Kelmės lopšelis – darželis „Ąžuoliukas“

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

Birutės g. 9, Kelmė

20 DIENŲ 2020 – 2021 m. VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1 – 3 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

Valgiaraštis paruoštas pagal VR Trading 2012 m. knygą „Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys“, patiekalų receptūrų pavyzdžius pateiktus interneto svetainėse http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/rekomenduojami_perspektyviniai_valgiarasciai/, http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/valgiarasciai-ir-technologines-korteles-ugdymo-bei-gydymo-istaigoms, Ramintos Bogušienės „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ ir pateiktas receptūras koreguotas maitinimo paslaugos tiekėjo.

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas" Direktorė Dalia Gedminienė

1 savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis (tausojanti)*Manų kr., pienas 2,5%, sviestas 82%	T88	135	4,69	4,53	22,94	155,36
Uogos	T82	20	0,20	0,20	2,40	8,80
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 45% *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82%, sūris 45%	T34	25/3/15	5,77	6,84	13,00	128,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,65**	**11,57**	**38,34**	**292,96**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis) *Kvietiniai miltai	T5	150	1,59	3,21	11,17	76,32
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis) *Kvietiniai miltai	T51	50/100	16,03	12,92	9,00	206,55
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Iš viso:			**21,86**	**16,74**	**50,01**	**412,43**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (tausojantis) *Kvietiniai miltai, pienas 2,5%, sviestas 82%	T6	150	4,89	5,15	16,07	131,31
Bandelė su varške *Kvietiniai miltai, kiaušiniai, pienas2,5%, sviestas 82%, varškė 9%	T26	50	6,54	7,35	21,97	178,09
Iš viso:			**11,43**	**12,50**	**38,04**	**309,40**
Dienos davinio vertė:			**45,24**	**41,33**	**156,81**	**1134,39**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Tiršta saldi ryžių kruopų košė (tausojanti) *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T20	135	4,43	4,93	29,51	174,80
Batonas su lydytu tepamu sūreliu* Kvietiniai miltai, sūrelis 50 %	T36	25/15	4,26	6,39	16,50	141,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,69**	**11,32**	**46,01**	**316,60**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T7	150	1,86	3,27	14,98	91,98
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virtas lašišos file kukulis (tausojantis) * Lašiša, kiaušiniai, viso grūdo kvietiniai miltai, avižiniai dr., pienas 2,5 %	T67	50	9,97	6,78	3,12	112,61
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežūs, virti burokėliai	T80	50	0,80	0,05	4,75	18,50
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Iš viso:			**18,57**	**10,69**	**56,04**	**364,90**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti varškėčiai (tausojantis) *Varškė 9 %, kvietiniai miltai, kiaušiniai	T68	110	16,42	7,62	31,97	263,71
*Natūralaus jogurto 2,5% padažas *Natūralus jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	15	0,47	1,08	1,03	15,33
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**16,89**	**8,71**	**33,00**	**279,04**
Dienos davinio vertė:			**45,46**	**31,23**	**165,47**	**1080,15**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

