

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)

4-7 METŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.



2023-02-06

TVIRTINU:

Lina Kazianaitienė
 Direktoriė
 Lina Kazianaitienė

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su ciberžole (tausojantis)	112	150	6,04	3,41	30,80	179,53
Arbatžolių arbata	505	200				
Viso grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu	103	20/6/18	4,89	9,78	11,11	146,22
Vaisiai	701	120	0,48	0,48	15,60	63,88
Iš viso:			11,41	13,67	57,51	389,63

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis), (tausojantis)	271	150	4,27	2,92	15,37	101,01
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	67,75
Kiaulienos kotletukas (tausojantis)	355	75	14,70	16,77	2,03	218,21
Žaliųjų grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	233	80	3,10	2,47	16,81	98,26
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (raugintos daržovės)	256	100	1,38	4,18	5,58	59,16
Vanduo		150				
Iš viso:			25,76	26,76	55,54	544,39

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	623	200	4,61	4,61	40,80	218,38
Pomidorų padažas		15	0,58	0,07	3,56	16,50
Kefyras 2,5%	452	250	8,50	6,25	12,25	150,00
Iš viso:			13,69	10,93	56,61	384,88
Iš viso (dienos davinio):			50,86	51,36	169,66	1318,90



Kazuo
 Direktoriė
 Lina Kazūkaičiūtė

1 savaitė
 Antradienis

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	200	7,32	6,90	27,71	203,67
Arbatžolių arbata	505	200				
Traputis	518	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Vaisiai	701	150	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			10,24	7,52	69,86	383,37

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	221	150	2,73	2,92	16,09	96,32
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškiny (tausojantis)	240	60/40	15,56	11,73	4,46	180,66
Virtos sorų kruopos (augalinis)	356	80	2,59	1,54	16,44	90,32
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su citrinos sultimis (augalinis)	276	100	1,01	3,12	3,59	43,59
Vanduo su citrina	354	200	0,07	0,02	0,87	3,06
Iš viso:			25,81	20,03	67,70	522,95

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	308	150	19,25	8,83	36,49	297,64
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	25	0,68	5,30	0,94	51,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			19,93	14,13	37,43	348,91
Iš viso (dienos davinio):			55,98	41,68	174,99	1255,23



L. Kazianė
 Direktore
 Lina Kazianaitienė

1 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	111	120	9,56	8,98	10,71	162,39
Kons. žirneliai (augalinis)		30	1,53	0,60	4,93	19,97
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Kmynų arbata	502	200	0,37	0,26	0,70	5,94
Vaisiai	701	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			15,14	10,85	57,44	353,50

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis), tausojantis	267	150	1,35	2,80	7,84	56,61
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Troškintas kiaulienos kukulis su bulvėmis (tausojantis)	201	80/100	16,70	18,95	20,70	315,98
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) (augalinis), (raugintos daržovės)	620	50/25/25	0,99	0,28	3,89	17,27
Vanduo		150				
Iš viso:			22,89	22,73	58,68	498,87

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	132	200	6,98	6,62	31,07	207,00
Trinta varškė su uogomis	516	50/10	8,34	4,75	7,03	105,35
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			15,32	11,37	38,10	312,35
Iš viso (dienos davinio):			53,35	44,95	154,22	1164,71



1 savaitė
Ketvirtadienis

Kaziukaitienė
Direktore
Lina Kaziukaitienė

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	200	6,42	6,65	34,34	209,83
Arbatžolių arbata	505	200				
Duoniukas	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			8,16	7,54	63,67	336,83

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	150	6,37	2,07	18,11	105,69
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	272	75	15,08	4,27	6,00	122,58
Bulvių košė (tausojantis)	413	100	2,33	2,79	14,54	89,00
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	236	100	1,48	4,85	8,55	75,87
Vanduo su citrina	353	200	0,05	0,03	0,71	2,39
Iš viso:			27,63	14,71	74,16	504,53

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais	501	120	7,32	10,41	39,44	277,92
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Jogurtas	517	125	5,88	4,38	6,13	95,00
Iš viso:			13,20	14,79	50,97	395,42
Iš viso (dienos davinio):			48,99	37,04	188,80	1237,02



TVIRTINU:


 Direktoriė
 Lina Kaziukaitienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų grikių košė (tausojantis)	411	200	8,55	7,04	32,87	221,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			14,57	11,88	55,04	370,37

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su kietagrūdžiais makaronais (augalinis), (tausojantis)	606	150	1,97	2,93	12,45	83,28
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Paukštienos maltinis (tausojantis)	330	75	18,82	7,30	4,66	154,69
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	231	100	2,66	1,00	22,34	110,80
Šviežių morkų ir burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	285	100	1,07	3,19	8,88	59,04
Vanduo		150				
Iš viso:			28,37	15,12	74,58	516,81

