

# 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

\_\_\_1-3 m. \_\_\_

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.15 iki 18.00 val.

1 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5,4	5,7	34,7	212
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
<b>Iš viso:</b>			<b>5,7</b>	<b>9,2</b>	<b>47,9</b>	<b>269</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/150	20,4	15,8	19,8	303
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	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>24,3</b>	<b>21,0</b>	<b>33,7</b>	<b>421</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	D001	100/20	9,2	9,1	32,3	248
Pienas 2,5 %		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>12,6</b>	<b>11,6</b>	<b>37,2</b>	<b>304</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,6</b>	<b>41,8</b>	<b>118,8</b>	<b>994</b>

1 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1	7,1	4,0	23,1	157
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,7</b>	<b>8,9</b>	<b>44,4</b>	<b>301</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Daržovių sriuba (šparaginės pupelės arba žali žirneliai) (tausojantis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>23,8</b>	<b>9,9</b>	<b>59,3</b>	<b>421</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	110/70	5,2	6,9	27,9	194
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	100/50/50	4,4	4,0	16,5	120
<b>Iš viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>10,9</b>	<b>44,4</b>	<b>314</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,5</b>	<b>33,7</b>	<b>164,6</b>	<b>1156</b>

1 savaitė – Trečiadienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	150	8,0	3,34	32,63	193
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,0</b>	<b>3,64</b>	<b>43,03</b>	<b>239</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpildu	S001	45	0,6	1,8	2,8	30
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>23,6</b>	<b>10,1</b>	<b>56,3</b>	<b>410</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virti makaronai su varške ir sviestu	M011	160/4	11,90	7,35	38,16	266
Arbata su pienu (2,5%)		100	1,7	1,25	2,45	28
<b>Iš viso:</b>			<b>13,6</b>	<b>8,6</b>	<b>40,61</b>	<b>294</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,2</b>	<b>22,34</b>	<b>139,94</b>	<b>943</b>

1 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	5,6	4,6	34,0	200
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,9</b>	<b>4,9</b>	<b>44,4</b>	<b>246</b>
10.30 val. jogurto gėrimas su vaisiais			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>80</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	100	3,3	0,4	11,4	63
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	65	10,5	9,0	4,3	140
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	50	0,5	2,6	4,7	44
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
<b>Iš viso:</b>			<b>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>49,6</b>	<b>412</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu avietėmis (tausojantis)	V001	130/30/15	19,3	10,1	33,6	302
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,3</b>	<b>10,1</b>	<b>33,6</b>	<b>302</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,3</b>	<b>30,8</b>	<b>155,8</b>	<b>1082</b>

1 savaitė – Penktadienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu, žali žirnėliai ir pomidoras		60/40/8	7,84	8,8	4,53	129
Sumuštinis (batonas) su sviestu		20/7	1,78	6,22	10,38	105
Kakava su pienu (2,5%)	G002	50/50	2,1	1,7	6,3	49
<b>Iš viso:</b>			<b>11,72</b>	<b>16,72</b>	<b>21,21</b>	<b>283</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,5	41
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	23,9	9,5	33,7	316
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>25,7</b>	<b>10,7</b>	<b>44,9</b>	<b>373</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis	M003	90/15/15	6,5	10,3	31,3	244
Nesaldinta arbatžolių arbata		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Traputis		10	1,1	0,2	7,5	36
<b>Iš viso:</b>			<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	<b>38,8</b>	<b>280</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,02</b>	<b>37,92</b>	<b>104,91</b>	<b>936</b>

2 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	150/5/15	6,8	1,7	41,2	220
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,2</b>	<b>2,0</b>	<b>51,6</b>	<b>266</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,6	35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	90	27,0	3,0	0,4	137
Virtos grikių kruopos	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
<b>Iš viso:</b>			<b>35,4</b>	<b>7,7</b>	<b>48,3</b>	<b>404</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralus jogurtas (2,5%) paskanintas trintomis braškėmis	M002	80/20/20	5,3	7,8	24,1	188
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
<b>Iš viso:</b>			<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>33,9</b>	<b>299</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,6</b>	<b>22,4</b>	<b>133,9</b>	<b>968</b>

2 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
			L	L	L		L
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,6	8,0	37,0	246	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Iš viso:</b>			<b>6,9</b>	<b>8,3</b>	<b>47,4</b>	<b>292</b>	
10.30 val. Pieno gėrimas			200	3,1	1,5	9,5	64

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,9	1,5	7,3	47
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	15,5	8,8	5,4	163
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	4,6	1,5	16,9	99
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	55	0,7	2,9	3,3	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
<b>Iš viso:</b>			<b>23,6</b>	<b>15,1</b>	<b>45,5</b>	<b>412</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižių sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	97/17/5/1/25	16,5	12,1	19,9	255
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
<b>Iš viso:</b>			<b>16,5</b>	<b>12,1</b>	<b>22,7</b>	<b>266</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,1</b>	<b>37</b>	<b>125,1</b>	<b>970</b>



2 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška sorų kruopų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	150/10/5/3	8,0	5,3	30,9	204
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>5,6</b>	<b>41,3</b>	<b>249</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	60	13,8	13,7	1,0	183
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136
Pekino, agurkų ir pomidorų salotos		50	0,5	3,9	2,3	48
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, paprika)	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	15
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>21,3</b>	<b>20,2</b>	<b>45,4</b>	<b>450</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny su dešrele		150	7,9	7,0	25,9	192
Arbata su pienu	G005	100	1,7	1,25	2,45	28
<b>Iš viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>8,25</b>	<b>28,35</b>	<b>220</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,2</b>	<b>34,05</b>	<b>115,05</b>	<b>919</b>