1 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė (tausojantis) *Sviestas 82 %, pienas 2,5 %	T21	135/7	6,61	8,52	26,75	207,63
Traputis su *fermentiniu sūriu 45%	T30	10/10	3,31	2,76	8,40	70,30
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,92**	**11,28**	**35,15**	**277,93**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) *Kvietiniai miltai	T8	150	2,16	5,19	33,24	96,62
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinti karališki balandėliai (su kiauliena) (tausojantis) *Kiaušiniai	T54	28/52	12,54	4,72	5,34	142,69
Natūralaus jogurto ir pomidorų padažas *Natūralus jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T77	30	1,05	1,76	3,07	31,24
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**19,88**	**12,40**	**67,27**	**398,44**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Omletas su sūriu 45% *Sūris, kiaušiniai, pienas, manų kruopos, grietinė, sviestas	T53	90	10,28	16,52	4,50	207,63
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**13,13**	**17,05**	**21,43**	**278,88**
Dienos davinio vertė:			**44,23**	**41,25**	**154,27**	**1074,85**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės ... Direktorė Dalia Gedminienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) *Kuskuso kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T89	130	5,82	3,67	23,20	191,40
Duona su lydytu tepamu sūreliu 50% *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sūrelis 50%	T32	25/10	3,05	2,53	13,43	80,34
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,87**	**6,20**	**36,63**	**271,74**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Bulvių sriuba su paukštienos kukuliais (tausojantis) *Kvietiniai miltai, kiaušiniai	T10	130/20	5,85	3,41	8,21	85,88
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virtų bulvių cepelinai su varške *Varškė 9 %, kiaušiniai, kvietiniai miltai	T58	135	9,09	4,60	33,83	219,78
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	20	0,86	1,84	2,18	28,62
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**19,93**	**10,58**	**62,49**	**428,11**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Morkų, avižinių drisnių, varškės blynai *Varškė 9 %, kiaušiniai, avižiniai dribsniai, miltai, pienas 2,5 %	T59	90	9,29	11,58	24,01	235,03
*Natūralus jogurtas 2,5 %	T73	20	0,98	0,92	0,94	14,60
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,27**	**12,50**	**24,95**	**249,63**
Dienos davinio vertė:			**40,37**	**29,80**	**154,49**	**1069,08**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

1 savaitė

Penktadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) *Perlinės kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T22	135	5,20	2,23	25,65	137,30
Duona su sviestu ir kiaušiniu *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82 %, kiaušinis	T31	25/5/30	3,87	6,17	13,38	124,20
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,07**	**8,40**	**39,03**	**261,50**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T9	150	2,68	3,20	14,14	88,51
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) *Kiaušiniai	T56	70	14,14	2,81	2,23	90,18
Natūralaus jogurto 2,5 % padažas *Natūralus jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	15	0,47	0,95	0,95	14,01
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	T39	80	2,82	0,13	24,48	113,92
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	T70	100	1,41	8,19	7,72	103,97
Iš viso:			**23,37**	**15,61**	**62,35**	**464,84**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Varškės 9 % apkepas *Varškė 9 %, kiaušiniai, pienas 2,5 %, manų kruopos	T57	150	16,50	12,47	18,22	259,82
*Natūralus jogurtas 2,5%	T73	30	1,47	1,38	1,41	21,90
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,97**	**13,85**	**19,63**	**281,72**
Dienos davinio vertė:			**51,70**	**38,37**	**151,42**	**1127,66**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė (tausojantis) *Manų kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82%	T19	135	5,11	4,58	23,61	158,85
Uogos	T82	20	0,20	0,20	2,40	8,80
Traputis su *fermentiniu 45% sūriu	T30	10/20	5,78	5,28	8,60	103,70
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**11,09**	**10,06**	**34,61**	**271,35**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	T11	150	1,36	3,13	8,07	61,14
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantys) *Kiaušiniai	T60	60	13,62	6,11	0,57	111,56
Sviesto 82% ir natūralaus jogurto 2,5 % padažas *Natūralus jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %	T76	15	0,08	5,45	0,47	52,52
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	T39	80	2,82	0,13	24,48	113,92
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Agurkų salotos (augalinis)	T50	100	1,62	1,08	2,78	23,40
Iš viso:			**22,00**	**16,48**	**49,53**	**434,87**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Sklindžiai su obuoliais *Kvietiniai miltai, pienas 2,5 %, kiaušiniai	T61	90	7,32	11,46	39,58	290,30
*Natūralus jogurtas 2,5 %	T73	20	0,98	0,92	0,94	14,60
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,30**	**12,38**	**40,52**	**304,90**
Dienos davinio vertė:			**42,69**	**39,45**	**155,08**	**1130,73**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė (tausojantis) *Pienas 2,5 %	T21	135	6,55	2,74	26,69	155,55
*Sviestas 82%	T75	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Duona su lydytu tepamu sūreliu 50% * Ruginiai ir kvietiniai miltai, sūrelis 50 %	T32	25/10	3,05	2,53	13,43	80,35
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,64**	**9,40**	**40,16**	**273,10**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	T12	150	4,07	3,33	8,78	76,77
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinta vištiena (tausojantis) *Grietinė 30 %, miltai	T62	70	16,72	6,85	1,79	134,29
Virti makaronai (tausojantis)	T41	60	2,28	2,04	15,93	93,24
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Iš viso:			**28,27**	**12,92**	**50,07**	**419,88**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) *Perlinės kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T13	150	5,05	5,37	18,25	138,48
Bandelė su dešrele (a.r.) *Kvietiniai miltai, kiaušiniai, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T27	40	3,74	8,76	16,29	157,06
Iš viso:			**8,79**	**14,13**	**34,54**	**295,54**
Dienos davinio vertė:			**48,00**	**36,97**	**155,19**	**1108,12**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

