

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas
PATVIRTINTA
Plungės specialiojo ugdymo centro
direktorius 2020 m. Kovo 04 d.
įsakymu Nr. B-12

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.	Išiga	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
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:			14,13	16,78	56,87	435,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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
Duona	X.4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (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:			30,74	24,03	53,99	588,38

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	VII.16	150	21,98	16,56	26,45	345,66
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	120	0,48	0,48	15,6	70
Iš viso:			22,75	17,21	48,91	443,27
Iš viso (dienos davinio):			72,46	64,37	186,1	1645,49

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30., val arba 15-16 val.

I 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
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais	X.16	30/5/15/25/5	9,05	7,8	17,53	176,53
Iš viso:			16,24	17,28	53,78	435,29

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
Duona	X.4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės mėsos kepinukai (tausojantis)	III.17	100	18,73	13,68	11,17	214,1
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	150	0,6	0,6	19,5	87,5
Iš viso:			27,21	27,09	76,12	616,02

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	
Makaronai su daržovių (pomidorai, morka, paprika) padažu (augalinis) (tausojantis)	XV.1	140/90	6,84	8,39	46,4	324,15
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			11,94	12,14	53,75	414,15
Iš viso (dienos davinio):			63,25	62,19	210,64	1643,46

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30 val., arba 15-16 val.

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	4,6	0,4	69
Iš viso:			15,38	17,28	42,36	390,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duona	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.	Išėiga	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.	Išėiga	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	35	0,96	0,89	4,6	30,45
Pienas 2.5%	VI.15	150	4,17	3,75	5,48	78,62
Iš viso:			22,28	14,55	49,67	435,77
Iš viso (dienos davinio):			69,79	62,68	182,22	1617,23

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30 val., arba 15-16 val.

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sausainiai	X.20	10	0,77	2,58	6,63	53,16
Iš viso:			18,19	17,66	52,4	426,01

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 su daržovėmis (bulvės, svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,79	2,17	14,87	83,29
Duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas orkaitėje žuvis filė (upėtakis) pjausnys (tausojantis)	III.37	105	2,31	10,96	8,06	143,7
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	XIV.9	100	4,32	1,81	30,32	158,62
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	90	2,02	3,31	12,2	74,42
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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	0,6	0,6	19,5	87,5
Iš viso:			13,9	19,38	103,52	624,44

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	VIII.7	150	12,31	9,29	32,44	258,3
Grietinė (30%)	IV.5	20	0,48	6	0,62	58,6
Kefyras (2.5%)	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			17,89	19,04	40,41	406,9
Iš viso (dienos davinio):			57,4	63	216,51	1636,05

*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.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,37	3,21	12,45	87,84
Duona	X.4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Orkaitėje keptos paukštinės šlaunelės (tausojantis)	III.28	100	24,05	14,6		227,6
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	100	2,2	3,6	16,1	104,33
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	XVI.33	100	0,79	5	7,35	70,42
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.1	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			32,18	26,74	47,63	539

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su bananais	X.14	50	4,89	4,81	32,03	178,84
Iš viso:			4,89	4,81	32,03	178,84
Iš viso (dienos davinio):			48,09	46,3	137,72	1130

*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	
Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su konservuotais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,8	3,03	9,14	67,63
Duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	105	20,1	7,8	2,64	178,63
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.36	110	1,1	3,4	11,65	74,51
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:			27,98	15,74	87,27	601,09

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais	X.16	30/5/15/25/5	9,05	7,8	17,53	176,53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			9,05	7,8	17,53	176,53

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
Sausainiai	X.20	20	1,54	5,16	13,2	106,4
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			19,8	15,35	51,59	432,97
Iš viso (dienos davinio):			68,59	68,07	215,85	1617,41

*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	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) (tausojantis)	I.32	150	1,82	3,29	10,87	89,12
Duona	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 (tausojantis) (augalinis)	XIV.9	100	4,32	1,81	30,32	158,62
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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	0,8	0,8	26	117
Iš viso:			25,67	12,56	93,26	609,75

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis	X.18	40	3,7	8,94	19,97	175,2
Iš viso:			3,7	8,94	19,97	175,2

Vakarienė 19:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.8	160	9,96	16,62	31,88	306,93
Grietinė (30%)	IV.5	20	0,48	6	0,62	58,6
Kefyras (2.5%)	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			13,84	25,12	37,4	425,53
Iš viso (dienos davinio):			57,18	61,73	208,16	1633,99

*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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) (tausojantis)	II.9	200/0,8/6	7,84	11,85	41,41	301,75
Jogurtas (2.5%) su persikais	X.12	125	3,38	3,13	16,38	108,75
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			11,22	14,98	57,79	410,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti orkaitėje balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.19	100	20,64	9,97	6,6	297,2
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Marinuoti agurkai	XVI.32	80	2,24		1,04	12,8
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.18	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,48	0,48	15,6	70
Iš viso:			29,25	16,56	67,05	616,23

