

MARIJAMPOLĖS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „ŠYPSENĖLĖ“
191649519 ;R. Juknevičiaus g. 80, Marijampolė

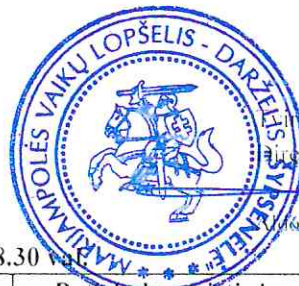
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

I savaitė
Pirmadienis



Minu:
Jestorė

Alėda Stagnūnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu (2,5%)(tausojantis)	36	200	5,21	6,29	26,37	175,35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	25/5:20	6,09	10,13	11,14	160,07
Arbata (juodoji) nesaldinta	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			11,66	16,78	49,21	386,90

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	90	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Orkaitėje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai	55A	70	16,03	15,99	0,94	211,82
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	70	90	1,15	8,77	5,05	103,70
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,61	28,59	37,26	500,86

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	44	200	23,97	11,90	38,03	356,73
Nesaldintas jogurtas (3,9%)	97	20	0,86	0,78	0,80	14,20
Nesaldinta arbata(vaisinė)	98	200	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			24,83	12,68	38,83	370,93
Iš viso (dienos davinio):			60,10	58,05	125,30	1258,69

I savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	27	200	6,48	6,85	24,95	215,45
Džiovintos spanguolės	96	15	0,05	0,02	12,90	51,92
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			7,13	7,47	57,35	353,17

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(tausojantis)	Sr.001	150	4,46	1,93	18,72	110,07
Grietinė 30%		6	0,14	1,80	0,19	17,58
Viso grūdo ruginė duona	2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	55	80	16,21	10,60	2,80	171,44
Bulvių košė (tausojantis)	49	100	2,44	0,98	18,44	88,01
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	91	100	0,74	8,13	2,64	86,68
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,47	23,76	51,35	516,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananu (apkepti orkaitėje)	40	180(120/60)	7,88	5,44	51,75	331,11
Nesaldintas jogurtas(3,9%)	97	20	0,86	0,78	0,80	14,20
Pienas 2,5%	94	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,54	11,22	62,35	457,31
Iš viso (dienos davinio):			48,14	42,45	171,05	1327,30



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82%	29	200	6,82	5,29	33,50	212,14
Nesaldintas jogurtas(3,9%) su sezoniniais vaisiais, razinomis	104	100(60/40)	3,32	1,67	16,68	95,05
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			10,62	7,44	65,78	375,83

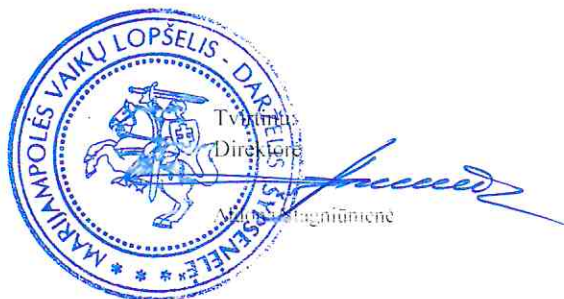
Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3.36	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Nesaldintas jogurtas 3,9%	97	5	0,22	0,19	0,20	3,55
Viso grūdo ruginė duona	2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta kiauliena su padažu	1A	120	22,36	16,97	7,59	268,28
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	9	75	3,88	2,34	21,67	123,31
Pekino kopūstų,porų,pomidorų salotos(augalinis)(tausojantis)	73	90	0,90	4,77	4,77	65,70
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,32	28,92	66,51	671,65

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės voleliai(tausojantis)	55A	150	1,47	0,07	13,46	59,57
Jogurtinė grietinė 10%	81	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%	93	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			8,95	7,07	13,46	203,57
Iš viso (dienos davinio):			56,89	43,43	145,75	1251,05

I savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.30 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)	32	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Grūdėta varškė(7%)	90	80	9,60	5,60	2,16	97,44
Nesaldinta arbata	98	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			15,70	9,29	54,91	366,03

