

Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvitis“

Adresas Dainavos g. 13, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.48 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	Ž-40	100	8	4,5	1,75	79,5
Šaldytos trintos braškės su obuolių tyrele	Ž-66	25	0,25	0	5,94	19,17
Riostainiai	Ž-70	30	2,7	2,6	21,5	121
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3,2	2,5	9,5	73
Iš viso:			14,15	9,6	38,69	293,67

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba	Sr018	150	1,91	0,19	10,35	69
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	175	17,47	4,43	29,48	228
Grietinė	Ž-71	20	0,48	9	0,62	58
Cukinija	Ž-72	50	0,6	0,06	1,7	10
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			20,46	13,68	42,15	365

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės	Ž-68	80	7	19	0,5	210
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,53	0,18	2,23	13
Grikių kruopų košė su sviestu	3-3/33T	100	3,2	2	17,3	100
Duona	18/701	20	1,48	0,32	8,56	43
Vaisiai	18/20 5	70	0,28	0,28	9,10	40
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,49	21,78	37,69	406
Iš viso (dienos davinio):			47,1	45,06	118,53	1065

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	Ž-42	150	4,37	2,98	19,81	123
Spanguolės	18/100 1	15	0,05	0,02	12	52
Vaisiai	18/20 15	150	0,6	0,6	18	86
Arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Iš viso:			5,06	3,62	54,04	278

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	77
Nesaldintas jogurtas	Ž-67	10	0,48	0,26	0,46	6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	1,53	0,03	13,59	65
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	Ž-43/1	100	17,59	11,05	4,28	187
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A T	70	0,89	6,82	3,93	81
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	117
Iš viso:			25,18	21,89	58,06	533

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	24	140	8,37	18,67	43,8	370,26
Obuolių tyrelė	14-1/2 3	25	1,12	3,04	2,04	40
Vaisiai	18/209	100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,89	22,11	58,84	464
Iš viso (dienos davinio):			40,1	47,62	172,44	1278

1 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 grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-/31AT2	150	4,29	5,87	24,75	169
Viso grūdo bandelė su įdaru	Ž-73	60	5,4	3,4	42	212
Pienas 2,5 %		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			13,09	11,77	71,65	437

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	121
Viso grūdo ruginė duona	18/701	20	1,48	0,32	8,56	43
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis	Ž-46	70	18,6	7,4	4	155
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,53	0,18	2,23	13
Bolivinės balandos sėklų košė su sviestu	Ž-51	100	4,56	5,6	20,65	142
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			29,4	16,83	53,91	474

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu	Gr011	120	7,17	6,14	38,73	239
Vaisiai	18/20 4	110	2,44	0,44	14,3	63
Nesaldinta arbata	17-1/2 5	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,61	6,58	53,03	302
Iš viso (dienos davinio):			47,4	33,48	157,59	1213

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52A3	90	5,33	2,65	29,31	163
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	16-1/41	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Vaisiai	18/20 2	70	0,28	0,28	9,1	40
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Iš viso:			11,7	13,06	49,55	363

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150	1,88	3,27	13,17	90
Mažylių balandėliai su kiauliena	10-7/143T 3	100	19,86	11,83	3,49	200
Virtos bulvės	3-3/65AT	60	1,24	0,06	11,31	51
Sviesto-grietinės padažas	186	15	0,2	6,48	0,29	57
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,45	0,1	1,6	9,1
Vanduo	17-101	100	-	-	-	-
Iš viso:			23,63	21,74	29,8	407

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 2	100	12,92	6,26	24,03	204
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	20	0,94	0,5	0,9	12
Vaisiai	18/206	110	0,44	0,44	10	63
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Iš viso:			14,3	7,2	34,93	279
Iš viso (dienos davinio):			49,63	42	114,34	1049

1 savaitė
Penktadienis

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)	3-3/30T 1	100	2,81	1,6	18,58	100
Virtas kiaušinis	8-3/6051	60	7,38	7,02	0,42	94
Žirneliai	Ž-69	30	0,5	0,2	1	18
Duona	18/70 2	30	1,53	0,3	13,89	64
Vaisiai	18/20 7	80	0,24	0,24	10,4	44
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17
Iš viso:			12,5	9,38	48,52	337

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 ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	140
Kepta žuvis tešloje	Ž-49	60	9,5	17,2	1,13	192
Bulvių košė (tausojantis)	65012	100	2,27	2,92	16,68	102
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 4	120	1,43	6,28	4,49	80
Vanduo	7-100	100	-	-	-	-
Iš viso:			16,21	29,86	46,5	514

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	SR024	150	4,46	5,65	15,09	129
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	UO18	60	6,05	3,9	32,99	191
Vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,4	46
Iš viso:			10,83	9,87	58,48	366
Iš viso (dienos davinio):			39,54	49,11	153,5	1217