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti su bananais	IX.3	150	7,57	9,74	48,25	310,33
Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės)	IV.12	30	0,25	0,14	6,78	26,94
Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta)	VI.3	200	3,4	2,5	4,9	56
Traputis	X.19	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Iš viso:			12,06	12,62	68,13	430,17
Iš viso (dienos davinio):			56,94	51,07	212,89	1631,74

*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.	Išėiga	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.	Išėiga	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
Duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti orkaitėje vištienos filės kepsniukai (tausojantis)	III.24	100	21,04	11,74	4,94	210,1
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	100	2,2	3,6	16,1	104,33
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
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	4,6	0,4	69
Iš viso:			35,02	27,84	52,99	604,29

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta miltų 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	XV.2	150/20	9,6	5,74	38,3	258,5
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:			16,8	11,14	61,1	436,5
Iš viso (dienos davinio):			72,31	57,25	198,85	1647,23

*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	
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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (bulvės, svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,79	2,17	14,87	83,29
Duona	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
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	110	1,28	4,24	5,46	58,02
Vanduo (nesaldintas)	VI.18	200				
Iš viso:			24,68	14,92	67,94	551,49

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):			50,94	37,6	129,66	1123,73

*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.	Išėiga	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
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Jogurtas (2.5%) su sezoniniais vaisiais (bananai, vynuogės, obuoliai) ir razinomis	V.11	120	2,52	2	27,17	138,24
Iš viso:			9,71	11,48	63,42	397

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.11	150	3,59	3,29	14,54	92,94
Duona	X.4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	III.41	100	25,08	9	6,04	204,6
Virti griikiai (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
Švieži agurkai	XVI.1	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,31	0,32	10,4	46
Iš viso:			37,67	18,72	83,25	624,74

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skrebutis pieno (2.5%) ir kiaušinių plakinyje	X.17	55	5,56	3,58	30,4	176,15
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			5,61	3,61	31,04	178,32

Vakarienė 19:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės (9%) įdaru (tausojantis)	IX.5	230	15,76	6,91	39,34	282,54
Grietinė (30%)	IV.5	10	0,24	3	0,31	29,3
Sausainiai	X.20	10	0,77	2,58	6,63	53,16
Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta)	VI.3	200	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			20,17	14,99	51,18	421
Iš viso (dienos davinio):			73,16	48,8	228,89	1621,06

*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	
Daržovių (kopūstai, žalieji žirnėliai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,53	3,16	9,65	68,73
Duona	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
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.37	80	0,8	0,16	6,96	32,48
Iš viso:			21,57	23,47	78,54	600,85

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	XVI.35	200	3,16	5,31	19,71	128,25
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	60	1,22	0,06	11,12	49,41
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			4,38	5,37	30,83	177,66

Vakarienė 19:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai 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):			52,46	62,15	228,64	1650,21

*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.	Išėiga	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				
Sausainiai	X.20	30	2,31	7,74	19,8	159,6
Iš viso:			10,05	17,49	55,96	418,63

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepta orkaitėje žuvies (upėtakis) filė (tausojantis)	III.39	100	17,42	14,91	4,35	180,9
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	XIV.9	100	4,32	1,81	30,32	158,62
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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	0,8	0,8	26	117
Iš viso:			29,93	26,95	93,99	697,71

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.4	160	9,71	3,35	46,89	265,24
Trintas šaldytų uogų padažas (braškės, avietės)	IV.12	30	0,25	0,14	6,78	26,94
Jogurtas (2.5%) su persikais	X.12	125	3,38	3,13	16,38	108,75
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			13,34	6,62	70,05	400,93
Iš viso (dienos davinio):			57,73	57,97	239,92	1692,11

*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	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.16	150	1,41	3,17	8,37	62,77
Duona	X.4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Keptas orkaitėje jautienos kumpinės mėsos maltinukas su kiaušinių įdaru (tausojantis)	III.40	100	19,81	16,38	11,56	280,5
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	100	0,4	0,4	13	58
Iš viso:			27,69	22,99	67,31	605,53

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2.5%) ryžių sriuba (tausojantis)	V.16	200	6,53	5,79	22,73	166,38
Iš viso:			6,53	5,79	22,73	166,38

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):			68,09	62,75	196,32	1651,92

*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.	Išėiga	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.	Išėiga	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
Duona	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
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	100	2,2	3,6	16,1	104,33
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.36	110	1,1	3,4	11,65	74,51
Pomidorai	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.18	200				
Iš viso:			25,54	15,69	53,2	474,59

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškasis riestainis	X.15	50	4,21	6,3	27,84	178,96
Iš viso:			4,21	6,3	27,84	178,96
Iš viso (dienos davinio):			43,21	34,59	141,6	1090,57

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų, daržovių teikti 10-10:30 val., arba 15-16 val.