

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 amžiaus

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %)(tausojantis)	K-1	150/5	6,3	3,22	24,67	139,50
Sūrio lazdelės 40%	Nr. 75	25	6,50	5,25	0,50	75,25
Arbata su pienu 3,5%	G1	100	2,21	1,62	8,38	57,06
Sausainiukai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Iš viso:			16,19	10,42	43,27	316,61

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais(tausojantis augalinis)	Sr3	100	1,91	3,35	14,33	91,00
Duona	Š-1	30	1,95	0,40	16,04	76,00
Bulvių plokštainis	Nr 47	150	5,04	1,07	36,48	172,38
Jogurtinis padažas su žalumynais	14 1/2	15	0,6	1,8	0,9	22,40
Vanduo su apelsiniais	91	100	0,045	0,01	0,585	2,35
Iš viso:			9,55	6,63	68,34	363,13

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės cepelinai	A-41	170/35	19,33	12,76	26,05	213,75
Sviesto(82%) ir grietinės padažas	5	15	0,35	10,51	0,45	97,52
Nesaldi arbata	G1	100	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,20	0,20	6,50	28,60
Iš viso:			19,88	23,47	33,00	339,87
Iš viso (dienos davinio):			45,62	40,52	144,61	1019,61



Antradienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu (82 %)(tausojantis)	K-6	80/5	9,71	19,15	5,55	233,16
Agurkas (šviežias) ir pomidoras (šviežias)	D-1	50	0,43	0,1	2,15	10,25
Duona su sviestu	S-1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Vaisiai		100	0,2	0,3	6,50	28,60
Nesaldi arbata	G1	100	-	-	-	-
Iš viso:			10,49	23,68	15,41	314,86

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinė,tausojanti)	Sr25	100	1,22	5,46	10,63	90,79
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Kiaulienos guliašas(tausojantis)	15	100	14,98	12,27	5,56	190,33
Virtos bulvės	1.1	80	1,21	,10	11,92	50,30
Šv kopūstai ir šv.agurkai su tyru alyvuogių aliejumi	S22	40	0,52	4,08	2,31	42,62
Iš viso:			19,81	22,19	50,34	452,04

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės „Ežiukai,,	5	150	16,29	6,94	33,70	262,84
Sviesto(82%) ir grietinės (30%)padažas	5	15	0,35	10,51	0,45	97,52
Sausainiai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Nesaldi arbata	G1	100	-	-	-	-
Iš viso:			20,56	19,45	58,99	405,16
Iš viso (dienos davinio):			50,86	65,32	124,74	1172,06



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 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)	K5	150/5	5,15	4,89	24,27	157,29
Duona su tepamu lydytu sūreliu	7Š	30/5	2,39	2,28	12,80	78,08
Vaisiai		100	0,20	-	9,9	40,50
Nesaldi arbata	G-1	100				
Iš viso:			9,40	7,17	46,97	275,87

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(augalinė,tausojan ti)	Sr.8	150	1,18	4,32	8,87	75,38
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Karališki balandėliai (kiauliena)	A7	57	11,42	5,37	3,94	110,13
Padažas	Nr4	15	0,34	6,97	0,99	67,68
Biri perlinių kruopų košė	103	50	1,67	4,42	12,58	93,06
Konservuoti agurkai,kons.kukurūzai		48	0,02	0,18	0,71	3,27
Vanduo su citrina		100	0,05	0,01	0,43	0,80
Iš viso:			16,54	21,36	47,43	428,32

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkeptos bulvės	52	130	14,20	9,50	28,00	220,10
Konservuoti agurkai,šv.agurkai	34	30	1,70	0,1	5,81	24,32
Grietinė		20	0,48	6,00	0,60	58,40
Kefyras 2,5%	G-1	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			19,78	18,10	39,31	362,82
Iš viso (dienos davinio):			44,26	46,63	133,71	1067,01



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

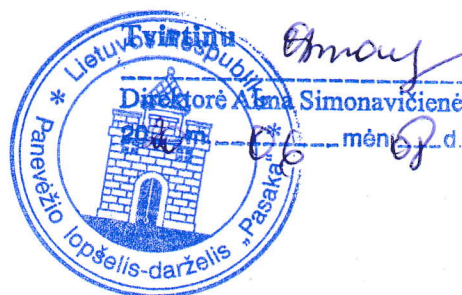
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K-8	150/5	4,92	5,60	29,04	181,11
Uogienė		20	-	-	23,10	42,10
Sausainiai		20	1,16	1,76	10,94	93,6
Kmyną arbata	G-1	150	-	-	-	-
Iš viso:			6,08	7,36	63,08	316,81

