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)

7 - 10 metų

(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 | 200/8 | 7.19 | 9.48 | 36.25 | 258.76 |
|  Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 150 | 2.74 | 2.21 | 4.37 | 47.95 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais  | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **13.31** | **14.82** | **57** | **415.46** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Ryžių plovas su vištienos filė mėsa (tausojantis) | III.36 | 109/60 | 17.21 | 7.56 | 23.95 | 237.3 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.32 | 80 | 2.24 |   | 1.04 | 12.8 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 30 | 0.3 | 0.06 | 1.23 | 5.1 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 150 | 5.1 | 3.75 | 7.35 | 90 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 146.3 |
| **Iš viso:** | **30.76** | **15.86** | **89.02** | **622.94** |
| **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 | 70 | 4.72 | 4.85 | 26.18 | 163.85 |
| Grietinė (30%)  | IV.5 | 5 | 0.12 | 1.5 | 0.15 | 14.65 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **4.84** | **6.35** | **26.33** | **178.5** |
| **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 | 150 | 21.24 | 16.45 | 25.83 | 355.98 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | VI.8 | 200 | 0.04 | 0.03 | 0.08 | 0.67 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.4 | 46 |
| **Iš viso:** | **21.85** | **16.94** | **43.09** | **429.59** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **70.76** | **53.97** | **215.44** | **1646.49** |
| \*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 | 200/8/28 | 8.01 | 11.44 | 36.12 | 278.64 |
| 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:** | **12.01** | **14.54** | **60.52** | **422.14** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kiaulienos kumpinės mėsos guliašas (tausojantis)  | XVII.3.1 | 120 | 21.97 | 10.87 | 5.36 | 259.03 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.6 | 100 | 2.2 | 3.6 | 16.1 | 104.33 |
| Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.14 | 110 | 2.61 | 3.21 | 6.43 | 61.33 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.4 | 46 |
| **Iš viso:** | **30.17** | **24** | **61.21** | **619.45** |
| **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  | 50 | 4.43 | 2.52 | 9.97 | 67.08 |
| 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:** | **7.86** | **5.68** | **26.99** | **178** |
| **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 | 140/90 | 8.67 | 12.12 | 45.98 | 306.88 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 150 | 5.1 | 3.75 | 7.35 | 90 |
| **Iš viso:** | **13.77** | **15.87** | **53.33** | **396.88** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **63.81** | **60.09** | **202.05** | **1616.47** |
| \*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 | 200/8 | 7.74 | 9.75 | 36.16 | 259.03 |
|  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:** | **14.56** | **15.81** | **58.34** | **430.08** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kepta orkaitėje vištienos filė (tausojantis) | III.15 | 75 | 18.17 | 13.55 | 4.59 | 233.49 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 2.94 | 0.54 | 22.56 | 100.5 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 90 | 1.26 | 3.36 | 0.45 | 46.76 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 50 | 0.5 | 0.1 | 2.05 | 8.5 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.6 | 70 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **27.72** | **23.94** | **70.27** | **616.29** |
| **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 | 50 | 0.53 | 1.25 | 9.17 | 50.03 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2  | 20/4/11 | 3.88 | 5.66 | 10.75 | 124.81 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **4.41** | **6.91** | **19.92** | **174.84** |
| **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  | 150 | 17.15 | 9.91 | 39.59 | 326.7 |
|  Jogurtas (2.5%) su persikais (padažas) | IV.15 | 25 | 0.68 | 0.63 | 3.28 | 21.75 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 150 | 4.17 | 3.75 | 5.48 | 78.62 |
| **Iš viso:** | **22** | **14.29** | **48.35** | **427.07** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **68.69** | **60.95** | **196.88** | **1648.28** |
| \*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 | 100 | 12.08 | 14.37 | 9.38 | 213.98 |
| Konservuoti kukurūzai  | XVI.25 | 60 | 1.74 | 0.36 | 13.2 | 61.8 |
| Konservuoti žalieji žirneliai  | XVI.25 | 40 | 1.96 | 0.08 | 6.32 | 25.6 |
| Šviesi duona | X.10 | 30 | 1.59 | 0.24 | 16.23 | 69.3 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)  | VI.6 | 200 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 2.17 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.6 | 70 |
| **Iš viso:** | **17.9** | **15.56** | **61.37** | **442.85** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Troškinta jautiena kumpinės mėsa su morkomis ir porais (tausojantis) | III. 24 | 96/78 | 21.53 | 6.05 | 7.25 | 187.21 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 5.04 | 1.24 | 27.72 | 139.6 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis)  | XVI.33 | 80 | 0.62 | 4.23 | 5.89 | 59.89 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 250 | 1 | 1 | 32.5 | 117 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| **Iš viso:** | **30.94** | **15.97** | **92.23** | **608.91** |
