

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %)(tausojantis) | K-1 | 200/5 | 7,39 | 7,37 | 26,35 | 194,55 |
| Sūrio lazdelės 40% | Nr. 75 | 25 | 6,50 | 5,25 | 0,50 | 75,25 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 18,39 | 15,41 | 49,16 | 397,20 |

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 | |
| Daržovių sriuba su makaronais(augalinė,tausojanti) | Sr3 | 150 | 2,55 | 4,47 | 19,11 | 121,34 |
| Duona | Š-1 | 30 | 1,95 | 0,40 | 16,04 | 76,00 |
| Bulvių plokštainis | Nr47 | 150 | 6,69 | 1,43 | 48,64 | 229,84 |
| Jogurtinis padažas su žalumynais | 14-1/2 | 152/15 | 0,6 | 1,8 | 0,9 | 22,40 |
| Vanduo su apelsinu | Nr,9 1 | 150 | 0,07 | 0,01 | 0,94 | 3,76 |
| Iš viso: | | | 11,86 | 8,11 | 85,63 | 453,34 |

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 cepelinai su mėsos įdaru(kalakutienu a/r) | 72 | 219/45 | 19,33 | 12,76 | 26,05 | 213,75 |
| Sviesto(82%) ir grietinės (30%)padažas | 5 | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Nesaldi arbata | G1 | 150 | - | - | - | - |
| Vaisiai | | 100 | 0,20 | 0,20 | 6,50 | 28,60 |
| Iš viso: | | | 19,88 | 23,47 | 33,00 | 339,87 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50,13 | 46,99 | 167,79 | 1190,41 |



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 | |
| Omletas su sviestu (82 %) | K-6 | 100/5 | 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 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 10,49 | 4,53 | 15,41 | 314,86 |

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 (augalinis,tausojantis) | Sr25 | 150 | 1,66 | 6,66 | 15,52 | 120,66 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kiaulienos guliašas(tausojantis) | 15 | 130 | 17,98 | 14,72 | 6,67 | 228,39 |
| Virtos bulvės | 1.1 | 80 | 1,21 | ,10 | 11,92 | 50,30 |
| Šv.kopūstai,šv.agurkai,salotos su tyru alyvuogių aliejumi | S22 | 50 | 0,52 | 4,08 | 2,31 | 42,62 |
| Iš viso: | | | 23,25 | 25,84 | 56,34 | 519,97 |

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 | |
| Varškės,,Ežiukai,, | 5 | 200 | 21,66 | 9,18 | 44,94 | 357,88 |
| Sviesto(82%) ir grietinės (30%)padažas | 5 | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Sausainiai | | 20 | 3,92 | 2,00 | 24,84 | 133,20 |
| Nesaldi arbata | G1 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 25,93 | 21,69 | 70,23 | 588,60 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,67 | 52,06 | 141,98 | 1423,43 |



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 sūriu | 7Š | 30/20 | 4,78 | 4,56 | 25,60 | 156,16 |
| Vaisiai | | 100 | 0,20 | - | 4,95 | 20,25 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | | | | |
| Iš viso: | | | 10,13 | 9,45 | 54,82 | 333,70 |

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(tausojanti, augalinė) | Sr.8 | 200 | 1,57 | 5,77 | 11,82 | 100,51 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Karališki balandėliai(kiauliena) | A7 | 80 | 15,24 | 7,78 | 5,82 | 154,72 |
| Padažas | Nr4 | 20 | 0,45 | 9,30 | 1,32 | 90,24 |
| Biri perlinių kruopų košė | 103 | 50 | 1,67 | 4,42 | 12,58 | 93,06 |
| Kons.agurkai,kons.kukurūz | | 64 | 0,18 | 0,04 | 0,71 | 3,27 |
| Vanduo su citrina | | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,64 | 1,20 |
| Iš viso: | | | 21,06 | 27,65 | 52,81 | 521, |

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 | 160 | 16,58 | 10,61 | 31,08 | 240,94 |
| Grietinė(30 % riebumo) | | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,60 | 58,40 |
| Kons. agurkėliai ir šv.agurk. | 34 | 40/25 | 2,45 | 0,10 | 7,90 | 32,00 |
| Kefyras 2,5% | G-1 | 150 | 5,1 | 3,75 | 7,35 | 90,00 |
| Iš viso: | | | 24,13 | 14,46 | 43,63 | 362,94 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 55,32 | 51,56 | 150,26 | 1217,64 |