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus varškės apkepas su sorais (tausojantis)	511	120	14,55	11,54	14,11	216,54
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Arbatžolių arbata	505	200				
Sausainis		20	1,50	2,36	14,88	83,40
Iš viso:			16,05	13,90	34,39	322,44
Iš viso (dienos davinio):			58,99	40,90	164,01	1209,62



2 savaitė
Pirmadienis

Direktorė *Kazimiera*
Lina Kaziukaitienė

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	150	18,44	13,34	20,95	276,09
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Arbatžolių arbata	505	200				
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			19,12	14,02	48,45	388,69

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	150	1,43	2,77	9,56	63,30
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Plikytų ir laukinių ryžių troškiny su malta jautiena(tausojantis)	357	120/60	18,80	12,74	35,61	326,72
Pomidorai, agurkai (raugintos daržovės)	615	50/50	0,90	0,20	3,21	14,06
Vanduo su citrina	353	200	0,05	0,03	0,71	2,39
Iš viso:			25,03	16,44	75,34	515,44

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis, kons. žirneliai	507	50/30	6,56	4,54	5,21	81,43
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	238	40/7	3,12	6,30	21,06	133,12
Kmyną arbata	502	200	0,37	0,26	0,70	5,94
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,39	15,26	27,04	279,49
Iš viso (dienos davinio):			59,54	45,72	150,83	1183,62



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	200	5,88	4,07	33,25	193,30
Arbatžolių arbata	505	200				
Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	523	20/6/15	5,39	9,67	10,72	145,51
Vaisiai	701	80	0,29	0,29	9,36	38,16
Iš viso:			11,56	14,03	53,33	376,97

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	150	2,73	2,92	16,09	96,32
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Kalakutienos maltinis su cukinija (tausojantis)	253	80	16,27	6,58	3,08	134,95
Žaliųjų grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis), (tausojantis)	233	80	3,10	2,47	16,81	98,26
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai) (augalinis), (raugintos daržovės)	620	50/25/25	0,99	0,28	3,89	17,27
Vanduo		150				
Iš viso:			26,94	12,95	66,12	455,80

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	200	18,51	7,44	49,78	333,20
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	25	0,68	5,30	0,94	51,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			19,19	12,74	50,72	384,47
Iš viso (dienos davinio):			57,69	39,72	170,17	1217,24



TVIRTINU:

Direktorė *Kasuly*
Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	132	200	6,98	6,62	31,07	207,00
Arbatžolių arbata	505	200				
Trinta varškė su uogomis	506	50/10	8,34	4,75	7,03	105,35
Vaisiai	701	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			15,92	11,82	58,20	390,35

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su kietagrūdžiais makaronais (augalinis), (tausojantis)	606	150	1,97	2,93	12,45	83,28
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Paukštienos maltinis (tausojantis)	330	80	18,82	7,30	4,66	154,69
Virtos bulvės (augalinis)	229	100	1,88	0,09	16,67	72,97
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir konservuotais kukurūzais (augalinis)	617	100	1,27	2,60	5,09	45,89
Vanduo		150				
Iš viso:			27,02	13,48	59,87	444,03

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	111	120	9,56	8,98	10,71	162,39
Daržovių rinkinukas (pomidorai, žied. kopūstai) (augalinis)	618	50	0,89	0,13	2,18	9,38
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	238	40/7	3,12	6,30	21,06	133,12
Kmynų arbata	502	200	0,37	0,26	0,70	5,94
Iš viso:			13,94	15,67	34,65	310,83
Iš viso (dienos davinio):			56,88	40,97	152,72	1145,21



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Direktoriė *Kazius*
Lina Kaziukaitienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų grikių košė (tausojantis)	411	200	8,55	7,04	32,87	221,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai	701	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			14,49	11,65	52,10	358,27

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis), (tausojantis)	251	150	6,37	2,07	18,11	105,69
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Žuvies maltinis(jūros lydeka) (tausojantis)	272	75	15,08	4,27	6,00	122,58
Bulvių košė (tausojantis)	413	100	2,33	2,79	14,54	89,00
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	236	100	1,48	4,85	8,55	75,87
Vanduo su citrina	353	200	0,05	0,03	0,71	2,39
Iš viso:			27,63	14,71	74,16	504,53

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su bananais	524	150	9,21	10,83	54,03	345,80
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			9,21	10,83	58,43	368,30
Iš viso (dienos davinio):			51,33	37,19	184,69	1231,10



Direktorė *Karaliaus*
Lina Kaziukaitienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	109	200	7,12	7,43	26,92	191,93
Arbatžolių arbata	505	200				
Duoniukas	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			8,86	8,32	56,25	318,93

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)	257	150	1,72	3,68	8,80	68,90
Viso grūdo ruginė duona	238	40	3,08	0,56	21,00	87,20
Virti varškėčiai (tausojantis)	308	150	19,25	8,83	36,42	297,64
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	25	0,68	5,30	0,94	51,27
Morkos	706	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Vanduo	354	200	0,07	0,02	0,87	3,06
Iš viso:			25,80	18,59	76,73	539,07