| **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 | 80 | 4.64 | 4.42 | 16.53 | 126.29 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| **Iš viso:** | **7.42** | **6.92** | **20.18** | **178.7** |
| **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 | 150 | 6.41 | 4.45 | 30.5 | 174.12 |
| 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 | 90 | 4.96 | 3.88 | 14.69 | 113.55 |
| **Iš viso:** | **18.17** | **13.33** | **54.99** | **407.67** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **74.43** | **51.78** | **228.77** | **1638.13** |
| \*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 | 200/0.8/6 | 7.84 | 11.85 | 41.41 | 301.75 |
| Pienas 2,5% | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **11.02** | **14.75** | **58.06** | **412.16** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kepta su garais liesa (jūros lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | III.37 | 90 | 14.25 | 0.3 | 0.11 | 70.49 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (tausojantis) (augalinis) | XIV.9  | 100 | 5.55 | 2.86 | 29.35 | 165.15 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 90 | 3.11 | 3.17 | 7.64 | 71.3 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 50 | 0.5 | 0.1 | 2.05 | 8.5 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **30.99** | **13.49** | **65.69** | **514.34** |
| **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 | 50 | 3.87 | 5.64 | 11.79 | 109.47 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **4.27** | **6.04** | **24.79** | **167.47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **46.28** | **34.28** | **148.54** | **1093.97** |
| \*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 | 200/8 | 7.76 | 9.93 | 35.06 | 263.32 |
| 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:** | **11.76** | **13.03** | **59.46** | **406.82** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovas (tausojantis)  | III.5 | 85/75 | 20.4 | 16.78 | 26.27 | 378.28 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.32 | 80 | 2.24 |   | 1.04 | 12.8 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 30 | 0.3 | 0.06 | 1.23 | 5.1 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 150 | 5.1 | 3.75 | 7.35 | 90 |
| **Iš viso:** | **30.71** | **23.98** | **54.68** | **594.55** |
| **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 | 70 | 4.72 | 4.85 | 26.18 | 163.85 |
| Grietinė (30%)  | IV.5 | 5 | 0.12 | 1.5 | 0.15 | 14.65 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **4.84** | **6.35** | **26.33** | **178.5** |
| **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 | 150 | 18.01 | 10.05 | 31.61 | 299.63 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **19.06** | **10.99** | **64.39** | **443.57** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **66.37** | **68.07** | **204.86** | **1623.44** |
| \*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 | 200/8 | 7.19 | 9.48 | 36.25 | 258.76 |
| 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 |
| **Iš viso:**  | **13.97** | **15.11** | **57.53** | **423.51** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Troškintas kiaulienos kumpinės mėsos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis) | III.10 | 75 | 15.03 | 6.99 | 9.39 | 226.98 |
| Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) | XIV.4 | 80 | 2.03 | 2.91 | 11.78 | 79.19 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 110 | 1.54 | 4.1 | 0.55 | 57.15 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **22.6** | **20.63** | **70.23** | **624.04** |
| **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 | 80 | 4.64 | 4.42 | 16.53 | 126.29 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| **Iš viso:** | **7.42** | **6.92** | **20.18** | **178.7** |
| **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 | 180 | 10.59 | 3.35 | 32.94 | 200.89 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis) | V.9 | 110 | 5.97 | 4.53 | 17.09 | 135.6 |
|  Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 100 | 1.82 | 1.47 | 2.91 | 47.95 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **18.78** | **9.75** | **65.94** | **442.44** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **62.77** | **52.41** | **213.88** | **1668.69** |
| \*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** |
|  Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | II.1 | 200/8 | 9.42 | 9.07 | 35.26 | 287.22 |
|  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:** | **13.46** | **12.6** | **60.56** | **437.02** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | V.8 | 105 | 20.1 | 7.8 | 2.64 | 178.63 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 5.04 | 1.24 | 27.72 | 139.6 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.5 | 110 | 1.13 | 4.13 | 4.02 | 52.28 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **30.41** | **17.28** | **80.02** | **598.74** |
| **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 | 50 | 0.53 | 1.25 | 9.17 | 50.03 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2  | 20/4/11 | 3.88 | 5.66 | 10.75 | 124.81 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **4.41** | **6.91** | **19.92** | **174.84** |