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su jautienos mėsyte(tausojanti)	Sr.16 /1	100	5,28	5,52	11,56	112,78
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Vištienos kukuliai(tausojantis)	Nr1 8	70	11,49	4,19	2,44	101,62
Birūs griekiai	A-15	82	4,80	5,94	19,22	127,06
Švieži pomidorai,brokoliai	G29	75	0,75	0,30	4,35	20,25
Vanduo su apelsinu	Nr 114	100	0,045	0,01	0,59	2,35
Iš viso:			24,25	16,24	58,08	442,06

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %)	A-80	120	15,07	9,11	7,10	192,75
Sviesto(82%)-grietinės(15 %)padažas	5	20	0,27	7,89	0,34	73,17
Vaisių salotos	49	40	0,52	0,32	5,95	27,60
Iš viso:			15,86	17,32	13,39	293,52
Iš viso (dienos davinio):			46,19	40,92	134,55	1052,39



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu(40%)	Nr.6 6	120/30	9,52	3,96	31,85	190,38
Pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Konservuoti agurkėliai, žirneliai		42	-	-	1,40	4,80
Arbata be cukraus	G-5	100				
Iš viso:			10,11	4,04	36,81	211,68

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinė,tausojanti)	Sr.22	100	5,06	5,54	13,99	117,15
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Žuvies maltinis(tilapija)	A32	60	9,52	9,17	10,22	182,10
Bulvių košė	6,1	80	1,08	3,03	12,95	85,41
Burokėlių salotos su tyru alyvuogių aliejumi	16	50	0,82	6,09	4,92	94,00
Šv.agurkas		25	0,26	0,05	1,08	5,12
Iš viso:			18,62	24,16	63,08	561,78

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr.2 3	150	2,69	4,32	17,19	120,30
Duona su sviestu (82%)	S-1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Vaisiai		100	0,60		10,84	40,50
Iš viso:			3,44	8,45	29,24	203,65
Iš viso (dienos davinio):			32,17	36,65	129,13	977,11



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K5	150/5	5,15	4,89	24,27	157,29
Juoda arbata su pienu 3,5%	G1	150	3,32	2,44	12,58	85,60
Sausainiukai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Vaisiai		100	0,40		9,90	40,50
Iš viso:			10,05	7,66	56,48	328,19

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų kruopų sriuba(tausojanti)	Nr.7	100	3,88	3,85	14,82	112,05
Varškės apkepas	82	127	17,94	10,90	21,40	257,23
Grietinė30%,šaldytos uogos		20	0,54	4,70	2,61	56,60
Vanduo su apelsinai		100	0,05	0,01	0,59	2,35
Iš viso:			22,51	19,46	39,45	428,23

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltinis vištienos-kiaulienos	Nr.20	70	9,57	17,40	3,20	208,35
Bulvių košė	6,1	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Morkų salotos su obuoliais	G11	40	0,32	2,38	4,58	38,94
Vaisiai		100	0,40		9,90	40,50
Iš viso:			11,45	23,04	26,18	414,14
Iš viso (dienos davinio):			44,01	50,16	61,43	1170,56

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti sumuštiniai su fermentiniu sūriu40%, (orkaitėje)	16-8/160	20/15/15	4,40	2,50	12,90	92,00
Grikių kr.košė(tausojan.)	A-15	150	7,21	8,91	28,83	190,59
Arbata be cukraus	G-1	100				
Iš viso:			11,62	11,41	41,73	282,59

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su mėsa(tausojanti, augalinė) Duona	Sr.10	100/30	3,55	4,57	31,21	165,31
Kalakutienos šnicelis	A25	65	12,45	7,90	4,59	137,71
Bulvių-morkų košė	106	82	1,67	1,71	12,24	68,85
Šv kopūstai, šv.pomidorai	S-22	40	0,52	4,08	2,31	42,62
Iš viso:			18,19	18,26	50,35	414,49

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įmletas		80,7	11,89	19,25	5,61	243,32
Duona su sviestu82%, ir ferm .sūriu40%,		60/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Švieži agurkai, pomidorai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata su pienu 3,5%	G-1	100	2,21	1,62	8,38	57,06
Iš viso:			14,63	25,10	16,35	348,61
Iš viso (dienos davinio):			44,44	54,78	108,43	1045,69



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu(82%)ir uogiene	A92	150/5/20	5,10	5,13	35,82	200,49
Viso grūdo duonelė su sviestu(82%)ir fermentiniu sūriu(45%)	16-1/4	25/5/20	0,9	12,00	12,00	84,60
Nesaldi arbata	G-1					
Iš viso:			6,00	17,13	47,82	285,09

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinė,tausojanti)	N3	150	1,78	4,30	8,77	75,20
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	76,00
Troškinta vištiena(tausojanti)	A21	80	12,00	13,76	2,51	177,20
Biri grikių kruopų košė	10	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Švieži pomidorai,agurkai	G29	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Vanduo su citrina	114	100	0,05	0,01	0,46	8,88
Iš viso:			19,95	23,53	47,18	462,79