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	18	150	1,44	2,80	15,03	91,03
Viso ruginė grūdų duona	2,00	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta su garais lašiša	37A	75	19,50	16,48	1,06	229,34
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	82	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	49	100(50/50)	1,73	1,27	12,36	67,83
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S09	60	1,38	4,43	3,86	60,69
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,03	28,17	44,59	534,63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdų makaronai su troškintos kiaulienos ir pomidorų padažu(tausojantis)	46	125/75	12,08	8,24	30,50	232,69
Viso grūdų duona su sviestu (82%),saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė	103	20/5/10	3,88	8,94	12,93	147,72
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,96	17,18	43,43	380,41
Iš viso (dienos davinio):			57,69	54,64	142,93	1281,07

I savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	30	140	8.29	2.04	45,60	233,92
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	3	25 5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Iš viso:			10,52	6,83	64,55	361,75

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	20	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona	98	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P015	56/35/49	19,96	12,02	7,62	218,69
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(3,9%)	81	100	1,50	0,78	2,48	22,72
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,43	16,90	51,42	467,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis)	44	120	16,66	11,47	24,55	268,06
Nesaldintas jogurtas 3.9%	97	20	0,86	0,78	0,80	14,20
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais,smulkintais migdolų riešutais,citrinos sultimis(augalinis)	92	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,95	13,46	44,34	374,87
Iš viso (dienos davinio):			56,90	37,19	160,31	1204,10

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu(2.5%)(tausojantis)	36	200	5,21	6,29	26,37	175,35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir (82%) kiaušiniu	8	30/5/20	4,18	6,80	13,17	128,70
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			9,79	13,49	52,54	361,25

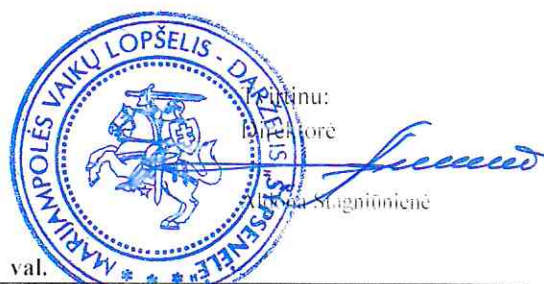
Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	14	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas 3,9%	97	5	0,22	0,20	0,24	3,55
Viso grūdo ruginė duona	2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Maltos jautienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	12-5/101	150(46/104)	11,80	7,05	26,70	218,40
Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	74	80	0,90	4,11	3,80	78,80
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,31	15,14	58,54	463,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis(tausojantis)	38	110	21,88	14,67	19,69	299,38
Nesaldintas jogurtas 3,9%	97	25	1,08	0,98	1,20	17,75
Sezoniniai vaisiai/ daržovės	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	98	200	0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,28	15,97	31,29	362,89
Iš viso (dienos davinio):			50,38	44,60	142,37	1187,69

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(82%)tausojantis	33	200	6,12	6,66	25,16	179,40
Nesaldintas jogurtas(3,9%) su sezoniniais vaisiais, razinomis	104	100(60/40)	3,32	1,67	16,68	95,05
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,84	8,73	54,84	331,65

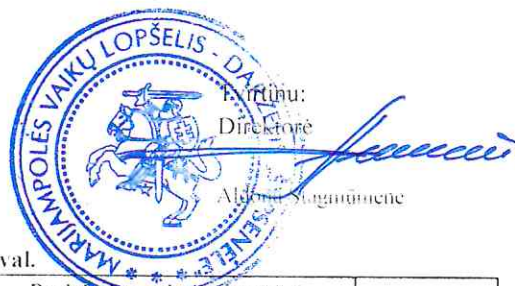
Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr.012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	58	120(60.60)	16,71	12,08	4,53	190,70
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	48	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Pekino kopūstu, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	73	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,72	19,68	54,37	486,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%)(apkepti orkaitėje)	39	110/55	17,73	12,00	31,66	315,65
Nesaldintas jogurtas 3,9% su trintomis uogomis	97	20/5	1,20	0,65	1,15	14,75
Nesaldinta arbata (kmynų)	98	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,93	12,65	32,81	330,40
Iš viso (dienos davinio):			52,49	41,06	142,02	1148,57

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

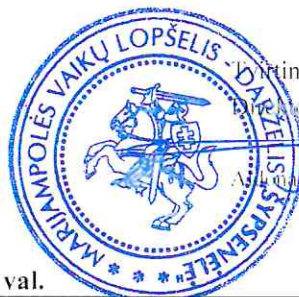
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojuantis)	34	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Kietasis fermentinis sūris(45%)		10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai	95	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,68	7,33	67,32	385,97