| **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 | 150 | 21.13 | 16.36 | 30.08 | 386.04 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **21.38** | **16.5** | **36.86** | **412.98** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **69.66** | **53.29** | **197.36** | **1623.58** |
| \*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 | 140 | 16.52 | 12.95 | 1.01 | 227.93 |
| Konservuoti žalieji žirneliai  | XVI.25 | 40 | 1.96 | 0.08 | 6.32 | 25.6 |
| Konservuoti kukurūzai  | XVI.25 | 40 | 1.16 | 0.24 | 8.8 | 41.2 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | XIII.3 | 30./6 | 2.35 | 3.37 | 20.8 | 110.04 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **21.99** | **16.64** | **36.93** | **404.77** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Vištienos filės troškinys su morkomis ir pupelėmis (tausojantis)  | III.17 | 83/37 | 22.44 | 11.52 | 10.55 | 248.07 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | XIV.8 | 80 | 2.64 | 2.11 | 22.95 | 124.78 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.17 | 110 | 1.28 | 4.24 | 5.46 | 58.02 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **30.44** | **21.84** | **76.94** | **624.4** |
| **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 | 60 | 4.08 | 3.07 | 15.6 | 97.36 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės)  | IV.12 | 20 | 0.17 | 0.1 | 4.95 | 19.65 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| **Iš viso:** | **7.03** | **5.67** | **24.2** | **169.42** |
| **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 | 150/20 | 6.24 | 6.03 | 11.18 | 164.17 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 200 | 6.8 | 5 | 9.8 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.40 | 46 |
| Jogurtas (2.5%) su persikais | X.12 | 125 | 3.38 | 3.13 | 16.38 | 108.75 |
| **Iš viso:** | **16.74** | **14.48** | **47.76** | **438.92** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **76.20** | **58.63** | **185.83** | **1637.51** |
| \*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 | 200 | 7.8 | 6.87 | 37.36 | 256.81 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
|  Jogurtas (2.5%) su sezoniniais vaisiais (bananai, vynuogės, obuoliai) ir razinomis  | V.11 | 80 | 1.68 | 1.34 | 18.1 | 88.17 |
| **Iš viso:** | **12.51** | **10.85** | **65.89** | **424.33** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydekos) kotletai (tausojantis) | III.28 | 90 | 13.53 | 3.1 | 5.11 | 118.6 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (tausojantis) (augalinis) | XIV.9  | 100 | 5.55 | 2.86 | 29.35 | 165.15 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 90 | 3.11 | 3.17 | 7.64 | 71.3 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 50 | 0.5 | 0.1 | 2.05 | 8.5 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **30.27** | **16.29** | **70.69** | **562.45** |
| **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 | 50 | 3.87 | 5.64 | 11.79 | 109.47 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **4.27** | **6.04** | **24.79** | **167.47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47.05** | **33.18** | **161.37** | **1154.25** |
| \*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 | 200./16/8/2 | 5.32 | 7.37 | 42.25 | 280.29 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| Jogurtas (2.5%) su sezoniniais vaisiais (bananai, vynuogės, obuoliai) ir razinomis  | V.11 | 80 | 1.68 | 1.34 | 18.1 | 88.17 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **11.2** | **13.31** | **60.75** | **437.46** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Vištienos filės mėsos guliašas (tausojantis)  | XVII.1 | 120 | 20.5 | 10.82 | 5.67 | 216.82 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 100 | 6.3 | 1.55 | 34.65 | 174.5 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis)  | XVI.33 | 80 | 0.62 | 4.23 | 5.89 | 59.89 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas) | VI.14 | 200 | 0.05 | 0.01 | 0.77 | 3.01 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **30.94** | **20.45** | **80.13** | **624.55** |
| **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 | 80 | 4.64 | 4.42 | 16.53 | 126.29 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| **Iš viso:** | **7.42** | **6.92** | **20.18** | **178.7** |
| **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 | 140 | 8.7 | 11.13 | 38.32 | 297.31 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Pienas (2.5%) | VI.15 | 200 | 5.56 | 5 | 7.31 | 104.83 |
| **Iš viso:** | **14.51** | **16.27** | **52.41** | **429.08** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **64.07** | **56.95** | **213.47** | **1669.79** |
| \*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 | 200/8 | 7.76 | 9.93 | 35.06 | 263.32 |
|  Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **12** | **13.66** | **66.86** | **442.62** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa  | VIII.6 | 200 | 13.58 | 8.37 | 45.6 | 308.14 |
| Grietinė (30%) | IV.5 | 30 | 0.72 | 9 | 0.93 | 87.9 |
| Kefyras 2.5 % | VI.5 | 100 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 60 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **21.05** | **23.72** | **83.3** | **620.41** |