2 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis) *Javų dribsniai, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T24	135	5,33	5,15	21,79	157,38
Duona su sviestu 82 %, virta dešra (a.r.) ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai, , sviestas 82 %	T33	25/3/10/10	3,33	2,77	13,26	100,29
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,66**	**7,91**	**35,05**	**257,67**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) *Perlinės kruopos	T14	150	4,21	3,45	18,91	115,74
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas j. lydekos šnicelis (tausojantis) * Žuvis, kiaušiniai, džiūvėsėliai	T63	60	11,77	7,72	5,18	136,16
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	15	0,65	1,39	1,64	21,47
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Pomidorų salotos su natūraliu *jogurtu 2,5 %	T42	100	1,89	1,02	2,27	30,36
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**22,01**	**14,07**	**53,29**	**413,54**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)*Varškė 9 %, kvietiniai miltai, kiaušiniai	T68	110	16,42	7,62	31,97	263,71
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	20	0,86	1,84	2,18	28,62
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,28**	**9,46**	**34,15**	**292,33**
Dienos davinio vertė:			**49,25**	**31,96**	**152,91**	**1083,14**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

2 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)*Miežinių kruopų dribsniai, pienas 2,5%, sviestas 82 %	T25	135	5,33	4,90	22,84	154,38
Batonas su sviestu 82% ir sūriu 45% (apkepti) * Kvietiniai miltai, pienas 2,5 %, sviestas 82 %, sūris 45 %	T28	26/5/15	5,06	6,57	12,90	129,84
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,39**	**11,47**	**35,74**	**284,22**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T15	150	1,32	3,13	8,30	62,15
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis) *Pienas 2,5 %, kiaušiniai, džiūvėsėliai	T65	60	14,83	6,31	4,56	133,15
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	15	0,65	1,39	1,64	21,47
Avinžirniai su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	T40	100	13,78	5,18	7,90	115,86
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**33,58**	**16,57**	**40,93**	**412,13**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Varškės 9 % - bulvių kukuliai (tausojantys) *Sviestas 82%, kiaušiniai, varškė 9 %	T55	150	10,76	7,64	42,73	274,44
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	15	0,65	1,39	1,64	21,47
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**11,41**	**9,03**	**44,37**	**295,91**
Dienos davinio vertė:			**56,68**	**37,59**	**151,46**	**1111,86**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)*Perlinės kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T22	135	5,24	6,36	25,69	174,50
Traputis su *lydytu tepamu sūreliu 50%	T35	10/20	3,24	4,44	9,40	89,10
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,48**	**10,80**	**35,09**	**263,60**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T9	150	2,68	3,20	14,14	88,51
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Plovas su kiauliena (tausojantis)	T66	40/100	14,04	12,75	28,52	276,88
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Iš viso:			**19,80**	**16,61**	**58,86**	**442,68**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) *Pienas 2,5 %, kvietiniai miltai, sviestas 82 %	T6	150	4,89	5,15	16,07	131,31
Batonas su sviestu 82%, sūriu 45%, virta dešra a.r. (apkepti)* Kvietiniai miltai, pienas, sviestas, fermentinis sūris	T29	25/15/3/10	6,85	8,96	12,06	154,65
Iš viso:			**11,74**	**14,11**	**28,13**	**285,96**
Dienos davinio vertė:			**41,31**	**42,04**	**152,49**	**1111,84**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

