

# **KAUNO R. LAPIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS**

Mokyklos g. 4, Lapės, Kauno rajonas

---

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

\_\_\_\_4-7 m.\_\_\_\_

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.15 iki 18.00 val.

1 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
<b>Iš viso:</b>			<b>7,6</b>	<b>6,7</b>	<b>62,8</b>	<b>342</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, agurkas)	D006	37,5/37,5	0,8	0,1	2,6	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
<b>Iš viso:</b>			<b>29,7</b>	<b>24,9</b>	<b>42,9</b>	<b>514</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	D001	120/20	10,9	10,8	38,6	296
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>46,0</b>	<b>379</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,3</b>	<b>46,2</b>	<b>151,7</b>	<b>1235</b>

1 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	9,4	5,1	30,4	206
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>54,3</b>	<b>371</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių sriuba (šparaginės pupelės arba žali žirnėliai) (tausojantis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	0,0	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,2</b>	<b>10,8</b>	<b>67,2</b>	<b>466</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014, Gr003	120/100	6,7	7,6	36,6	241
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	125/62,5/62,5	5,5	5,0	20,7	150
<b>Iš viso:</b>			<b>12,2</b>	<b>12,6</b>	<b>57,2</b>	<b>391</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,7</b>	<b>39,2</b>	<b>199,4</b>	<b>1378</b>

1 savaitė – Trečiadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška grikių košė (tausojantis)	Kr024	200	10,67	4,46	43,51	257
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,07</b>	<b>4,86</b>	<b>56,51</b>	<b>314</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpildu	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,2</b>	<b>11,5</b>	<b>65,6</b>	<b>467</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti makaronai su varške ir sviestu	M011	200/5	15,71	9,62	53,34	360
Arbata su pienu		150	2,55	1,88	3,68	42
<b>Iš viso:</b>			<b>18,26</b>	<b>11,5</b>	<b>57,02</b>	<b>402</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,6</b>	<b>27,86</b>	<b>179,13</b>	<b>1183</b>

1 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,5</b>	<b>5,7</b>	<b>57,5</b>	<b>311</b>

10.30 val. jogurto gėrimas su vaisiais

100 2,7 0,8 14,7 80

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
<b>Iš viso:</b>			<b>24,5</b>	<b>19,5</b>	<b>61,4</b>	<b>519</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu avietėmis (tausojantis)	V001	160/30/15	23,5	12,2	40,6	366
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,5</b>	<b>12,2</b>	<b>40,6</b>	<b>366</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,2</b>	<b>38,2</b>	<b>174,2</b>	<b>1276</b>

1 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu, žali žirneliai ir pomidoras		60/50/10	8,28	9,6	5,72	142
Sumuštinis (batonas) su sviestu		25/8	2,23	7,15	12,97	124
Kakava su pienu (2,5%)	G002	50/50	2,1	1,7	6,3	49
<b>Iš viso:</b>			<b>23,12</b>	<b>18,45</b>	<b>24,99</b>	<b>315</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	30/30	0,8	0,3	3,5	21
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>33,4</b>	<b>14</b>	<b>59,5</b>	<b>499</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis	M003	110/15/15	7,8	12,5	37,8	295
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Traputis		10	1,1	0,2	7,5	36
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>12,7</b>	<b>45,3</b>	<b>331</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,42</b>	<b>45,15</b>	<b>129,79</b>	<b>1145</b>

2 savaitė – Pirmadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,5</b>	<b>2,7</b>	<b>70,8</b>	<b>346</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virtos grikių kruopos	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
<b>Iš viso:</b>			<b>39,8</b>	<b>9,1</b>	<b>56,8</b>	<b>468</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralus jogurtas (2,5%) paskanintas trintomis braškėmis	M002	120/20/20	7,5	11,4	34,8	272
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
<b>Iš viso:</b>			<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>44,6</b>	<b>383</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,6</b>	<b>28,2</b>	<b>172,3</b>	<b>1197</b>

2 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,1</b>	<b>9,6</b>	<b>61,8</b>	<b>370</b>

10.30 val. Pieno gėrimas

200                      3,1                      1,5                      9,5                      64

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
<b>Iš viso:</b>			<b>28,6</b>	<b>18,6</b>	<b>54,9</b>	<b>502</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	121/21/7/1/25	20,4	14,9	24,7	314
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
<b>Iš viso:</b>			<b>20,5</b>	<b>14,9</b>	<b>28,9</b>	<b>332</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,3</b>	<b>44,6</b>	<b>155,1</b>	<b>1268</b>