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	408	200	4,14	4,41	29,36	167,12
Kefyras 2,5%	452	250	8,50	6,25	12,25	150,00
Iš viso:			12,64	10,66	41,61	317,12
Iš viso (dienos davinio):			47,30	37,57	174,59	1175,12



3 savaitė
Pirmadienis

Direktoriė *Kazulė*
Lina Kaziukaitienė

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (tausojantis)	532	200	7,32	6,90	27,71	203,67
Arbatžolių arbata	505	200				
Sausainis		20	1,50	2,36	14,88	83,40
Vaisiai	701	120	0,48	0,48	15,60	63,88
Iš viso:			9,42	9,71	58,19	350,95

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis), (tausojantis)	271	150	4,27	2,92	15,37	100,01
Viso grūdo ruginė duona	238	30	2,31	0,42	15,75	65,40
Virtas jautienos kukulis (tausojantis)	360	80	17,84	6,60	7,51	157,97
Virtos perlinės kruopos (augalinis), (tausojantis)	232	80	3,04	0,52	22,58	99,49
Bešamelio padažas (miltai, sviestas 82%, pienas 2,5%,)	703	30	1,09	4,17	3,13	50,93
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis), (raugintos daržovės)	604	100	1,32	4,21	6,78	63,03
Vanduo		150				
Iš viso:			29,87	18,84	71,12	536,83

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	454	150	16,57	8,22	38,23	290,71
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	25	0,68	5,30	0,94	51,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			17,25	13,55	39,17	341,98
Iš viso (dienos davinio):			56,54	42,37	168,48	1229,76



Direktorė *Vazuo*
Lina Kazukaitienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	407	120	6,64	5,62	40,55	233,46
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Arbatžolių arbata	505	200				
Vaisiai	701	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			7,24	6,07	66,05	333,96

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su miežimis kruopomis (augalinis), (tausojantis)	216	150	2,30	3,01	17,43	103,77
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	362	80	15,88	8,62	2,18	147,03
Bulvių košė (tausojantis)	413	100	2,33	2,79	14,54	89,00
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai, žied.kopūstas)	618	39/38/25	1,31	0,23	3,52	15,50
Vanduo su citrina	353	200	0,05	0,03	0,71	2,39
Iš viso:			25,72	15,38	64,63	466,69

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	110	130	15,44	11,75	20,31	247,29
Uogos (šaldytos arba šviežios)		35	0,32	0,18	3,99	18,80
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			16,36	19,43	25,08	339,34
Iš viso (dienos davinio):			49,32	40,88	155,76	1139,99



3 savaitė
Trečiadienis

Direktoriė *Kazė*
Lina Kaziukaitienė

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	106	200	6,61	6,12	30,14	200,43
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Duoniukai	515	10	1,06	0,21	7,23	36,90
Arbatžolių arbata	505	200				
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			8,35	7,01	64,87	349,93

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis), tausojantis	267	150	1,35	2,80	7,84	56,61
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Vištiena troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	212	70/100	23,70	8,47	28,46	278,30
Švieži agurkai (raugintos daržovės)	222	100	0,81	0,20	2,32	11,08
Vanduo		150				
Iš viso:			29,71	12,17	64,87	454,99

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su varške	127	130	15,32	6,02	46,21	293,92
Pieno – grietinės padažas (pienas 2,5%, sviestas 82% grietinė 30%)	245	25	0,68	5,30	0,94	51,27
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			16,00	11,32	47,15	345,19
Iš viso (dienos davinio):			54,06	30,50	176,89	1150,11



3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktoriė *Lazulė*
Lina Kaziukaitienė

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių košė (tausojantis)	107	200	5,88	4,07	33,25	193,30
Sūrio lazdelė	508	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbatžolių arbata	505	200				
Vaisiai	701	170	0,68	0,68	22,10	90,10
Iš viso:			11,90	8,91	55,42	342,40

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis), (tausojantis)	251	150	6,37	2,07	18,11	105,69
Viso grūdo ruginė duona	238	50	3,85	0,70	26,25	109,00
Kepta lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	200	80	17,85	12,27	0,62	183,00
Virtos bulvės (augalinis)	229	100	1,88	0,09	16,67	72,97
Šviežių morkų ir burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis)	285	100	1,07	3,19	8,88	59,04
Vanduo		150				
Iš viso:			31,02	18,32	70,53	529,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžių makaronų apkepas su varške (tausojantis)	511	80/60	17,59	11,27	34,41	310,30
Trintos uogos	519	30			5,40	22,50
Arbatžolių arbata	505	200				
Iš viso:			17,59	11,27	39,81	332,80
Iš viso (dienos davinio):			60,51	38,50	165,76	1204,90

