaisiai (10 val.)	701	100	0,27	0,27	8,77	35,77
Iš viso:			9,51	12,67	44,38	320,06

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	221	100	1,83	1,96	10,78	64,53
Viso grūdo ruginė duona	238	37	2,89	0,52	19,69	81,75
Kalakutienos maltinis su cukinija (tausojantis)	253	60	13,02	5,26	2,46	107,97
Žaliųjų grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis), (tausojantis)	233	60	2,32	1,85	12,61	73,69
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai), (raugintos daržovės)	620	37/19/19	0,74	0,21	2,92	12,95
Vanduo	100					
Iš viso:			20,80	9,80	48,46	340,89

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške (tausojantis)	213	150	14,81	5,95	39,82	266,56
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	20	0,54	3,97	0,70	41,02
Arbatžolių arbata	505	150				
Iš viso:			15,35	9,92	40,52	307,58
Iš viso (dienos davinio):			45,66	32,39	133,36	968,53



TVIRTINU:

Direktoriė *Lina Kaziukaitienė*
Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	132	150	5,23	4,96	23,30	155,25
Arbatžolių arbata	505	150				
Trinta varškė su uogomis	515	40/12	6,67	3,79	6,34	87,28
Vaisiai	701	127	0,51	0,51	16,57	67,57
Iš viso:			12,41	9,26	46,21	310,10

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba kietagrūdžiais makaronais (augalinis), (tausojantis)	606	100	1,32	1,96	8,34	55,80
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Paukštienos maltinis (tausojantis)	330	60	15,06	5,84	3,46	123,75
Virtos bulvės (augalinis)	229	75	1,41	0,07	12,50	54,73
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons.kukurūzais (augalinis)	617	75	0,95	1,95	3,81	34,42
Vanduo		100				
Iš viso:			21,05	10,24	43,86	334,10

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	111	96	7,65	7,18	8,57	129,91
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	238	30/5	2,34	4,72	15,79	99,84
Daržovių rinkinukas (pomidorai, žied. kopūstas)	618	37	0,67	0,10	1,63	7,03
Kmyną arbata	502	150	0,28	0,19	0,52	4,45
Iš viso:			10,94	12,19	26,51	241,23
Iš viso (dienos davinio):			44,40	31,69	116,58	885,43



Direktoriė *Kazimira*
 Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų grikių košė (tausojantis)	411	150	6,41	5,28	24,65	165,95
Arbatžolių arbata	505	150				
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai	701	100	0,27	0,27	8,77	35,77
Iš viso:			12,02	9,71	33,49	260,72

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis), (tausojantis)	251	100	4,27	1,39	12,13	70,81
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,41	15,75	65,40
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	272	55	11,31	3,20	4,50	91,93
Bulvių košė (tausojantis)	228	75	1,75	2,09	10,90	66,75
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	236	75	1,11	3,64	6,41	56,90
Vanduo su citrina	353	150	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			20,79	10,75	50,26	353,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurzų miltų blynai su bananais	524	108	6,43	6,12	35,67	222,27
Trintos uogos	519	22			4,05	16,87
Arbatžolių arbata	505	150				
Iš viso:			6,43	6,12	39,72	239,14
Iš viso (dienos davinio):			39,24	26,58	123,47	853,56



TVIRTINU:

Direktori *Kazulė*
Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	109	150	5,34	5,57	20,19	143,95
Arbatžolių arbata	505	150				
Duoniukas	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Vaisiai	701	100	1,08	0,27	20,79	87,30
Iš viso:			7,48	6,05	48,21	268,15

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis), (tausojantis)	257	100	1,29	2,76	6,60	46,16
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,41	0,42	15,75	65,40
Virti varškėčiai (tausojantis)	308	120	14,44	6,62	27,37	223,23
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82 % grietinė 30%)	245	20	0,54	4,24	0,75	41,02
Morkos	706	75	0,75	0,15	6,52	23,25
Vanduo	354	150				
Iš viso:			19,43	14,19	56,99	399,06

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	408	150	3,13	3,31	22,17	125,93
Kefyras 2,5%	452	200	6,37	4,69	9,19	112,50
Iš viso:			9,50	8,00	31,36	238,43
Iš viso (dienos davinio):			36,41	28,24	136,56	905,64



Direktoriė *Kazulė*
Lina Kaziukaitienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (tausojantis)	532	150	5,49	5,17	20,78	152,75
Arbatžolių arbata	505	150				
Sausainiai		15	1,12	1,77	11,16	62,25
Vaisiai	701	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			6,61	7,54	51,44	294,50