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojuantis)	24	150	5,12	4,30	19,89	138,83
Viso grūdų ruginė duona	2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos ir grikių troškiny(sausojantis)	64	150(65/85)	16,00	14,12	2,11	268,30
Pomidorų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	79	100	0,68	4,99	4,44	109,58
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,02	23,89	39,28	581,27

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių - morkų kotletai (kepti orkaitėje)(tausojuantis)	51	150	4,04	0,99	32,78	183,87
Graikiškas jogurtas 2 %	97	20	0,96	0,52	0,92	11,88
Kefyras 2,5%	93	200	4,33	4,16	23,50	150,00
Iš viso:			9,33	5,67	57,20	345,75
Iš viso (dienos davinio):			46,03	36,89	163,80	1312,99



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	Kr.011	200	9,43	5,14	30,38	205,53
Varškė(9%) su kefyrų (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	87	35-20-5	6,32	3,67	4,50	76,30
Nesaldinta arbata	98	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Iš viso:			16,19	9,25	49,18	344,75

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	90	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo ruginė duona	2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti maltos žuvies(jūrų lydeka) kotletai(tausojantis)	2	80	15,60	2,86	4,57	106,48
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas(augalinis)	53	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių košė	82	100	2,44	0,98	18,44	88,01
Burokėlių - raugintų kopūstų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi(augalinis)	49	100	1,70	8,20	7,80	112,56
Vanduo	72	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,95	18,56	61,56	513,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny(s)(tausojantis)	59A	150	7,26	27,94	11,09	319,91
Viso grūdo duona su saulėgrąžomis	2	30	5,00	2,40	15,00	101,59
Kefyras 2,5%	94	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,06	35,34	35,89	533,50
Iš viso (dienos davinio):			61,20	63,15	146,63	1391,78



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	31	200	6,48	6,85	24,95	215,45
Pienas 2,5%	94	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Sezoniniai vaisiai	95	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			13,64	12,21	46,45	378,93

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švžiežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	21	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Paukštiesės maltinukas(tausojantis)	57	80	7,38	3,25	6,97	93,77
Nesaldintas jogurtas 3,9% padažas	99	20	1,06	2,73	1,61	35,55
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)(tausojantis)	35	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų salotos su dž.slyvomis,česnakais, nesaldintas jogurtas 3,9%(tausojantis)	83	100	2,18	0,68	11,68	61,59
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,04	14,69	69,67	490,47

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	47	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)ir pomidoru	3	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	19,25	24,26	337,46
Iš viso (dienos davinio):			48,48	46,15	140,38	1206,86

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%)(tausojantis)	23	200	6,52	4,00	25,38	192,86
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,93	14,45	46,92	398,69

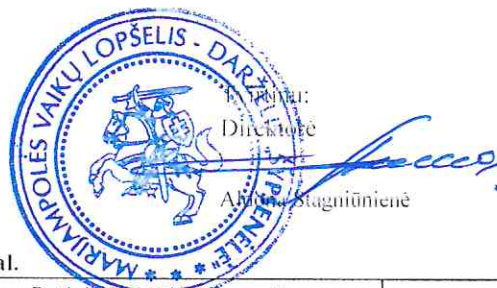
Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	90	150	4,00	4,78	14,67	102,97
Viso grūdo ruginė duona	2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102	90(60/30)	15,96	9,23	4,24	163,88
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	48	80	1,65	0,08	15,80	67,65
Kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	70	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,50	25,13	49,44	504,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	44	200	23,97	11,90	38,03	356,73
Nesaldintas jogurtas (3,9%)	97	15	0,65	0,59	0,42	10,65
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,62	12,49	38,45	367,38
Iš viso (dienos davinio):			62,05	52,07	134,81	1270,36

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)(tausojantis)	30	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Vaisių (bananai, apelsinai, kiviai ..) salotos(augalinis)	84	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta arbata(juodoji)	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,16	9,40	60,28	366,29