1 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių košė su sviestu (82%)(tausojantis) | K-8 | 200/5 | 6,56 | 7,47 | 38,73 | 241,48 |
| Uogienė | | 20 | - | - | 11,55 | 42,10 |
| Sausainiai | | 20 | 1,16 | 1,76 | 10,94 | 93,60 |
| Kmynų arbata | G-1 | 150 | | | | |
| Iš viso: | | | 7,72 | 9,23 | 61,22 | 377,18 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su jautienos mėsyte | Sr1/16 | 150 | 7,04 | 7,35 | 15,42 | 150,38 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Vištienos kukuliai(tausojantis) | Nr1/8 | 90 | 15,66 | 6,15 | 3,26 | 142,62 |
| Bulvių-morkų košė | A-15 | 100 | 1,16 | 6,26 | 8,50 | 65,67 |
| Švieži pomidorai, paprika | G29 | 75 | 0,50 | 0,20 | 2,90 | 13,50 |
| Vanduo su apelsinu | 114 | 150 | 0,07 | 0,01 | 0,94 | 3,76 |
| Iš viso: | | | 26,31 | 20,25 | 67,26 | 453,93 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) | A-80 | 160 | 20,10 | 12,15 | 9,47 | 257,30 |
| Sviesto(82%)-grietinės(15%) padažas | 5 | 20 | 0,27 | 7,89 | 0,34 | 73,17 |
| Vaisių salotos | 49 | 80 | 1,04 | 0,64 | 11,90 | 55,20 |
| Iš viso: | | | 21,41 | 20,68 | 21,71 | 385,67 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 55,44 | 50,16 | 150,19 | 1216,78 |



1 savaitė
Penktadienis

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 | |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu(45%) | Nr6 6 | 160/20 | 15,86 | 6,61 | 53,08 | 342,10 |
| Konservuoti agurkėliai, žirnėliai | | 42 | - | - | 0,70 | 3,20 |
| Nesaldi arbata | | 150 | | | | |
| Iš viso: | | | 18,02 | 6,61 | 53,78 | 345,30 |

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 | |
| Žirnių sriuba(augalinė tausojanti) | Sr.22 | 150 | 6,75 | 7,40 | 18,67 | 156,20 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Žuvies maltinis(tilapija) | A32 | 80 | 12,70 | 12,23 | 13,63 | 256,10 |
| Bulvių košė | 6,1 | 80 | 1,08 | 3,03 | 12,95 | 85,41 |
| Burokėlių salotos su tyru alyvuogių aliejumi | 16 | 50 | 1,07 | 8,13 | 6,43 | 94,00 |
| Šv. Agurkas | | 25 | 0,43 | 0,1 | 2,15 | 10,25 |
| Iš viso: | | | 23,91 | 31,17 | 73,75 | 679,96 |

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 | |
| Pieniška ryžių sriuba | Sr.2 3 | 200 | 3,61 | 4,32 | 23,18 | 161,14 |
| Duona su sviestu82% | S-1 | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Vaisiai | | 50 | 0,30 | | 5,42 | 20,25 |
| Iš viso: | | | 4,06 | 8,45 | 29,81 | 224,24 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 45,99 | 46,23 | 157,34 | 1249,50 |

2 savaitė
Pirmadienis



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%)(tausojojantis) | K5 | 200/5 | 5,15 | 4,89 | 24,27 | 157,29 |
| Juoda arbata su pienu 3,5% | G1 | 200 | 4,42 | 3,25 | 10,00 | 63,88 |
| Sausainiukai | | 20 | 1,18 | 0,33 | 9,73 | 44,80 |
| Vaisiai | | 100 | 0,40 | - | 9,95 | 40,50 |
| Iš viso: | | | 11,15 | 8,47 | 53,90 | 306,47 |

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 | |
| Pieniška perlinių kruopų sriuba | Nr.7 | 150 | 5,21 | 5,42 | 19,98 | 152,94 |
| Varškės apkepas | 82 | 160 | 22,43 | 13,63 | 26,75 | 321,54 |
| Grietinė 30%/uogos | | 20/40 | 0,76 | 6,20 | 2,76 | 71,20 |
| Vanduo su apelsiniais | | 150 | 0,07 | 0,01 | 0,94 | 3,76 |
| Iš viso: | | | 28,47 | 25,26 | 50,43 | 549,44 |