2 savaitė – Trečiadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška sorų kruopų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,8</b>	<b>7,0</b>	<b>53,5</b>	<b>320</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Pekino, agurkų ir pomidorų salotos		70	0,8	5,0	3,4	63
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, paprika)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,9</b>	<b>26,2</b>	<b>60</b>	<b>567</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny su dešrele		190	9,8	9,6	32,7	241
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	42
<b>Iš viso:</b>			<b>12,35</b>	<b>11,48</b>	<b>36,38</b>	<b>283</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,05</b>	<b>44,68</b>	<b>149,88</b>	<b>1170</b>

2 savaitė – Ketvirtadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kvietinių kruopų košė su pagarina sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>9,0</b>	<b>45,6</b>	<b>302</b>

10.30 val. Jogurto gėrimas su vaisiais

100      2,7      0,8      14,7      80

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/24	21,8	3,0	1,8	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	150	5,7	0,3	49,1	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	120	0,9	6,2	0,8	71
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
<b>Iš viso:</b>			<b>30,5</b>	<b>11,7</b>	<b>61,9</b>	<b>475</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (2,5%) pagardintu trintomis avietėmis (tausojantis)	M010.1	87/43/15/15	12,4	10,8	28,3	260
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>14,6</b>	<b>35,7</b>	<b>344</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,3</b>	<b>36,1</b>	<b>157,9</b>	<b>1201</b>

2 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>6,0</b>	<b>67,2</b>	<b>367</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	135	1,4	0,3	11,7	55
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
<b>Iš viso:</b>			<b>31,1</b>	<b>9,2</b>	<b>79,2</b>	<b>524</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta miltų-varškės blynėliai bei natūraliu jogurtu (2,5%)	V002	150/30	17,36	10,46	28,99	280
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>22,46</b>	<b>14,26</b>	<b>36,39</b>	<b>364</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,66</b>	<b>29,46</b>	<b>182,79</b>	<b>1255</b>

3 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D0003	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>18,4</b>	<b>34,4</b>	<b>373</b>

10.30 val. Jogurtas su uogomis

125

4,4

2,5

18,8

120

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>27,4</b>	<b>19,3</b>	<b>54,4</b>	<b>501</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	150/50/30/30	14,2	6,3	40,6	276
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>19,3</b>	<b>10,1</b>	<b>47,9</b>	<b>359</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68,6</b>	<b>50,3</b>	<b>155,5</b>	<b>1353</b>

3 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,2</b>	<b>2,0</b>	<b>68,8</b>	<b>326</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpildu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
<b>Iš viso:</b>			<b>22,4</b>	<b>22,7</b>	<b>58,4</b>	<b>527</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	100/20	9,4	9,9	35,9	270
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>15,2</b>	<b>50,0</b>	<b>391</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,1</b>	<b>39,9</b>	<b>177,2</b>	<b>1244</b>

3 savaitė – Trečiadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,3</b>	<b>11,9</b>	<b>48,6</b>	<b>335</b>
10.30 val. Varškytė		100	<b>9,9</b>	<b>6,0</b>	<b>13,7</b>	<b>149</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,08	13,35	79
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	105/68/76	31,4	16,0	23,7	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	62,5/62,5	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		<b>Iš viso:</b>	<b>37</b>	<b>18,78</b>	<b>57,55</b>	<b>547</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)		200	3,0	11,7	22,0	199
Kefyras (3,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	50	0,45	0,1	1,6	9
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,55</b>	<b>15,6</b>	<b>31</b>	<b>292</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>63,75</b>	<b>52,28</b>	<b>150,85</b>	<b>1323</b>

3 savaitė – Ketvirtadienis  
Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V013	72/58/25	16,0	16,4	21,4	297
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,0</b>	<b>16,8</b>	<b>34,4</b>	<b>354</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	Ž014	70	19,8	15,3	0,0	217
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	120	6,2	0,9	38,0	184
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: agurkas, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>29,7</b>	<b>21,6</b>	<b>60</b>	<b>554</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pilno grūdo makaronai su sviestu(augalinis)	Gr011	120	7,17	6,14	38,73	239
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	42
Traputis		10	1,1	0,2	7,5	36
<b>Iš viso:</b>			<b>10,82</b>	<b>8,22</b>	<b>49,91</b>	<b>317</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,52</b>	<b>46,62</b>	<b>144,31</b>	<b>1225</b>

3 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.42-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200/5/2	8,5	6,1	52,4	298
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,5</b>	<b>65,4</b>	<b>355</b>

Pietūs 12.12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	20,2	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
<b>Iš viso:</b>			<b>26,0</b>	<b>11,9</b>	<b>65,4</b>	<b>473</b>

Vakarienė 15.42 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	100/15/10	8,3	10,2	38,5	279
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
<b>Iš viso:</b>			<b>15,1</b>	<b>15,2</b>	<b>48,3</b>	<b>390</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,1</b>	<b>33,5</b>	<b>179,1</b>	<b>1218</b>