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(varškė9%)	81	80	13,20	11,00	16,40	215,44
Šaldytos uogos		20	0,14	0,10	1,08	6,40
Kakava su pienu 3,5%	G-5	100	1,55	1,22	7,04	43,32
Sezoniniai vaisiai,uogos		100	0,33	0,33	13,00	56,66
Iš viso (dienos davinio):			15,22	12,65	37,52	302,99
Iš viso (dienos davinio):			41,17	53,31	132,52	1050,81



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		40	5,05	4,60	0,30	62,80
Šviežias agurkėlis, kukurūzai	D-1	50	0,43	0,10	2,15	10,25
Duona su sviestu(82%)	S-1	30,5	0,15	4,13	1,21	42,85
Sūrio lazdelės,,pik-nik,,		25	6,40	5,10	0,48	73,50
Kakava su pienu 3,5%	G-5	150	2,33	1,84	10,57	64,98
Vaisiai		50	0,165	0,165	6,50	28,33
Iš viso:			14,53	15,94	21,21	282,71

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba(tausojanti, augalinė)	Sr.14	100	3,04	3,05	10,85	79,77
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Plovas su paukštiena(tausojantis)	16	50/100	18,70	9,80	28,15	270,23
Šviežia pomidoras, agurkas	G29	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Iš viso:			24,12	13,33	61,82	441,50

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su sviestu(82%) ir grietine(30%)	7	166	6,71	9,78	41,36	278,04
Konservuoti agurkai šv. agurkai		20			0,70	3,20
Nesaldi arbata	G-1	100				
Iš viso:			6,71	9,78	42,06	281,24

Tvirtinu

Direktorė Alma Simonavičienė

20 m. 10 mėn.

Iš viso (dienos davinio):	45,36	39,05	125,09	1005,45
---------------------------	-------	-------	--------	---------



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė. (tausojanti)	K-8	150	6,30	3,22	24,67	139,50
Uogienė		20	-	-	11,55	42,10
Vaisiai		50	0,20	-	4,95	20,25
Nesaldi arbata	G-1	100				
Daržovių lėkštelė		20	,94	0,04	1,94	13,20
Iš viso:			7,20	3,26	43,06	215,05

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų, burokėlių sriuba (augalinė, tausojanti)	2	100	2,26	4,08	5,00	62,43
Duona	Š1	20	1,25	1,18	13,28	52,00
Kepta žuvis (tausojantis)(lašiša)	Nr3 9	75	16,00	11,00	-	160,90
Virtos bulvės	1,1	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Burokėliai su alyvuogių aliejumi, agurkai	Nr1	45	0,82	6,09	4,92	73,12
Vanduo su apelsinu		100	0,045	0,01	0,59	2,35
Iš viso:			20,53	21,36	33,35	409,04

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų kruopų sriuba	Nr.7	150	3,88	3,85	14,82	112,05
Duonelė su sviestu 82%	S-1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Vaisiai		100	0,60	-	21,70	40,50
Nesaldi arbata	G-1	150	-	-	-	-
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Iš viso:			5,47	8,22	45,93	232,30

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausjantis)	K-6	80	7,77	15,32	4,44	186,53
Duonelė su sviestu(82%)		30/5	0,27	5,63	1,36	57,45
Konservuoti agurkai,kukurūzai	G3	30/15	1,79	-	0,80	12,31
Arbata su citrina	G-5	100	-	-	-	-
Iš viso:			9,56	20,95	6,60	256,29

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojanti)	Sr. 5	100	1,66	4,44	15,52	80,44
Duona	Š1	20	1,73	0,26	10,69	52,00
Virti varškėčiai(varškė9%)	82	120	23,32	14,17	27,82	334,4
Grietinė 30%		20	0,60	0,75	7,50	5,84
			20,41	16,20	51,49	414,27

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	Nr2 8	70	11,95	4,36	2,54	105,69
Virtos bulvės		80	0,97	0,08	9,56	40,34
Švieži pomidora,švieži agurkai,paprika	G29	75	0,75	0,30	4,35	20,25
Vaisiai		100	0,30	-	7,43	30,38
Iš viso:			13,97	4,74	23,88	196,66
Iš viso (dienos davinio):			50,84	45,31	92,01	925,63

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojanti)	108	150	2,43	0,78	23,22	112,50
Sezoniniai vaisiai uogos		100	0,40		9,90	40,50
Nesaldi arbata	G-1	100				
Viso grūdo duona su sviestu	S-1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
			-	-	--	-
			2,78	4,91	34,33	195,85