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 | |
| Maltinis kiaulienos-paukštienos | Nr.20 | 90 | 12,31 | 22,95 | 4,07 | 272,99 |
| Bulvių košė | 6,1 | 100 | 1,16 | 3,26 | 8,50 | 65,67 |
| Morkų salotos su obuoliais | G11 | 60 | 0,46 | 4,06 | 6,66 | 62,18 |
| Vaisiai | | 100 | 0,40 | - | 9,90 | 40,50 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 14,53 | 30,27 | 34,08 | 461,59 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 53,95 | 64,00 | 138,41 | 1317,50 |

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 | |
| Grikių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis) | A15 | 200/5 | 9,61 | 11,88 | 38,44 | 295,45 |
| Kepti sumuštiniai su ferm.sūriu 40% | 16-8/160 | 20/15/15 | 4,40 | 2,50 | 12,90 | 92,00 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 100 | | | | |
| Iš viso: | | | 14,01 | 14,38 | 51,34 | 387,45 |

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) | Sr10 | 150 | 4,70 | 5,79 | 15,37 | 134,81 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kalakutienos šnicelis | A25 | 85 | 16,60 | 10,53 | 6,08 | 183,62 |
| Bulvių-morkų košė | 106 | 100 | 2,05 | 2,09 | 14,93 | 83,98 |
| Švieži, kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi | S22 | 50 | 0,52 | 4,08 | 2,31 | 42,62 |
| Iš viso: | | | 25,75 | 22,77 | 58,61 | 523,03 |

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 | |
| Omletas su sūriu 40% | | 100/10 | 14,65 | 18,90 | 5,50 | 250,44 |
| Duona su sviestu 82% | S-1 | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Šviežias agurkas, pomidoras | | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,55 |
| Arbata su pienu 3,5% | G-1 | 150 | 3,32 | 2,44 | 12,58 | 85,60 |
| Iš viso: | | | 18,52 | 25,57 | 20,44 | 384,44 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 58,28 | 62,72 | 130,39 | 129,92 |



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 košė su sviestu(82%)ir uogiene | A92 | 200/5/20 | 6,81 | 6,84 | 47,77 | 267,32 |
| Viso grūdo duonelė su sviestu(82%)ir fermentiniu sūriu (45%) | 16-1/4/ | 25/5/20 | 7,20 | 0,90 | 12,00 | 84,60 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | - | - | - | - |
| | | | | | | |
| Iš viso: | | | 14,01 | 7,74 | 59,77 | 351,92 |

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) | Nr.3 | 150 | 2,90 | 5,73 | 11,70 | 100,26 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 76,00 |
| Troškinta vištiena(tausojanti) | A21 | 100 | 15,01 | 17,20 | 3,14 | 234,38 |
| 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 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,64 | 1,20 |
| | | | | | | |
| Iš viso: | | | 24,10 | 28,41 | 50,92 | 545,43 |

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 | 100 | 16,50 | 13,73 | 20,50 | 269,30 |
| Šaldytos uogos | | 30 | 0,21 | 0,15 | 1,62 | 9,60 |
| Kakava su pienu | G-5 | 150 | 1,80 | 1,42 | 8,18 | 50,21 |
| Sezoniniai vaisiai,uogos | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 56,66 |
| Iš viso: | | | 18,84 | 15,63 | 43,30 | 385,77 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 56,95 | 51,78 | 153,99 | 1283,12 |
| | | | | | | |

2 savaitė



Alma
 2020 m. ... mėn. ... d.

R

Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušiniai | | 40 | 5,05 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |
| 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 |
| Agurkai,kukurūzai | D-1 | 50 | ,43 | 0,10 | 2,15 | 10,25 |
| Kakava su pienu 3,5% | G-5 | 200 | 3,10 | 2,45 | 14,09 | 86,64 |
| Iš viso: | | | 15,13 | 14,54 | 49,45 | 373,74 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba(tausojanti, augalinė) | Sr.14 | 150 | 4,65 | 4,57 | 16,28 | 89,74 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Plovas su paukštiena(tausojantis) | 16 | 60/120 | 23,13 | 11,59 | 34,34 | 324,21 |
| Pomidoras, agurkas | G.29 | 50 | 0,50 | 0,20 | 2,90 | 13,50 |
| Iš viso: | | | 30,16 | 13,60 | 73,44 | 558,53 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| Kons. Agurkai šv. agurkai | | 20 | | | 0,70 | 3,20 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 6,71 | 9,78 | 42,06 | 281,24 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 52,00 | 37,92 | 164,95 | 1213,51 |