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška kvietinių kruopų košė su pagarina sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	150/5/15	7,0	7,5	24,9	195
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>35,3</b>	<b>241</b>
10.30 val. Jogurto gėrimas su vaisiais		100	2,7	0,8	14,7	80

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,0	1,4	5,1	37
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	80/20	18,2	2,5	1,5	102
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,8	5,2	2,3	59
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
<b>Iš viso:</b>			<b>24,9</b>	<b>9,4</b>	<b>48,6</b>	<b>378</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis avietėmis (tausojantis)	M010.1	80/40/15/15	11,5	10,1	26,3	242
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>14,9</b>	<b>12,6</b>	<b>31,2</b>	<b>297</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,8</b>	<b>30,6</b>	<b>179,8</b>	<b>996</b>

2 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,3	4,8	40,9	240
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,6</b>	<b>5,1</b>	<b>51,3</b>	<b>286</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	138/37	17,5	4,4	37,1	228
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	110	1,1	0,2	9,6	45
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,2	0,0	0,7	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,6</b>	<b>7,3</b>	<b>70,8</b>	<b>417</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų-varškės blynėliai bei natūraliu jogurtu (2,5%)	V002	120/30	14,09	8,52	23,44	227
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>17,49</b>	<b>11,02</b>	<b>28,34</b>	<b>283</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,69</b>	<b>23,42</b>	<b>150,44</b>	<b>986</b>

3 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	81/9	11,1	13,1	5,0	183
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D0003	30	0,3	0,1	1,2	7
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>13,9</b>	<b>29,8</b>	<b>299</b>

10.30 val. Jogurtas su uogomis

125

4,4

2,5

18,8

120

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	70	16,9	10,2	0,2	160
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	50	0,8	3,6	2,1	44
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,5	14
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
<b>Iš viso:</b>			<b>23,2</b>	<b>16,2</b>	<b>42,1</b>	<b>407</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	135/45/25/ 25	12,7	5,7	36,1	246
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>16,1</b>	<b>8,2</b>	<b>41,0</b>	<b>302</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,2</b>	<b>40,8</b>	<b>131,7</b>	<b>1128</b>

3 savaitė – Antradienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	150/15/15	5,9	1,3	55,8	206
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	13,0	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,2</b>	<b>1,6</b>	<b>68,8</b>	<b>251</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpildu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
<b>Iš viso:</b>			<b>17,7</b>	<b>18,1</b>	<b>45,1</b>	<b>414</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	70/20	6,7	7,1	25,4	192
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
<b>Iš viso:</b>			<b>10,9</b>	<b>12,4</b>	<b>39,5</b>	<b>313</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,8</b>	<b>32,1</b>	<b>153,3</b>	<b>979</b>

3 savaitė – Trečiadienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,1	8,7	24,8	202
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
<b>Iš viso:</b>			<b>6,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,1</b>	<b>260</b>

11.30 Varškytė

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	100	1,8	1,39	8,9	52
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	85/54/61	25,1	12,8	18,9	291
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	50/50	2,0	0,3	7,2	40
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
<b>Iš viso:</b>			<b>82,2</b>	<b>14,79</b>	<b>76,1</b>	<b>436</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)		150	2,3	9,0	16,5	151
Kefyras 3,5 %		100	3,4	2,5	4,9	56
Šviežių daržovių rinkinys (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	40	0,36	0,08	1,28	7
<b>Iš viso:</b>			<b>6,06</b>	<b>11,58</b>	<b>22,68</b>	<b>214</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>104,66</b>	<b>41,47</b>	<b>150,58</b>	<b>1059</b>

3 savaitė – Ketvirtadienis  
Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V013	60/50/25	13,7	14,0	18,3	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,0</b>	<b>14,3</b>	<b>28,7</b>	<b>300</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100	1,4	1,1	9,6	54
Orkaitėje kepti lašišų kąšneliai (tausojantis)	Ž014	60	16,9	13,1	0,0	186
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	100	5,1	0,7	31,6	153
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>24,7</b>	<b>18,1</b>	<b>47,4</b>	<b>452</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pilno grūdo makaronai su sviestu (augalinis)	Gr011	100	5,98	5,12	32,28	199
Arbata su pienu		100	1,7	1,25	2,45	27
Traputis		10	1,1	0,2	7,5	36
<b>Iš viso:</b>			<b>8,78</b>	<b>6,57</b>	<b>42,23</b>	<b>262</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,48</b>	<b>38,97</b>	<b>118,33</b>	<b>1014</b>

3 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.40-val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	150/5/2	6,4	5,8	39,3	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,7</b>	<b>6,1</b>	<b>49,7</b>	<b>281</b>

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	100	0,8	1,4	3,4	30
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	15,4	4,5	18,8	178
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	100	2,3	2,9	16,9	103
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>21,1</b>	<b>9,4</b>	<b>54,5</b>	<b>387</b>

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	80/15/10	6,8	8,2	31,2	226
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>11,9</b>	<b>12,0</b>	<b>38,5</b>	<b>309</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,7</b>	<b>27,5</b>	<b>142,7</b>	<b>977</b>