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu	3-3/325	150	5,01	3,3	27,75	161
Uogų padažas	Ž-66	25	0,25	0	5,9	19
Sausainiai	Ž-75	25	1,45	6	13,5	117
Pienas	G005	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			10,11	11,8	52,05	353

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais	1-3/33AT	150	1,4	4,65	13,1	95
Keptos paukštienos šlaunelės	P025	70	16,84	10,24	0,22	160
Bulvių košė	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102
Agurkų, kopūstų salotos su jogurtu	2-1/14	50	0,99	0,25	1,92	15
Paprika	Ž-76	40	0,26	0,1	1,32	15
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			21,76	18,16	33,24	387

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166T	110	12,2	7	2,66	219
Sviesto-grietinės padažas	186	15	0,2	6,48	0,29	57
Vaisiai	18/20 4	140	0,56	0,56	18,2	80
Nesaldinta arbata	17/1/2/17	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,96	14,04	21,15	356
Iš viso (dienos davinio):			44,83	44	106,45	1096

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	100/5/1	4,2	3	26,2	149
Grūdėta varškė	Ž-77	100	12	7	2,7	122
Vaisiai	18/207	80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17-1/2 19	150	-	-	-	-
Iš viso:			16,5	10,3	39,3	317

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 2	150	4,33	1,86	18,6	108
Grietinė	Ž-78	10	0,24	4,5	0,31	29
Viso grūdo ruginė duona	18/2 1	30	1,53	0,03	13,89	65
Keptas kiaulienos maltinukas(tausojantis)	Ž-45	50	12,46	6,63	5,6	164
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	4-5/105AT 1	50	2,77	1,68	15,48	88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	00003	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/6172	90	1,7	6,42	7,94	96
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			23,43	21,22	62,97	557

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	Ž-93	100	6,6	8,8	28	218
Uogų padažas	Ž-66	25	0,25	-	5,9	19
Vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34
Arbata su citrina	17-1/25	150	0,04	0,02	4,23	17
Iš viso:			7,13	9,06	45,93	288
Iš viso (dienos davinio):			47,06	40,58	148,2	1162

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keturių grūdų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	Ž-100	100	12,2	2,1	58,4	104
Jogurtas su priedais	Ž-99	125	4,4	3,9	15,5	118
Vaisiai	18/20 7	110	0,44	0,44	14,3	63
Nesaldinta arbata	17-1/2 7	150	-	-	-	-
Iš viso:			17,14	6,54	88,2	285

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Nesaldintas jogurtas	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43
Didžkukuliai su varške	87	150	8,6	4,65	35,47	216
Sviesto-grietinės padažas	186	15	0,2	6,48	0,29	57
Vaisiai	15-1/5A1	120	0,73	0,33	12,13	54
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			15,32	15,32	71,75	480

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	110	12,53	12,44	11,09	206
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,56	43
Švieži pomidorai	18/23 2	50	0,50	0,10	2,05	11
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	18/90 1	5	-	4,98	-	45
Nesaldinta arbata	17-1/2 13	150	-	-	-	-
Iš viso:			14,51	17,84	21,7	305
Iš viso (dienes davinio):			18,37	20,44	32,69	388
Iš viso (dienes davinio):			46,97	42,3	181,65	1070

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu	3-3/35T	100	2,2	2,1	16,7	94
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	18/5 1	10	2,88	2,80	0,01	37
Vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	6	69
Nesaldinta arbata	17-1/2 17	150	-	-	-	-
Iš viso:			8,77	12,71	43,44	323

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 1	150	2,71	6,39	14,55	127
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	10	0,48	0,26	0,46	6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	65
Troškintos maltos jautienos padažas	J005	80	10,65	10,59	7,92	170
Makaronai su alyvuogių aliejumi	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,6	135
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,2	0,05	0,58	13
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			20,88	19,75	61	516

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške	M013 1	180	12,34	5,4	30,79	221
Grietinė	Ž-71	20	0,48	9	0,62	58
Vaisiai	15 1/5A2	100	0,40	0,40	13,00	57
Nesaldinta arbata	17-1/2 13	150	-	-	-	-
Iš viso:			13,22	14,8	44,4	336
Iš viso (dienos davinio):			42,9	47,26	149	1175

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	Kr020	150	5,12	1,87	28,55	152
Riestainiai	Ž-70	20	0,2	0,4	12,4	67
Vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,3	63
Kakava su pienu	G002	100	2,1	1,7	6,3	49
Iš viso:			7,86	4,41	61,55	331

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104
Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T 4	70	11,91	15,85	0,35	192
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 4	60	1,24	0,06	11,31	51
Virtų burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 4	75	1,11	1,94	7,85	53
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			16,58	21,22	35,62	400

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai	M009	160	8,64	3,24	46,84	251
Sviesto-grietinės padažas	18/2 3	15	0,3	6,48	0,28	57
Vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,2	10,1	58,22	359
Iš viso (dienos davinio):			33,74	35,73	155,4	1090