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 | K-8 | 190 | 7,39 | 7,37 | 26,35 | 194,557,39 |
| Uogienė | | 20 | - | - | 11,55 | 42,10 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | | | | |
| Vaisiai | | 50 | 0,20 | | 4,95 | 20,25 |
| Daržovių lėkštelė | | 20 | 0,94 | 0,04 | 1,94 | 13,20 |
| Iš viso: | | | 8,53 | 7,41 | 44,79 | 270,10 |

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 sriuba su burokėliais(augalinis) | Sr5 | 150 | 3,41 | 6,11 | 8,4 | 98,88 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kepta žuvis (lašiša)(tausojojantis) | Nr39 | 100 | 21,89 | 14,90 | - | 220,12 |
| Virtos bulvės | 1.1 | 80 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Burokėliai su tyru alyv.aliejumi,agurkas | 1 | 60 | 1,07 | 8,13 | 6,43 | 94,00 |
| Vanduo su apelsinu | | 150 | 0,07 | 0,01 | 0,94 | 3,76 |
| Iš viso: | | | 29,29 | 29,51 | 45,25 | 535,10 |

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 | Nr7 | 200 | 5,21 | 5,42 | 19,98 | 152,94 |
| Duonelė su sviestu(82%) | S-1 | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Vaisiai | | 100 | 0,60 | - | 10,85 | 40,50 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | - | - | - | - |
| Trapatės | | 10 | 0,84 | 0,24 | 8,20 | 36,90 |
| Iš viso: | | | 6,80 | 9,79 | 40,24 | 273,19 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44,82 | 48,66 | 155,90 | 1078,39 |

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas (tausojantis) | K-6 | 100 | 9,71 | 19,15 | 5,55 | 233,16 |
| Duonelė su sviestu(82%) | | 30/5 | 0,27 | 5,63 | 1,36 | 57,45 |
| Konservuoti agurkėliai,kukurūzai | G3 | 40 | 5,51 | - | 1,18 | 17,29 |
| Arbata su citrina | G-5 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 15,22 | 19,15 | 6,73 | 250,45 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|---------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba(augalinis,tausojan- tis) | Sr.5 | 150 | 1,66 | 6,66 | 15,52 | 120,66 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Virti varškėtukai(varškė9%) | 82 | 160 | 22,43 | 13,63 | 26,75 | 321,54 |
| Grietinė 30% | | 20 | 0,60 | 0,75 | 7,5 | 58,40 |
| | | | 27,43 | 28,29 | 66,89 | 578,60 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|----------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vištienos maltinukai | Nr2 8 | 90 | 14,94 | 5,45 | 3,17 | 132,11 |
| Virtos bulvės | | 80 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Švieži pomidorai,švieži agurkai | G29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,35 | 20,25 |
| Vaisiai | | 100 | 0,40 | | 9,90 | 40,50 |
| Iš viso: | | | 17,06 | 5,83 | 26,98 | 233,32 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,71 | 53,27 | 100,60 | 1062,25 |

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių košė (tausojanti) | 108 | 200 | 3,16 | 1,04 | 30,88 | 148,80 |
| Sezoniniai vaisiai uogos | | 100 | 0,40 | - | 9,90 | 10,13 |
| Duona su sviestu(82%) | S-1 | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Nesaldi arbata | | | - | - | -- | - |
| Iš viso: | | | 3,61 | 5,17 | 41,99 | 201,78 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba(augalin.) | Sr2 | 150 | 4,53 | 4,36 | 16,69 | 114,62 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Karališki balandėliai(kiauliena) | A7 | 100 | 15,24 | 7,78 | 5,82 | 154,72 |
| Bulvių košė | 6,1 | 80 | 1,16 | 3,26 | 8,50 | 65,67 |
| Konservuoti agurkai, žirnėliai | G3 | 43 | 5,51 | | 1,18 | 17,29 |
| Vanduo su apelsinu | | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,64 | 1,20 |
| Iš viso: | | | 29,11 | 15,53 | 48,87 | 431,50 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas(varškė9%)(tausojanti) | A-80 | 160 | 22,43 | 13,63 | 26,75 | 321,54 |
| Grietinės(30%)uogienės padažas | 5 | 20/20 | 0,27 | 7,89 | 23,44 | 73,14 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 22,70 | 21,52 | 50,19 | 394,68 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 55,42 | 42,22 | 141,05 | 1027,96 |