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis)	19	150	3,96	5,22	20,95	146,75
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3-61	80	16,00	3,12	1,04	96,88
Jogurtinis padažas(jogurtas 3,9%)	99	20	1,16	2,64	1,61	35,56
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	48	80	1,96	0,79	14,80	70,76
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis)(tausojantis)	69	90	1,40	5,50	8,00	87,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,28	12,27	59,20	501,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - lęšių košė su morkomis(augalinis)(tausojantis)	42	100	7,60	2,18	29,80	169,60
Kefyras 2,5%	93	200	4,33	4,16	23,50	150,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			7,60	2,18	29,80	376,80
Iš viso (dienos davinio):			43,04	23,85	149,28	1244,64

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

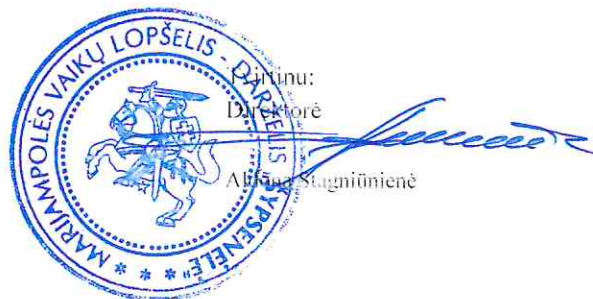
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82%(tausojojantis)	29	200	6,82	5,29	33,50	212,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu(13%)	4	20/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,05	12,74	55,36	391,53

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojojantis)	24	150	5,12	4,30	19,90	138,38
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	80	16,15	6,22	9,34	158,47
Nesaldintas jogurto 3,9% padažas	99	15	0,76	2,12	1,28	27,55
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojojantis)	9	75	3,88	2,34	21,67	123,31
Morkų - obuolių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	75	90	0,92	2,60	6,65	76,73
Vanduo		150	0,00	-	0,00	0,00
Iš viso:			29,05	18,06	71,68	589,00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas(tausojantis)	45	140	15,50	11,99	29,14	294,46
Nesaldintas jogurtas (3,9%)	97	15	0,65	0,59	0,60	10,65
Sezoniniai vaisiai /uogos	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,47	12,90	40,14	350,87
Iš viso (dienos davinio):			58,57	43,70	167,18	1331,40



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

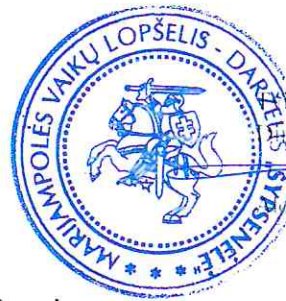
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	32	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Grūdėta varškė(7%)	90	80	9,60	5,60	2,16	97,44
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			15,54	9,13	49,71	343,15

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais, (augalinis)(tausojantis)	S022	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona	2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje kepti maltos (jūros lydeka) kotletai	02	80	15,60	2,86	4,57	106,48
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	82	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių košė	49	80	1,96	0,79	14,80	70,76
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	71	100	0,30	7,96	3,42	86,52
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,68	19,78	56,63	491,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	26	200	5,79	6,86	20,57	162,48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir virta vištienos file	11	35/8/20	6,73	8,23	13,97	156,36
Iš viso:			12,52	15,09	34,54	318,84
Iš viso (dienos davinio):			50,74	44,00	140,88	1153,90



Patvirtino:
Dietetė

Ugnė Stagnionienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	43	200	5,05	2,34	45,55	223,42
Varškė(9%) su kefytu (2,5%) ir trintais vaisiais	87	35/20/5	6,32	3,67	4,50	76,30
Nesaldinta arbata	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			11,85	6,49	65,65	368,36

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais (augalinis)(tausojantis)	13	150	4,34	1,86	18,60	108,07
Viso grūdo ruginė duona	2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti orkaitėje kalakutienos maltinukai su varške(9%) ir cukinija(tausojantis)	63	110(65/16/29)	19,45	2,81	3,78	118,23
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)(tausojantis)	35	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų, ž. žirnelių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	76	80	1,46	4,40	5,04	61,04
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,50	12,51	69,73	512,54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais	41	150	11,12	4,95	38,55	245,29
Natūralus jogurtas 3,5%	97	20	1,80	0,40	0,46	12,64
Pienas 2,5%	98	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,72	10,35	48,81	369,93
Iš viso (dienos davinio):			63,07	29,35	184,19	1250,83