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis), (tausojantis)	271	100	2,86	1,96	10,30	67,01
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Virtas jautienos kukulis (tausojantis)	360	60	13,38	4,95	5,63	118,48
Virtos perlinės kruopos (augalinis), (tausojantis)	232	60	2,28	0,39	16,93	74,62
Bešamelio padažas (miltai, sviestas 82%, pienas 2,5%)	703	22	0,82	3,12	2,34	38,20
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (raugintos daržovės)	604	75	0,99	3,13	4,19	44,37
Vanduo		100				
Iš viso:			22,64	13,97	55,14	408,08

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	454	120	12,43	6,16	28,67	218,03
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	20	0,54	4,24	0,75	41,02
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			12,97	10,40	29,42	259,05
Iš viso (dienos davinio):			42,22	31,91	136,00	961,63



Direktorė *Karūly*
Lina Kaziukaitienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	407	90	4,98	4,21	30,41	175,09
Trintos uogos	519	22			4,05	16,87
Arbatžolių arbata	505	200				
Vaisiai	701	112	0,45	0,34	15,07	58,50
Iš viso:			5,43	4,55	49,53	250,46

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis), (tausojantis)	216	100	1,54	2,02	11,68	69,52
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	362	60	12,70	6,90	1,74	117,62
Bulvių košė (tausojantis)	228	80	1,86	2,23	11,63	71,20
Pomidorai, agurkai, žied.kopūstas (raugintos daržovės)	618	80	1,05	0,18	2,82	12,40
Vanduo su citrina	353	150	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			20,27	11,91	49,44	359,85

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	110	104	12,35	9,40	16,25	197,83
Uogos (šaldytos arba šviežios uogos)		28	0,26	0,14	3,19	15,04
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata	505	150				
Iš viso:			13,09	15,54	20,06	271,47
Iš viso (dienos davinio):			38,79	32,00	119,03	881,78



Direktore *Kazikiene*
 Lina Kazikiene

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	106	150	4,96	4,59	22,60	150,32
Trintos uogos	519	22			4,05	16,57
Arbatžolių arbata	505	150				
Duoniukai	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Vaisiai	701	135	0,51	0,51	16,57	67,57
Iš viso:			6,53	5,31	50,45	271,36

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis), (tausojantis)	267	100	0,90	1,87	5,25	37,93
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Vištiena troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	212	60/80	18,96	6,78	22,78	222,64
Švieži agurkai (raugintos daržovės)	222	75	0,61	0,15	1,74	8,31
Vanduo		100				
Iš viso:			23,55	9,36	50,77	356,08

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su varške (tausojantis)	127	120	12,26	4,82	36,97	235,14
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	20	0,54	4,24	0,75	41,02
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			12,80	9,06	37,72	276,16
Iš viso (dienos davinio):			42,88	23,73	138,94	903,60



3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė Kazu-
Lina Kazūkaitienė

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių košė (tausojantis)	107	150	4,41	3,59	24,94	149,41
Arbatžolių arbata	505	150				
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai	701	127	0,51	0,51	16,57	67,57
Iš viso:			10,26	8,26	41,58	275,98

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis), (tausojantis)	251	100	5,10	1,39	12,13	70,81
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Kepta lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	200	64	14,28	9,82	0,50	146,40
Virtos bulvės (augalinis)	229	75	1,41	0,07	12,50	54,73
Šviežių morkų ir burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	285	75	0,80	2,39	6,66	44,28
Vanduo		100				
Iš viso:			24,67	14,23	52,79	403,42

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžių makaronų apkepas su varške (tausojantis)	511	64/48	14,07	9,02	27,53	248,24
Trintos uogos	519	25			4,59	19,12
Arbatžolių arbata	505	150				
Iš viso:			14,07	9,02	32,12	267,36
Iš viso (dienos davinio):			49,00	31,51	126,49	946,76



Kazlų
Direktore
Lina Kaziukaitienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	111	96	7,65	7,18	8,57	129,91
Švieži agurkai, (rauginti agurkai)	621	22	0,18	0,04	0,52	2,50
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Kmyną arbata	502	150	0,28	0,19	0,52	4,45
Vaisiai	701	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Iš viso:			11,86	8,19	53,08	318,66

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	268	100	0,96	1,86	6,40	42,41
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Kepti varškėčiai (tausojantis)	708	96	17,71	12,81	21,49	269,31
Bešamelio padažas(viso grūdo miltai, sviestas 82%, pienas 2,5%,)	703	22	0,82	3,12	2,34	38,20
Morkos	706	75	0,75	0,15	6,52	23,25
Vanduo su citrina	353	150	0,04	0,02	0,57	1,91
Iš viso:			22,59	18,38	53,07	440,48

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	132	150	5,23	4,96	23,30	155,25
Pienas 2,5%	602	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,33	8,71	30,65	239,25
Iš viso (dienos davinio):			44,78	35,28	136,80	998,39