3 savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	T23	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Duona su lydytu tepamu sūreliu 50% *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82 %, sūrelis 50 %	T32	25/10	3,05	2,53	13,43	80,35
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,26**	**7,78**	**43,81**	**273,97**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)*Pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T16	150	4,92	5,41	19,25	142,15
Maltas, troškintas vištienos šnicelis (tausojantis) *Pienas 2,5 %, kiaušiniai, džiūvėsėliai	T65	60	14,83	5,37	4,56	125,39
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T70	100	1,29	8,30	3,32	86,12
Iš viso:			**22,27**	**19,14**	**38,44**	**403,72**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai *Varškė 9 %, kiaušiniai, avižiniai dribsniai, miltai, pienas 2,5 %	T59	100	10,61	14,98	27,11	284,11
*Natūralus jogurtas 2,5 %	T73	20	0,98	0,92	0,94	14,60
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**11,59**	**15,90**	**28,05**	**298,71**
Dienos davinio vertė:			**44,43**	**43,34**	**140,72**	**1096,00**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

3 savaitė

Antradienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su kviečių sėlenomis (tausojantis) *Manų kruopos, pienas 2,5 % , sviestas 82 %	T87	135	4,66	4,35	23,17	152,66
Uogos	T82	20	0,20	0,20	2,40	8,80
Traputis su *fermentiniu 45% sūriu	T30	10/20	5,78	5,28	8,60	103,70
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,64**	**9,83**	**34,17**	**265,16**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T15	150	1,32	3,13	8,30	62,15
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) *Kiaušiniai	T56	70	14,14	2,81	2,23	90,18
Virti ryžiai (tausojantis)	T39	80	2,82	0,13	24,48	113,92
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	15	0,65	1,39	1,64	21,47
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T43	50	0,72	4,10	3,92	52,20
Iš viso:			**23,95**	**11,99**	**61,30**	**426,17**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Omletas su sūriu 45% *Sūris, kiaušiniai, pienas 2,5%, manų kruopos, grietinė, sviestas 82%	T53	90	10,28	16,52	4,50	207,63
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**13,13**	**17,05**	**21,43**	**278,88**
Dienos davinio vertė:			**49,02**	**39,38**	**147,31**	**1089,81**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė (tausojantis) *Pienas 2,5 %	T21	135	6,55	2,74	26,69	155,55
Batonas su lydytu tepamu sūreliu 50 % *Kvietiniai miltai, sūrelis 50%	T36	26/10	3,25	3,27	14,09	82,52
Šviežios morkos	T46	80	0,80	0,08	8,32	36,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,60**	**6,09**	**49,11**	**274,07**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T7	150	1,86	3,27	14,98	91,98
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis) * Lašiša, kiaušiniai, viso grūdo kvietiniai miltai, avižiniai dr., pienas 2,5 %	T67	50	9,97	6,78	3,12	112,61
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Burokėlių salotos su nat. jogurtu	T69	100	1,99	0,57	9,44	42,25
Burokėlių salotos su aliejumi	T44					
Iš viso:			**17,41**	**11,21**	**54,58**	**364,65**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) *Pienas 2,5 %, kvietiniai miltai, sviestas 82 %	T6	150	4,89	5,15	16,07	131,31
Bandelė su varške 9 % *Kvietiniai miltai, sviestas 82 %, pienas 2,5 %, kiaušiniai, varškė 9 %	T26	50	6,54	7,35	21,97	178,09
Iš viso:			**11,43**	**12,50**	**38,04**	**309,40**
Dienos davinio vertė:			**40,74**	**30,31**	**172,14**	**1067,72**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

