

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvitis“

Adresas Dainavos g. 13, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.48 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	Ž-40	140	11,2	6,3	2,45	112
Šaldytos trintos braškės su obuolių tyrele	Ž-66	30	0,3	0	7,33	23,83
Riestainiai	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:			17,4	11,4	40,78	329,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	220	21,96	5,57	37,06	286
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:			24,95	14,82	49,73	423

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės	Ž-68	100	11	24	0,6	262
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	30	2,22	0,48	12,84	65
Vaisiai	18/20 5	120	0,48	0,48	11	100
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			17,43	27,14	43,97	540
Iš viso (dienos davinio):			59,78	53,36	134,48	1293

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	Ž-42	200	5,41	3,15	22,12	164
Spanguolės	18/100 1	15	0,05	0,02	12	52
Vaisiai	18/20 11	160	0,64	0,64	19,5	122
Arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Iš viso:			6,14	3,83	57,85	355

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	40	2,46	0,06	17,12	86
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	Ž-43/1	120	21,11	13,25	5,14	224
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	127
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	117
Iš viso:			30,62	28,02	64,39	637

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 tyrėlė	14-1/2 3	25	1,12	3,04	2,04	40
Vaisiai	18/209	140	0,56	0,56	15	67
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,05	22,27	60,84	477
Iš viso (dienos davinio):			46,81	54,12	181,59	1469

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	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 2	200	5,72	7,83	33,01	225
Viso grūdo bandelė su įdaru	Ž-73	60	5,4	3,4	42	212
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			16,22	15,03	82,41	521

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	30	2,22	0,48	12,84	65
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis	Ž-46	90	23,9	9	5,2	200
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:			35,44	18,59	59,39	541

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu	Gr011	140	8,4	7,2	45,19	279
Vaisiai	18/20 4	140	0,56	0,56	18,2	100
Nesaldinta arbata	17-1/2 5	150	-	-	-	-
Iš viso:			8,96	7,76	63,39	379
Iš viso (dienos davinio):			57,92	39,68	184,19	1441

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	110	6,51	3,24	35,83	199
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	120	0,48	0,48	11	100
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Iš viso:			13,08	13,85	57,97	459

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	150	29,79	17,75	5,24	250
Virtos bulvės	3-3/65AT	80	1,55	0,08	15,02	68
Sviesto-grietinės padažas	186	20	0,3	11,2	0,39	76
Daržovių rinkinukas	D006	50	0,45	0,1	1,6	9,1
Vanduo	17-101	100	-	-	-	-
Iš viso:			33,97	32,4	42	493

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T 2	120	15,51	7,51	28,83	245
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	20	0,94	0,5	0,9	12
Vaisiai	18/206	120	0,48	0,48	14,3	89
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Iš viso:			16,93	8,49	44,03	346
Iš viso (dienos davinio):			63,98	54,74	137,42	1298

1 savaitė
Penktadienis

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)	3-3/30T 1	150	4,22	2,4	27,86	150
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	40	2,04	0,4	18,2	86
Vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	89
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17
Iš viso:			14,66	10,52	67,31	454

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	80	10,8	19,7	1,45	241
Bulvių košė (tausojantis)	65012	120	2,72	3,51	20,02	122,5
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 4	150	1,79	7,85	5,62	100
Vanduo	7-100	100	-	-	-	-
Iš viso:			18,32	34,52	51,29	603

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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):			43,81	54,91	177,08	1423

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu	3-3/325	200	6,68	4,4	37	214
Uogų padažas	Ž-66	30	0,3	0	7,3	24
Sausainiai	Ž-75	25	1,45	6	13,5	117
Pienas	G005	150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			13,53	14,15	65,15	439

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	80	19,27	11,7	0,25	183
Bulvių košė	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	123
Agurkų, kopūstų salotos su jogurtu	2-1/14	70	1,33	0,35	2,42	20
Paprika	Ž-76	40	0,26	0,1	1,32	15
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			24,98	20,31	37,11	436

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojojantis)	7-8/166T	140	14,3	8,9	2,97	329
Sviesto-grietinės padažas	186	20	0,3	11,2	0,39	76
Vaisiai	18/20 4	140	0,56	0,56	18,2	80
Nesaldinta arbata	17/1/2/17	150	-	-	-	-
Iš viso:			15,16	20,66	21,56	485
Iš viso (dienos davinio):			53,67	55,12	123,82	1360

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	100/5/1 150/5/1	6,4	5,8	39,3	235
Grūdėta varškė	Ž-77	100	12	7	2,7	122
Vaisiai	18/207	100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta arbata	17-1/2 19	150	-	-	-	-
Iš viso:			18,8	13,2	55	414

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	40	2,46	0,64	17,12	86
Keptas kiaulienos maltinukas(tausojantis)	Ž-45	75	17,14	9,57	7,38	220
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	4-5/105AT 1	75	4,16	2,51	23,22	132
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	130	2,45	9,27	11,47	139
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			31,18	28,45	79,25	721

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	Ž-93	130	8,7	11,8	36	288
Uogų padažas	Ž-66	30	0,3	-	7,3	24
Vaisiai	18/20 1	100	0,31	0,31	14,4	59
Arbata su citrina	17-1/25	150	0,04	0,02	4,23	17
Iš viso:			9,35	12,13	61,93	388
Iš viso (dienos davinio):			59,33	53,78	196,18	1523

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	150	18,3	3,1	87,6	156
Jogurtas su priedais	Ž-99	125	4,4	3,9	15,5	118
Vaisiai	18/20 7	150	0,54	0,54	19,1	83
Nesaldinta arbata	17-1/2 7	150	-	-	-	-
Iš viso:			23,14	7,44	122,2	357

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	40	2,96	0,64	17,12	86
Didžkukuliai su varške	87	200	11,46	6,21	47,3	287
Sviesto-grietinės padažas	186	20	0,3	11,2	0,39	76
Vaisiai	15-1/5A1	150	0,88	0,41	15,15	65
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			19,91	22	95,26	624

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	130	14,81	14,70	13,11	244
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	18/90 1	5	-	4,98	-	45
Nesaldinta arbata	17-1/2 13	150	-	-	-	-
Iš viso:			18,37	17,84	21,7	305
Iš viso (dienos davinio):			61,42	47,28	250,15	1369

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	150	3,3	3,0	25	141
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:			9,99	13,73	57,14	387

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	90	11,98	11,91	8,91	191
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:			22,2	21,1	62	537

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	200	13,71	6	34,21	246
Grietinė	Ž-71	20	0,48	9	0,62	58
Vaisiai	15 1/5A2	120	0,42	0,42	13,5	69
Nesaldinta arbata	17-1/2 13	150	-	-	-	-
Iš viso:			14,61	15,42	48,3	373
Iš viso (dienos davinio):			46,8	50,25	167	1297

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	
Ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	Kr020	200	6,84	2,5	38,06	202
Riestainiai	Ž-70	30	0,3	0,6	18,6	100
Vaisiai	18/20 6	140	0,55	0,55	19,1	77
Kakava su pienu	G002	150	3,2	2,5	9,5	73
Iš viso:			10,89	6,15	85,26	452

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	90	15,32	20,38	0,44	246
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 4	80	1,65	0,08	15,08	68
Virtų burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 4	111	1,92	3,36	13,61	92
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			21,21	27,19	45,2	510

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	0,4	11,2	0,39	76
Vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51
Nesaldinta arbata	17-1/2 3	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,3	14,8	58,93	378
Iš viso (dienos davinio):			41,4	48,14	189,39	1340

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	150	7,86	6,25	40,45	250
Varškės sūrelis	Ž-73	100	15,6	7,9	7,0	164
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	-	-	-	-
Vaisiai	15-1/7A5	150	0,6	0,6	19,5	86
Iš viso:			24,06	14,75	66,95	500

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	150/50	17,60	17,38	34,98	367
Sviesto-grietinės padažas	18/23	20	0,4	11,2	0,39	76
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:			22,99	33,35	65,11	668

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	140	17,50	11,99	29,14	288
Uogų padažas	Ž-66	30	0,3	-	2,39	24
Nesaldinta arbata	17/1/217	150	-	-	-	-
Vaisiai	15-1/5A 1	150	0,88	0,41	15,15	68
Iš viso:			14,95	9,83	40,44	380
Iš viso (dienos davinio):			61,98	57,93	172,54	1548

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	150/5	7,72	7,49	29,02	214
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:			18,78	16,15	4092	383

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	30	2,20	0,48	12,84	65
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	200	29,69	16,11	29,93	383,49
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	D006	25/25	0,80	0,10	2,60	15
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			34,84	25,94	57,26	588

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	150	15,6	15,15	40,5	218
Kefyras (2,5 %)	Ž-79	150	5,10	3,80	7,40	84
Vaisiai	18/20 2	120	0,45	0,45	13,5	56
Riostainiai	Ž-70	30	0,3	0,6	18,6	100
Iš viso:			21,45	20	80	458
Iš viso (dienos davinio):			75,07	62,09	178,18	1429

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	150	4,86	3,61	25,68	155
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	150	2,55	1,88	3,68	42
Vaisiai	18/201	100	0,48	0,48	3,68	42
Iš viso:			13,76	15,86	48,3	416

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	30	2,22	0,48	12,84	65
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/625	100	20	4	1,1	120
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82 %) (tausojantis)	5-3/61T 1	100	8,53	2,69	22,79	150
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	100	0,92	8,10	6,07	101
Vanduo	17-101	150	-	-	-	-
Iš viso:			32,98	17,12	428	522

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	140	0,56	0,56	18,2	100
Iš viso:			13,47	14,79	53,68	466
Iš viso (dienos davinio)			60,16	48,45	144,78	1404

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	90/10	13,6	15,1	5,6	213
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000,4	40	0,3	0,1	0,9	6
Vaisiai	18/20 5	140	0,56	0,56	18	80
Pilno grūdo ruginė duona	18/703	25	1,4	0,2	10,8	51
Nesaldinta arbata	17-1/27	150	-	-	-	-
Iš viso:			15,86	15,96	35,3	350

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	30	2,22	0,48	12,84	65
Troškinta triušiena (tausojantis)	T-205	100	19,37	13,1	2,97	207
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:			33,29	19,81	63,69	567

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	140	0,56	0,56	18,2	80
Viso grūdo batonas su tepamu lydytu sūreliu	Ž-49	25/20	3,27	4,39	5,66	124
Iš viso:			8,48	10,61	40,68	341
Iš viso (dienos davinio):			57,63	46,38	139,67	1258

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	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6,21	5,25	30,38	194
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:			12,64	12,9	58,74	402

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)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	12,84	121
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,28	86
Keptas žuvies paplotėlis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-8/163T	120	21,04	5,51	2,45	144
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:			31,15	11,92	78,03	550

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais	7-3/60T	140	17,78	8,4	4,2	308
Sviesto-grietinės padažas	186	20	0,4	11,2	0,39	76
Kefyro kokteilis su uogomis	Ž-91	120	4,08	3,1	9,56	82
Vaisiai	18/20 8	80	0,32	0,32	10,4	66
Iš viso:			22,48	23,02	24,55	532
Iš viso (dienos davinio):			66,27	47,84	161,32	1484