3 savaitė
Pirmadienis

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 pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	Kr.001	100	5,25	3,48	27	160
Varškės sūrelis	Ž-73	100	15,6	7,9	7,0	164
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Vaisiai	15- 1/7A5	100	0,4	0,4	12,7	57
Iš viso:			21,25	11,78	46,7	381

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70
Duonos lazdelės	Ž-74	30	2,3	2,2	13,5	83
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	6
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	DO11	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Sviesto-grietinės padažas	18/23	15	0,3	6,48	0,28	57
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,9	4,7	4,8	66
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			19,49	29,87	58,02	575

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)	7- 8/169T 3	110	13,75	9,42	22,9	231
Uogų padažas	Ž-66	25	0,25	-	1,95	19
Nesaldinta arbata	17/1/217	150	-	-	-	-
Vaisiai	15-1/5A 1	120	0,73	0,33	12,13	54
Iš viso:			14,73	9,75	36,98	304
Iš viso (dienos davinio):			55,67	51,5	141,7	1260

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis)	Kr 002	100/5	5,2	6,38	19,4	156
Sūrio lazdelės	Ž-79	40	10,7	8,3	0,2	118
Vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51
Nesaldinta arbata	17-1/211	150	-	-	-	-
Iš viso:			16,26	15,04	31,3	325

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	96
Grietinė	Ž-71	10	0,24	4,5	0,31	29
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	150	22,3	12,1	22,4	288
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	D006	25/25	0,80	0,10	2,60	15
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			26,73	21,77	45,25	471

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės	4- 8/163AT	100	10,4	10,1	27	145
Kefyras (2,5 %)	Ž-79	100	3,4	2,5	4,9	56
Vaisiai	18/20 2	80	0,3	0,3	10,4	46
Riostainiai	Ž-70	20	0,2	0,4	12,4	67
Iš viso:			14,3	13,3	54,7	314
Iš viso (dienos davinio):			57,29	50,11	131,25	1110

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/39T 1	100	3,22	2,4	16,72	101
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160
Arbata su pienu	G005	100	1,7	1,2	2,4	28
Vaisiai	18/201	60	0,24	0,24	0,24	28
Iš viso:			11,25	13,97	38,06	323

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,07	1,72	9,05	56
Grietinė 30 %	Ž-71	10	0,24	0,3	0,3	30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/625	90	18	3,6	0,9	98
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82 %) (tausojantis)	5-3/61T 1	50	5,69	1,79	15,19	100
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	70	0,64	5,67	4,25	71
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			27,12	13,23	31,18	398

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5 %), pagardinti trintomis uogomis	M010,1	80/40/1 5/15	12,86	14,23	35,48	366
Nesaldinta arbata	17-1/2 7	150	-	-	-	-
Vaisiai	18/20 5	90	0,36	0,36	11,7	51
Iš viso:			13,22	14,59	47,18	417
Iš viso (dienos davinio):			51,59	41,77	116,42	1138

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	63/7	9,6	10,7	4	151
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000,4	40	0,3	0,1	0,9	6
Vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57
Pilno grūdo ruginė duona	18/703	25	1,4	0,2	10,8	51
Nesaldinta arbata	17-1/27	150	-	-	-	-
Iš viso:			11,7	11,4	29,7	265

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 2	150	8,48	4,33	23,72	168
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	10	0,48	0,26	0,46	6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43
Troškinta triušiena (tausojantis)	T-205	80	15,49	10,48	2,37	166
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4- 3/65AT	100	2	0,1	19	85
Daržovių rinkinukas (augalinis)	2-1/16A 2	70	0,74	1,54	4,70	36
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			28,67	17,03	58,81	504

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,66	16,82	137
Vaisiai	18/20 9	100	0,4	0,4	12	57
Viso grūdo batonas su tepamu lydytu sūreliu	Ž-49	25/20	3,27	4,39	5,66	124
Iš viso:			8,32	10,45	34,48	318
Iš viso (dienos davinio):			48,69	38,88	121,99	1087

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	3-3/55AT 2	100	4,14	3,5	20,25	129
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (22 %)	16-1/1 1	25/5/20	5,91	7,13	11,46	134
Vaisiai	18/20 3	130	0,52	0,52	16,9	74
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,57	11,15	48,61	337

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	12,84	121
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30	2,22	0,48	17,12	65
Keptas žuvies paplotėlis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-8/163T	75	13,15	3,44	1,53	90
Virti ryžiai su kariu	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,55	0,75	1,88	21
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			22,52	9,69	72,83	475

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais	7-3/60T	110	13,6	6,6	3,3	245
		140	17,78	8,4	4,2	308
Sviesto-grietinės padažas	186	15	0,3	6,48	0,28	57
Kefyro kokteilis su uogomis	Ž-91	100	3,48	2,6	8,66	72
Vaisiai	18/20 8	60	0,24	0,24	7,8	34
Iš viso:			17,62	15,92	20,04	408
Iš viso (dienos davinio):			50,71	36,76	141,48	1220