3 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)*Perlinės kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T22	135/5	5,24	6,36	25,69	174,50
Duona su sviestu 82% , virta dešra (a.r.) ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82 %	T4	25/3/10/10	3,31	2,77	13,08	99,69
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,55**	**9,13**	**38,77**	**274,19**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	T5	150	1,59	3,21	11,17	76,32
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	T64	120	17,89	4,77	4,75	133,14
Pieno 2,5% padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	20	0,86	1,84	2,18	28,62
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Šviežūs agurkai	T47	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviežios morkos	T46	50	0,50	0,05	5,00	22,50
Iš viso:			**24,93**	**10,51**	**48,97**	**389,97**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)*Varškė 9 %, kvietiniai miltai, kiaušiniai	T68	110	16,42	7,62	31,97	263,71
Natūralaus jogurto 2,5% padažas *Jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	20	0,63	1,45	1,37	20,44
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,05**	**9,07**	**33,34**	**284,15**
Dienos davinio vertė:			**51,83**	**29,23**	**151,51**	**1067,91**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Tiršta saldi ryžių kruopų košė (tausojantis) *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T20	135	4,43	4,93	29,51	174,80
Duona su sviestu 82% ir kiaušiniu * Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82 %, kiaušinis	T31	25/5/30	3,87	6,17	13,38	124,20
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,30**	**11,10**	**42,89**	**299,00**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T17	150	3,63	3,25	15,08	95,09
Troškinta vištiena (tausojantis) *Grietinė, kvietiniai miltai	T62	70	16,72	6,85	1,79	134,29
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Pomidorų salotos su aliejumi		100	0,90	10,16	1,70	104,25
Šviežūs agurkai	T47	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Iš viso:			**22,66**	**20,32**	**30,58**	**387,19**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Varškės 9% apkepas *Varškė 9 %, kiaušiniai, pienas 2,5 %, manų kruopos	T57	150	16,50	12,47	18,22	259,82
Natūralaus jogurto 2,5 % padažas *Sviestas 82%, kvietiniai miltai, jogurtas 2,5 %	T74	20	0,63	1,45	1,37	20,44
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,12**	**13,92**	**19,59**	**280,26**
Dienos davinio vertė:			**49,38**	**45,86**	**123,48**	**1086,05**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas" Direktorė Dalia Gedminienė

4 savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	T23	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Traputis su *lydytu tepamu sūreliu 50%	T35	10/11	2,04	2,34	8,80	63,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,25**	**7,59**	**39,18**	**256,62**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T15	150	1,32	3,13	8,30	62,15
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinta vištiena (tausojantis) *Grietinė, kvietiniai miltai	T62	70	16,72	6,85	1,79	134,29
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežios morkos	T48	50	0,50	0,05	5,00	22,50
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	T38	50	0,73	4,13	2,74	46,79
Iš viso:			**22,35**	**14,55**	**41,97**	**370,04**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) *Pienas 2,5%, sviestas 82%, perlinės kruopos	T13	150	5,05	5,37	18,25	138,48
Bandelė su varške *Kvietiniai miltai, kiaušiniai, pienas 2,5 %, sviestas 82 %, varškė 9 %	T26	50	6,54	7,35	21,97	178,09
Iš viso:			**11,59**	**12,72**	**40,22**	**316,57**
Dienos davinio vertė:			**43,49**	**35,38**	**151,79**	**1062,83**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

4 savaitė

Antradienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė (tausojantis) *Perlinės kruopos, pienas 2,5 %,	T22	135	5,20	2,23	25,65	137,30
*Sviestas 82 %	T75	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Duona su sviestu ir kiaušiniu * Ruginiai ir kvietiniai miltai, sviestas 82 %, kiaušinis	T31	25/5/30	3,87	6,17	13,38	124,20
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,10**	**12,53**	**39,07**	**298,70**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	T9	150	2,68	3,20	14,14	88,51
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas, maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis) *Kiaušiniai, džiūvėsėliai	T71	60	12,69	9,47	5,18	155,71
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Šviežios morkos	T48	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Iš viso:			**21,48**	**13,31**	**54,03**	**400,82**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Varškės 9 % apkepas *Varškė 9 %, kiaušiniai, pienas 2,5 %, manų kruopos	T57	150	16,50	12,47	18,22	259,82
Natūralaus jogurto 2,5% padažas *Jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	20	0,63	1,45	1,37	20,44
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,12**	**13,92**	**19,59**	**280,26**
Dienos davinio vertė:			**49,01**	**40,27**	**143,10**	**1099,38**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