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

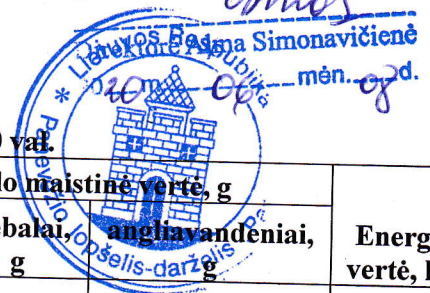
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burėkėlių sriuba(augalin.)	Sr2	100	4,53	4,36	16,69	114,62
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Karališki balandėliai(kiauliena)	A7	74	11,42	5,37	3,94	110,13
Bulvių košė	6,1	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Konservuoti agurkai, žirneliai	G3	32	1,79		0,80	12,31
Vanduo su apelsinu		100	0,045	0,01	0,59	2,35
Iš viso:			21,55	13,40	46,56	383,08

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(varškė9%)(tausojanti)	A-80	120	15,07	9,11	7,10	192,75
Sviesto(82%) uogienė	5	20/20	0,27	7,89	0,34	73,14
Nesaldi arbata	G-1	100	-	-	-	-
Iš viso:			15,24	17,00	7,44	265,89
Iš viso (dienos davinio):			39,57	35,29	88,33	844,82

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu(82%)uogiene	33/4 7T	150/5 /5	5,10	5,13	35,82	200,49
Sausainiai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Arbata su pienu2,5%	G-1	100	2,21	1,62	8,38	57,06
Iš viso:			8,49	7,08	53,93	302,35

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti)	Sr15	150	0,97	7,49	4,92	88,17
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Kiaulienos maltinis(tausojantis)		60	11,74	5,33	0,44	96,51
Biri ryžių kruopų.košė	K2	50	1,94	4,64	20,60	127,43
Šviežių kopūstų salotos su pomidorais ir alyv.aliejumi(augalinis)	S43	50	0,66	3,08	1,49	34,70
				-	-	-
Iš viso:			19,63	20,94	43,49	424,81

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai	3/62 9T	150	7,09	8,95	37,63	259,59
Konservuoti agurkai,pomidorai		20			0,70	3,20
Vaisiai		100	0,45		8,13	30,38
Iš viso:			7,66	10,45	46,61	307,77
Iš viso (dienos davinio):			35,03	38,47	144,03	1034,93

Tvirtinu



Alma Simonavičienė
2020 m. 06 mėn. 09 d.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	A15	150/5	4,85	5,07	24,21	157,50
Duonelė su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(40%)	16-1/4	25/5/2	0,90	12,00	12,0	84,60
Arbatiniai traškučiai		20	2,10	1,30	9,80	63,50
Sezoniniai vaisiai		100	0,45	-	8,13	30,38
Nesaldi arbata	G1	100	-	-	-	-
Iš viso:			8,30	18,37	54,14	259,78

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai	Sr5	150	6,60	5,29	19,10	150,01
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Kiaulienos-vištienos kotletukas (tausojantis)		70	9,57	17,40	3,20	208,35
Virtos bulvės	1,1	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Švieži pomidorai, agurkai, paprika	G29	75	0,75	0,30	4,35	20,25
Vanduo su citrina	114	100	0,045	0,01	0,59	2,35
Iš viso:			20,54	23,48	52,84	499,30

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Nr1	64	6,46	16,67	34,74	314,17
Kakava su pienu	G-5	150	2,33	1,84	10,57	64,98
Vaisiai		100	0,45		8,13	30,38
Ekologiškas jogurtas(4,6%), uogienė		20	0,60	0,50	2,80	18,20
Iš viso:			9,84	18,51	53,44	409,53
Iš viso (dienos davinio):			38,68	60,36	160,42	1168,61

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	A15	150	6,47	5,17	27,93	124,08
Sūrio lazdelės (40%)	Nr.7 5	25	6,50	5,25	0,50	75,25
Vaisiai		100	0,45		8,13	30,38
Arbata	G1	100				
Iš viso:			14,64	10,12	36,56	229,71

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba(augalinė,tausojanti)	Nr1 5	100	0,51	4,24	3,80	54,57
Duona	Š1	20	2,60	0,40	16,04	52,00
Žuvies maltinis(tausojanti)	A32	60	11,50	6,97	6,38	154,47
Biri grikių košė	10	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi,kons.agurkai	1	45	0,82	6,09	4,92	58,87
Iš viso:			18,45	22,56	47,64	440,00

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		55	46,50	24,48	1,12	256,64
Duona	S-1	30	,15	4,13	1,21	42,85
Švieži pomidora,švieži agurkai	G29	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Nesaldi arbata		100				
Iš viso:			47,15	28,81	5,12	312,99
Iš viso (dienos davinio):			80,24	65,92	100,40	982,70