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė su uogiene | 33/4 7T | 200/5 /20 | 6,81 | 6,84 | 47,77 | 267,32 |
| Sausainiai | | 20 | 1,18 | 0,33 | 9,73 | 44,80 |
| Arbata su pienu | | 150 | 3,32 | 2,43 | 12,57 | 85,59 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Iš viso: | | | 11,31 | 9,60 | 70,07 | 397,71 |

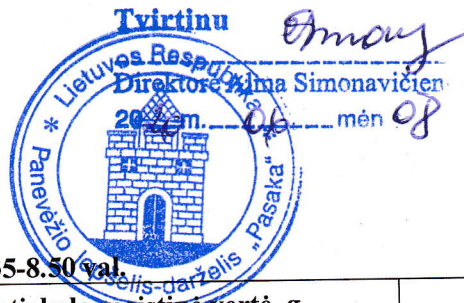
Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|---------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti) | Sr15 | 150 | 1,29 | 10,02 | 6,60 | 116,56 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Kiaulienos maltinis(tausojantis) | | 80 | 15,66 | 7,11 | 0,59 | 128,68 |
| Biri ryžių kruopų košė | K2 | 50 | 1,94 | 4,64 | 20,60 | 127,43 |
| Šviežių kopūstai su pomidorais ir alyv.aliejumi | S43 | 50 | 0,66 | 3,08 | 1,49 | 34,70 |
| | | | - | - | - | |
| | | | | | | |
| Iš viso: | | | 22,15 | 25,25 | 45,32 | 356,69 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 9/6 2AT | 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: | | | 7,39 | 8,95 | 46,75 | 293,04 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40,85 | 43,80 | 187,39 | 1047,44 |

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 | 200/5 | 6,47 | 6,76 | 32,29 | 210,00 |
| Duonelė su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(45%) | 16-1/4 | 25/5/20 | 7,20 | 0,90 | 12,00 | 84,60 |
| Sausainiai | | 20 | 2,10 | 1,30 | 9,80 | 63,50 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,45 | - | 8,13 | 30,38 |
| Nesaldi arbata | G1 | 100 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 16,22 | 8,96 | 62,22 | 388,50 |

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 | Sr4 | 200 | 8,80 | 7,05 | 25,47 | 200,04 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Kiaulienos-vištenos kotletukas (tausojantis) | | 90 | 12,31 | 22,95 | 4,07 | 272,99 |
| 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 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,64 | 1,20 |
| Iš viso: | | | 25,50 | 30,08 | 60,13 | 612,82 |

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 3 | 107 | 8,12 | 22,32 | 47,21 | 422,52 |
| Ekologiškas jogurtas (4,6%) uogienė | | 20 | 0,60 | 0,50 | 2,80 | 18,20 |
| Kakava su pienu 3,5% | G-5 | 200 | 2,4 | 1,89 | 10,90 | 66,95 |
| Vaisiai | | 100 | 0,45 | | 8,13 | 30,38 |
| Iš viso: | | | 11,57 | 24,71 | 69,04 | 538,05 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 53,29 | 63,75 | 191,39 | 1539,37 |



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | A15 | 200 | 8,63 | 6,89 | 37,24 | 161,44 |
| Duona su sviestu(82%) | S-1 | 20/5 | 1,22 | 4,13 | 11,08 | 93,15 |
| 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 | | | | |
| | | | 15,48 | 12,48 | 45,87 | 267,07 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--|----------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba(augalinė,tausojan ti) | Nr1 5 | 150 | 0,77 | 6,12 | 5,72 | 79,25 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Žuvies maltinis(tilapija,tausojan ti) | A32 | 80 | 16,410 | 13,79 | 0,50 | 199,87 |
| Biri grikių košė | 10 | 50 | 3,02 | 4,86 | 16,50 | 120,09 |
| Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi,kons.agurkas | 1 | 60 | 1,07 | 8,13 | 6,43 | 94,00 |
| Iš viso: | | | 23,86 | 33,30 | 45,19 | 546,21 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis | | 75 | 58,13 | 30,60 | 1,40 | 320,80 |
| Duona | S-1 | 30 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Šviežias agurkas,pomidoras | G29 | 50 | 0,50 | 0,20 | 2,9 | 13,50 |
| Nesaldi arbata | G1 | 100 | | | | |
| | | | 58,78 | 34,93 | 5,51 | 377,15 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 98,12 | 80,71 | 96,57 | 1190,43 |