4 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) *Sviestas 82 %, pienas 2,5 %	T21	135/5	6,59	6,87	26,73	192,75
Duona su lydytu tepamu sūreliu 50% *Ruginiai ir kvietiniai miltai, sūrelis 50 %	T32	25/10	3,05	2,53	13,43	80,35
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,64**	**9,40**	**40,16**	**273,10**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	T11	150	1,36	3,13	8,07	61,14
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas jūros lydekos šnicelis (tausojantis) * Žuvis, kiaušiniai, džiūvėsėliai	T63	60	11,77	7,72	5,18	136,16
Natūralaus jogurto 2,5% padažas *Jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	15	0,47	1,08	1,03	15,33
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	T44	80	1,26	7,63	9,00	101,02
Iš viso:			**17,95**	**19,95**	**47,42**	**417,95**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)*Varškė 9 %, kvietiniai miltai, kiaušiniai	T68	110	16,42	7,62	31,97	263,71
*Natūralus jogurtas 2,5%	T73	20	0,98	0,92	0,94	14,60
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,40**	**8,54**	**32,91**	**278,31**
Dienos davinio vertė:			**46,29**	**38,41**	**150,91**	**1088,97**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

4 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)*Miežinių kruopų dribsniai, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T25	135	5,33	4,90	22,84	154,38
*"Pik-nik" sūrio lazdelė	T84	40	10,68	4,16	0,14	118,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**16,01**	**9,06**	**22,98**	**272,38**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T12	150	4,07	3,33	8,78	76,77
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) *Kiaušiniai	T56	70	14,14	2,81	2,23	90,18
Natūralaus jogurto 2,5% padažas *Jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T74	15	0,47	1,08	1,03	15,33
Virti ryžiai (tausojantis)	T39	80	3,52	0,16	30,60	142,40
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T43	50	0,72	4,10	3,92	52,20
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**25,17**	**11,91**	**60,54**	**436,63**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti makaronai su dešra a.r. *Kvietiniai miltai, sviestas (tausojantys)	T52	150	6,33	7,00	25,07	225,75
Natūralaus jogurto ir pomidorų padažas *Natūralus jogurtas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T77	30	1,05	1,76	3,07	31,24
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	6,98	27,65
Iš viso:			**8,38**	**8,96**	**39,22**	**301,64**
Dienos davinio vertė:			**50,86**	**30,45**	**153,16**	**1130,25**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

4 savaitė

Penktadienis **Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė (tausojantis)*Manų kruopos, pienas 2,5 %, sviestas 82 %	T19	135	5,11	4,58	23,61	158,85
Uogos	T82	20	0,20	0,20	2,40	8,80
Traputis su *lydytu tepamu sūreliu 50%	T35	10/20	3,24	4,44	9,40	89,10
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,55**	**9,22**	**35,41**	**256,75**

Pietūs 12:00 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pertrinta daržovių sriuba su ž. žirneliais (augalinis) (tausojantis) *Kvietiniai miltai	T8	150	2,16	5,19	33,24	96,62
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantis) * Kiaušiniai	T60	60	13,62	6,11	0,57	111,56
Avinžirniai su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	T40	100	13,78	5,18	7,90	115,86
Pieno (2,5%) padažas *Pienas 2,5 %, sviestas 82 %, kvietiniai miltai	T72	15	0,65	1,39	1,64	21,47
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežūs pomidorai	T45	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Šviežūs agurkai	T47	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Iš viso:			**32,91**	**18,28**	**61,11**	**422,26**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 16:00 - 16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Sklindžiai su obuoliais *Kvietiniai miltai, pienas 2,5 %, kiaušiniai	T61	90	7,32	11,46	39,58	290,30
*Natūralus jogurtas 2,5 %	T73	15	0,74	0,69	0,71	10,95
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,06**	**12,15**	**40,28**	**301,25**
Dienos davinio vertė:			**50,82**	**40,17**	**167,21**	**1099,86**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų