Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės

 globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų

 valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo

 2 priedas

 PATVIRTINTA

 Plungės specialiojo ugdymo centro

 direktoriaus 2018 m. Rugpjūčio 01 d.

 įsakymu Nr. B-46

 **Plungės specialiojo ugdymo centras, Mendeno g. 4, Plungė**

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6:30 iki 19:30val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis  |
| **Pusryčiai 8:00 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) | II.3 | 300/12 | 10.79 | 14.21 | 54.37 | 388.13 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **17.61** | **20.27** | **76.55** | **559.18** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g**\* | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.8 | 150 | 3.37 | 3.21 | 12.45 | 87.84 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Ryžių plovas su vištienos filė mėsa (tausojantis) | III.36 | 130/72 | 21.86 | 9.54 | 28.75 | 284.77 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.32 | 100 | 2.8 |   | 1.3 | 16 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 30 | 0.03 | 0.06 | 1.23 | 5.1 |
| Kefyras (2.5%) | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **37.97** | **19.03** | **95.28** | **696.11** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis) | XVIII.8 | 100 | 6.78 | 6.24 | 41.54 | 239.63 |
| Grietinė (30 %) | IV. 5 | 15 | 0.36 | 4.5 | 0.46 | 43.95 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **7.14** | **10.74** | **42** | **283.58** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis) | VII.10 | 200 | 34.04 | 22.06 | 34.42 | 474.63 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | VI.8 | 200 | 0.04 | 0.03 | 0.08 | 0.67 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **35.01** | **22.88** | **61.62** | **593.1** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **97.73** | **72.92** | **275.45** | **2131.97** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) ir bananais (tausojantis) | II.2 | 300./12/36 | 12.01 | 17.15 | 54.17 | 417.95 |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.3 | 200 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 56 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **16.21** | **20.45** | **85.07** | **590.95** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių-pomidorų sriuba su grietine (30%) (tausojantis) | I.19 | 150/8 | 1.53 | 5.72 | 12.42 | 105.16 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kiaulienos kumpinės mėsos guliašas (tausojantis)  | XVII.3.1 | 160 | 29.27 | 22.48 | 7.15 | 345.35 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.6 | 120 | 2.65 | 4.28 | 19.31 | 125.18 |
| Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)  | XVI.14 | 130 | 3.08 | 4.97 | 7.59 | 72.48 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **39.64** | **38.67** | **88.22** | **830.57** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Šviesi duona su varške (9%) ir obuoliais (sumuštinis) | XVIII.4 | 70 | 6.23 | 3.54 | 14.84 | 128.98 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | VI.6 | 200 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 2.17 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **9.66** | **6.7** | **31.86** | **239.9** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo makaronai su daržovių (pomidorai, morka, paprika) padažu (augalinis) (tausojantis) | XV.1 | 175/112 | 12.94 | 12.35 | 57.47 | 417.99 |
| Kefyras 2.5% | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| **Iš viso:** | **19.74** | **17.35** | **67.27** | **537.99** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **85.25** | **83.17** | **272.42** | **2199.41** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | II.4 | 300/12 | 10.1 | 14.62 | 54.23 | 394.54 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **16.92** | **20.68** | **76.41** | **565.59** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g**\* | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su pupelėmis ir grietine (30%) (tausojantis) | I.6 | 150/8 | 2.83 | 5.63 | 14.52 | 113.44 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kepta orkaitėje vištienos filė (tausojantis) | III.15 | 110 | 26.68 | 23.1 | 6.72 | 355.46 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 120 | 4.9 | 0.9 | 37.6 | 167.5 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 130 | 1.95 | 5.23 | 0.64 | 67.53 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 40 | 0.4 | 0.08 | 1.64 | 6.8 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **39.87** | **36.16** | **102.87** | **893.13** |
| **Pavakariai 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos arba persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | V.10 | 90 | 0.95 | 2.24 | 16.51 | 71.62 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2 | 35./7/20 | 6.95 | 8.75 | 18.83 | 221.38 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **7.9** | **10.99** | **35.34** | **293** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.3  | 200 | 27.04 | 13.21 | 52.77 | 435.6 |
| Jogurtas (2.5%) su persikais (padažas) | IV.15 | 35 | 0.96 | 0.89 | 4.6 | 30.45 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **33.56** | **19.10** | **64.68** | **570.88** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **98.25** | **86.93** | **279.30** | **2322.60** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas (tausojantis) | XII.7 | 150 | 18.12 | 21.56 | 14.08 | 320.98 |
| Konservuoti kukurūzai | XVI.25 | 60 | 1.74 | 0.36 | 13.2 | 61.8 |
| Konservuoti žalieji žirneliai | XVI.25 | 60 | 2.94 | 0.12 | 9.48 | 38.4 |
| Šviesi duona | X.10 | 40 | 2.12 | 0.32 | 21.68 | 92.4 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | VI.6 | 200 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 2.17 |
| **Iš viso:** | **24.97** | **22.39** | **59.08** | **515.75** |
| **Pietūs 12:00 val.**\* |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g**\* | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.14 | 150 | 1.16 | 3.16 | 7.6 | 58.6 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Troškinta jautienos kumpinės mėsa su morkomis ir poromis (tausojantis) | III.24 | 115/94 | 31.1 | 7.25 | 8.73 | 224.66 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 120 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | 209.4 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | XVI.33 | 130 | 1.03 | 6.33 | 8.56 | 97.34 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 146.3 |
| **Iš viso:** | **44.21** | **20.03** | **115.49** | **804.71** |
| **Pavakariai 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais  | XVIII.5 | 100 | 5.81 | 5.98 | 20.66 | 180.35 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **11.37** | **10.98** | **27.97** | **285.18** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių, morkų, žirnių troškinys (augalinis) (tausojantis) | VIII.5 | 220 | 9.4 | 6.53 | 44.73 | 285.39 |
| Kefyras (2.5%) | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis) | V.9 | 110 | 5.97 | 4.53 | 17.09 | 135.6 |
| **Iš viso:** | **22.17** | **16.06** | **71.62** | **540.99** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **102.72** | **69.46** | **274.16** | **2146.63** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | II.9 | 300/1.2/12 | 12.67 | 20.26 | 56.36 | 458.89 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **18.83** | **25.86** | **83.17** | **651.22** |
| **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 su daržovėmis (bulvės, svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.20 | 150 | 1.79 | 2.17 | 14.87 | 83.29 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kepta su garais liesa (jūros lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | III.37 | 140 | 26.15 | 1.2 | 0.17 | 109.65 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (augalinis) (tausojantis) | XIV.9 | 120 | 6.94 | 6.45 | 36.69 | 224.18 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 110 | 3.8 | 4.87 | 9.34 | 87.14 |
| Pomidorai | XVI.3 | 40 | 0.4 | 0.08 | 1.64 | 6.8 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 146.3 |
| **Iš viso:** | **42.44** | **16.2** | **111.73** | **725.77** |
| **Pavakariai 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  | XVIII.9 | 80 | 5.07 | 6.38 | 22.33 | 208.51 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **9.27** | **10.98** | **22.73** | **277.51** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **70.54** | **53.04** | **217.63** | **1654.5** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis  |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)  | II.7 | 300/12 | 11.64 | 14.89 | 57.09 | 394.98 |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.3 | 200 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 56 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **15.64** | **17.99** | **81.49** | **538.48** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.15 | 150 | 1.13 | 3.11 | 8.29 | 64.77 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovas (tausojantis)  | III.5 | 115/100 | 31.31 | 28.03 | 33.54 | 565.67 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.32 | 120 | 3.56 |   | 1.56 | 19.2 |
| Pomidorai | XVI.3 | 40 | 0.4 | 0.08 | 1.64 | 6.8 |
| Kefyras (2.5 %)  | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| **Iš viso:** | **45.51** | **36.64** | **70.58** | **841.84** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis) | XVIII.8 | 100 | 6.78 | 6.24 | 41.54 | 239.63 |
| Grietinė (30 %) | IV. 5 | 15 | 0.36 | 4.5 | 0.46 | 43.95 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **7.14** | **10.74** | **42** | **283.58** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės (9%) kukuliai (tausojantis) | VII.7 | 200 | 24.01 | 13.38 | 42.14 | 386.17 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **25.14** | **14.37** | **75.76** | **533.47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **93.43** | **79.74** | **269.83** | **2197.37** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |
| **Pusryčiai 8:00 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) | II.3 | 300/12 | 10.79 | 14.21 | 54.37 | 388.13 |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.3 | 200 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 56 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.6 | 70 |
| **Iš viso:**  | **18.05** | **20.32** | **91.25** | **622.88** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su grietine (30%) (tausojantis) arba šaltibarščiai  | I.5 | 150/8 | 1.66 | 5.55 | 12.01 | 100.12 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Troškintas kiaulienos kumpinės mėsos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis) | III.10 | 120 | 24.05 | 11.18 | 15.02 | 353.17 |
| Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) | XIV.4 | 160 | 4.06 | 5.82 | 23.55 | 158.38 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 130 | 1.95 | 5.23 | 0.64 | 67.53 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **34.83** | **29** | **92.97** | **861.6** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais  | XVIII.5 | 100 | 5.81 | 5.98 | 20.66 | 180.35 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **11.37** | **10.98** | **27.97** | **285.18** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių ir daržovių (saliero ir porų) troškinys (augalinis) (tausojantis) | V.15 | 220 | 12.94 | 4.09 | 40.26 | 243.09 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis) | V.9 | 130 | 6.99 | 5.18 | 20.15 | 157.75 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| **Iš viso:** | **23.37** | **12.2** | **66.21** | **463.14** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **87.62** | **72.5** | **278.4** | **2232.8** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
|  Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | II.2 | 300/12 | 14.13 | 19.66 | 52.91 | 431.43 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| **Iš viso:** | **17.57** | **22.59** | **58.71** | **493.73** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su konservuotais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | I.31 | 150 | 1.8 | 3.03 | 9.14 | 67.63 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | V.8 | 140 | 33.53 | 9.75 | 4.02 | 235.91 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 120 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | 209.4 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.5 | 130 | 1.34 | 4.88 | 4.75 | 61.79 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **47.34** | **20.74** | **101.24** | **757.13** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos arba persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | V.10 | 90 | 0.95 | 2.24 | 16.51 | 71.62 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2 | 35./7/20 | 6.95 | 8.75 | 18.83 | 221.38 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **7.9** | **10.99** | **35.34** | **293** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.5 | 200 | 32.51 | 23.15 | 40.1 | 501.38 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |  |  |  |  |
| **Iš viso:** | **33.44** | **23.94** | **67.22** | **619.18** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **106.25** | **78.26** | **262.51** | **2163.04** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti kiaušiniai (tausojantis) | XII.4 | 160 | 20.36 | 19.38 | 1.28 | 260.49 |
| Konservuoti žalieji žirneliai  | XVI.25 | 60 | 2.94 | 0.12 | 9.48 | 38.4 |
| Konservuoti kukurūzai  | XVI.25 | 60 | 1.74 | 0.36 | 13.2 | 61.8 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | XIII.3 | 35./7 | 2.75 | 6.27 | 24.27 | 128.38 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **27.79** | **26.13** | **48.23** | **489.07** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | I.17 | 150 | 2.09 | 3.28 | 13.71 | 88.92 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Vištienos filės troškinys su morkomis ir pupelėmis (tausojantis)  | III.17 | 108/43 | 37.63 | 15.34 | 13.31 | 328.82 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | XIV.8 | 120 | 3.96 | 3.16 | 34.43 | 209.17 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.17 | 130 | 1.55 | 5.02 | 6.45 | 68.56 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **48.19** | **27.83** | **103.92** | **851.38** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | IX.1 | 90 | 6.13 | 4.61 | 23.4 | 146.06 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **12.02** | **9.8** | **38.33** | **281.19** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) | XV.2 | 250/35 | 10.75 | 10.52 | 18.67 | 212.7 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **21.73** | **19.45** | **70.85** | **558.45** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **109.73** | **83.21** | **261.33** | **2180.09** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Manų kruopų košė (tausojantis) | II.16 | 300 | 12.6 | 10.3 | 56.26 | 369.01 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| Jogurtas (2.5%) su sezoniniais vaisiais (bananai, vynuogės, obuoliai) ir razinomis | V.11 | 120 | 2.52 | 2 | 27.17 | 138.24 |
| **Iš viso:** | **21.01** | **17.49** | **98.36** | **642.38** |
| **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 su daržovėmis (bulvės, svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.20 | 150 | 1.79 | 2.17 | 14.87 | 83.29 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydekos) kotletai (tausojantis) | III.28 | 110 | 21.44 | 3.79 | 6.25 | 144.94 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (augalinis) (tausojantis) | XIV.9 | 120 | 6.94 | 6.45 | 36.69 | 224.18 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 110 | 3.8 | 4.87 | 9.34 | 87.14 |
| Pomidorai | XVI.3 | 40 | 0.4 | 0.08 | 1.64 | 6.8 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 146.3 |
| **Iš viso:** | **37.73** | **18.79** | **117.81** | **761.06** |
| **Pavakariai 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  | XVIII.9 | 80 | 5.07 | 6.38 | 22.33 | 208.51 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **9.27** | **10.98** | **22.73** | **277.51** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **68.01** | **47.26** | **238.9** | **1680.95** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis) | II.15 | 300/24/12/3 | 7.99 | 11.05 | 72.39 | 420.43 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| Jogurtas (2.5%) su sezoniniais vaisiais (bananai, vynuogės, obuoliai) ir razinomis | V.11 | 120 | 2.52 | 2 | 27.17 | 138.24 |
| Sūrio lazdelė | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **14.71** | **17.65** | **99.96** | **627.67** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių (kopūstai, žalieji žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.4 | 150 | 1.53 | 3.16 | 9.65 | 68.73 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Vištienos filės mėsos guliašas (tausojantis)  | XVII.1 | 160 | 34.1 | 14.41 | 7.57 | 293.07 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 120 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | 209.04 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis)  | XVI.33 | 130 | 1.03 | 6.33 | 8.56 | 97.34 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **47.18** | **26.79** | **103.38** | **824.09** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais  | XVIII.5 | 100 | 5.81 | 5.98 | 20.66 | 180.35 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **11.37** | **10.98** | **27.97** | **285.18** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais  | V.13 | 180 | 11.18 | 15.58 | 49.23 | 382.14 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **17.07** | **20.77** | **64.16** | **517.27** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **90.33** | **76.19** | **295.47** | **2254.21** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis  |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | II.7 | 300/12 | 11.64 | 14.89 | 57.09 | 394.98 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **15.68** | **18.42** | **82.39** | **544.78** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.16 | 150 | 1.41 | 3.17 | 8.37 | 62.77 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa  | VIII.6 | 250 | 16.98 | 10.46 | 57.01 | 385.2 |
| Grietinė (30%) | IV.5 | 40 | 0.96 | 12 | 1.24 | 117.2 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **29.06** | **25.94** | **111.67** | **838.07** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis) | V.14 | 120 | 7.03 | 4.2 | 22.94 | 157.67 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **11.23** | **8.8** | **23.34** | **226.67** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) | VII.13 | 200 | 22.71 | 14.3 | 34.77 | 359.76 |
| Grietinė (30%) | IV.5 | 15 | 0.36 | 4.5 | 0.46 | 43.95 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis) | V.9 | 130 | 6.99 | 5.18 | 20.15 | 157.75 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | VI.8 | 200 | 0.04 | 0.03 | 0.08 | 0.67 |
| **Iš viso:** | **30.1** | **24.01** | **55.46** | **562.13** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **86.07** | **77.17** | **272.86** | **2171.65** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | II.4 | 300/12 | 10.1 | 14.62 | 54.23 | 394.54 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **10.7** | **15.22** | **73.73** | **482.04** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Rūgštynių sriuba su grietine (30%) (tausojantis) | I.18 | 150/8 | 1.47 | 5.74 | 7.88 | 95.99 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Keptos orkaitėje vištienos filės mėsos lazdelės (tausojantis) | III.16 | 140 | 37.46 | 10.71 | 8.6 | 377.91 |
| Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) | XIV.9 | 120 | 3.74 | 3.19 | 32.05 | 231.36 |
| Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)  | XVI.23 | 90 | 1.05 | 8.79 | 5.28 | 101.76 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 60 | 0.6 | 0.12 | 2.46 | 10.2 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **50.83** | **33.57** | **72.42** | **951.62** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos arba persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | V.10 | 90 | 0.95 | 2.24 | 16.51 | 71.62 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2 | 35./7/20 | 6.95 | 8.75 | 18.83 | 221.38 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **7.9** | **10.99** | **35.34** | **293** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių košė (tausojantis)  | XIV.6 | 250 | 5.53 | 8.92 | 40.23 | 270.81 |
| Padažas su morkomis  | IV.16 | 50 | 2.5 | 8.88 | 6.54 | 113.88 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **15.23** | **23.2** | **69.57** | **562.69** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **84.66** | **82.98** | **251.06** | **2289.35** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |
| **Pusryčiai 8:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)  | XII.6 | 150 | 18.36 | 21.66 | 9.05 | 345.05 |
| Šviesi duona  | X.10 | 40 | 2.12 | 0.32 | 21.68 | 92.4 |
| Konservuoti žalieji žirneliai  | XVI.25 | 60 | 2.94 | 0.12 | 9.48 | 38.4 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 60 | 0.6 | 0.12 | 2.46 | 10.2 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **27.4** | **25.35** | **59.05** | **594.8** |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\* vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.11 | 150 | 3.59 | 3.29 | 14.54 | 92.94 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) | III.38 | 101/108 | 26.85 | 8.87 | 16.83 | 254.4 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 120 | 4.9 | 0.9 | 37.6 | 167.5 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 130 | 1.95 | 5.23 | 0.64 | 67.53 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **40.45** | **19.52** | **112.13** | **767.78** |
| **Pavakariai 15:30 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | IX.1 | 90 | 6.13 | 4.61 | 23.4 | 146.06 |
| Jogurtas (2.5%) su persikais (padažas) | IV.15 | 35 | 0.96 | 0.89 | 4.6 | 30.45 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **12.65** | **10.5** | **35.31** | **281.34** |
| **Vakarienė 19:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojantis) | VII.12 | 200 | 28.79 | 22.16 | 30.15 | 434.89 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 40 | 0.33 | 0.19 | 7.62 | 30.3 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| **Iš viso:** | **29.72** | **22.95** | **75.65** | **552.69** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **110.22** | **78.32** | **282.14** | **2196.61** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |
| **Pusryčiai 8:00val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
|  Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | II.1 | 300/12 | 14.13 | 19.66 | 52.91 | 431.43 |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.6 | 70 |
| **Iš viso:** | **18.05** | **23.07** | **74.31** | **563.73** |
| **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) | I.9 | 150 | 3.68 | 3.37 | 14.48 | 95.3 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | X.4 | 30 | 2.31 | 0.42 | 15.75 | 65.4 |
| Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | III.39 | 110 | 10.62 | 17.57 | 0.51 | 301.59 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (augalinis) (tausojantis) | XIV.9 | 120 | 6.94 | 6.45 | 36.69 | 224.18 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 110 | 3.8 | 4.87 | 9.34 | 87.14 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 40 | 0.4 | 0.08 | 1.64 | 6.8 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 146.3 |
| **Iš viso:** | **28.75** | **33.76** | **110.91** | **926.71** |
| **Pavakariai 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo keksiukai su obuoliais ir cinamonu  | XVIII.9 | 80 | 5.07 | 6.38 | 22.33 | 208.51 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **9.27** | **10.98** | **22.73** | **277.51** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **56.07** | **67.81** | **207.95** | **1767.95** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.  |

|  |
| --- |
|  |