| **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 | 80 | 4.69 | 2.35 | 18.27 | 107.06 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **8.89** | **6.95** | **18.67** | **176.06** |
| **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 | 140 | 15.9 | 10.01 | 24.33 | 251.33 |
| Grietinė (30%) | IV.5 | 8 | 0.24 | 3 | 0.3 | 29.3 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis) | V.9 | 90 | 4.96 | 3.88 | 14.69 | 113.55 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | VI.8 | 200 | 0.04 | 0.03 | 0.08 | 0.67 |
| **Iš viso:** | **21.14** | **16.92** | **39.4** | **394.85** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **63.08** | **62.15** | **208.23** | **1633.94** |
| \*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 | 200/8 | 7.74 | 9.75 | 36.16 | 259.03 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 200 | 0.8 | 0.8 | 26 | 117 |
| **Iš viso:** | **8.54** | **10.55** | **62.16** | **376.03** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Keptos orkaitėje vištienos filės mėsos lazdelės (tausojantis) | III.16 | 75 | 19.07 | 5.2 | 4.61 | 178.88 |
| Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) | XIV.9 | 100 | 3.11 | 2.65 | 26.7 | 141.46 |
| Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)  | XVI.23 | 75 | 0.87 | 5.33 | 4.4 | 84.8 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 50 | 0.5 | 0.1 | 2.05 | 8.5 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **30.76** | **23.9** | **56.54** | **622.23** |
| **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 | 50 | 0.53 | 1.25 | 9.17 | 50.03 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | XIII.2  | 20/4/11 | 3.88 | 5.66 | 10.75 | 124.81 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **4.41** | **6.91** | **19.92** | **174.84** |
| **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 | 200 | 4.42 | 7.14 | 32.18 | 208.65 |
| Padažas su morkomis  | IV.16 | 25 | 1.25 | 4.44 | 3.27 | 56.94 |
| 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:** | **12.87** | **16.98** | **58.25** | **443.59** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **56.58** | **58.34** | **196.87** | **1616.69** |
| \*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 | 110 | 13.47 | 13.42 | 6.64 | 222.57 |
| Šviesi duona  | X.10 | 30 | 1.59 | 0.24 | 16.23 | 69.3 |
| Konservuoti žalieji žirneliai  | XVI.25 | 40 | 1.96 | 0.08 | 6.32 | 25.6 |
| 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:** | **21** | **16.99** | **48.03** | **436.42** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) | III.38 | 90/96 | 20.67 | 7.88 | 14.96 | 226.29 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 2.94 | 0.54 | 22.56 | 100.5 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 110 | 1.54 | 4.1 | 0.55 | 57.15 |
| 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:** | **30.93** | **22.99** | **83.38** | **610.99** |
| **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 | 60 | 4.08 | 3.07 | 15.6 | 97.36 |
| Jogurtas (2.5%) su persikais (padažas) | IV.15 | 25 | 0.68 | 0.63 | 3.28 | 21.75 |
| Pienas 2.5% | VI.15 | 100 | 2.78 | 2.5 | 3.65 | 52.41 |
| **Iš viso:** | **7.54** | **6.2** | **22.53** | **171.52** |
| **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 | 150 | 21.13 | 16.14 | 22.62 | 326.16 |
| Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės) | IV.12 | 30 | 0.25 | 0.14 | 6.78 | 26.94 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 150 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 87.5 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **21.98** | **16.88** | **48.9** | **440.6** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **81.45** | **63.06** | **202.84** | **1659.53** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30 val arba 15-16 val.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |
| **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 %) (tausojantis) | II.1 | 200/8 | 9.42 | 9.07 | 35.26 | 287.22 |
|  Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.2 | 200 | 3.44 | 2.93 | 5.8 | 62.3 |
| Sūrio lazdelė  | X.11 | 20 | 4.2 | 4.6 | 0.4 | 69 |
| **Iš viso:** | **17.06** | **16.6** | **41.46** | **418.52** |
| **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 | 20 | 1.54 | 0.28 | 10.5 | 43.6 |
| Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | III.39 | 90 | 8.42 | 14.36 | 0.45 | 246.99 |
| Virti makaronai (viso grūdo) (tausojantis) (augalinis) | XIV.9  | 80 | 4.44 | 2.63 | 23.48 | 135.12 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)  | XVI.34 | 90 | 3.11 | 3.17 | 7.64 | 71.3 |
| Pomidorai  | XVI.3 | 50 | 0.5 | 0.1 | 2.05 | 8.5 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.18 | 200 |   |   |   |   |
| **Iš viso:** | **21.69** | **23.91** | **58.6** | **600.81** |
| **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 | 50 | 3.87 | 5.64 | 11.79 | 109.47 |
| Sezoniniai vaisiai\* | X.8 | 100 | 0.4 | 0.4 | 13 | 58 |
| **Iš viso:** | **4.27** | **6.04** | **24.79** | **167.47** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **43.02** | **46.55** | **124.85** | **1186.8** |
| \*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30 val., arba 15-16 val.  |

|  |
| --- |
|  |