

**LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“,
GIMNAZIJOS G. 36, LINKUVA**

(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 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio lazdelės		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,77	14,89	58,71	422,34

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-7	150	5,66	3,46	16,51	122,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-9	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virtos bulvės (augalinis,tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-29	60	0,54	0,08	1,78	10,04
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,55	0,10	2,28	11,50
Iš viso:			23,69	8,16	47,20	397,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-4	150	20,23	9,83	38,12	319,90

Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Obuolys		150	0,60	0,30	12,15	97,50
Iš viso:			27,44	20,01	37,91	441,28
Iš viso (dienos davinio):			62,66	42,41	180,74	1424,51

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešra	Š-7	80	11,88	22,13	14,42	305,76
Sausainiai		40	3,49	5,20	28,00	165,20
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			19,19	30,26	51,31	545,01

10.00 val.

Vaisiai(bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis(tausojantis)	S-6	150	1,30	2,76	9,17	63,72
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos kukuliai (tausojojantis)	A-16	84	20,40	2,94	3,40	127,04
Troškintos morkos su žirneliais (tausojojantis)	Gs-20	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Virti ryžiai su ciberžole (tausojojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,28	8,99	45,69	393,43

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-4	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		85	1,28	0,09	17,85	75,65
Iš viso:			22,23	18,92	56,90	483,45
Iš viso (dienos davinio):			70,95	58,32	185,40	1555,39

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-4	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Varškės sūris su konservuotais vaisiais	Š-4,1	35/25	6,50	7,75	5,13	116,91
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			17,33	13,34	71,80	545,76

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis	S-6	150	1,30	2,57	9,17	63,72

(tausojantis)						
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-17	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Šv.kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	60	0,76	4,11	3,59	49,24
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			20,88	17,03	56,49	454,49

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	M-5	85/50	14,17	14,90	36,46	333,41
Natūralus jogurtas 2%		10	0,90	0,20	0,23	6,20
Trintos uogos		26/4	0,26	0,10	5,86	33,22
Pienas	G-1	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			21,45	19,70	51,37	473,63
Iš viso (dienos davinio):			61,91	50,22	211,16	1607,38

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-10	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Jogurtas (vaisių /uogų)		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			16,32	21,08	56,37	466,98

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	S-16	150	1,73	3,19	9,86	72,99
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-2	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Virti griikiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (tausojantis)	Gs-23	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			22,00	15,51	56,27	448,38

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su mėsa (tausojantis)	A-19	75/75	27,52	19,50	18,93	365,79
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Obuolių sultys	G-8	150	0,15	0,15	15,00	66,00
Javinių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			29,57	21,95	53,08	535,29
Iš viso (dienos davinio):			70,14	58,69	197,22	1584,15

Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
3 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-11	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Sviestas		4	0,028	3,304	0,032	29,76
Pienas	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Desertinis varškės sūris		50	4,25	3,50	49,80	92,00
Iš viso:			17,71	18,05	88,29	425,22

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	S-14	150	2,83	5,03	13,83	105,02
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta mėsa su padažu (tausojantis)	A-18	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	60	3,47	3,14	13,40	99,80
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	Gs-14	60	0,48	4,00	1,36	44,21
Agurkas konservuotas		30	0,84	0,00	0,39	5,70
Iš viso:			32,19	29,69	49,39	592,90

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Omletas (tausojantis)	M-25	80	9,25	13,81	5,65	182,76
Konservuoti žali žirneliai		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	200	0,00	0,00	6,99	27,65
Iš viso:			17,63	24,14	31,02	407,51
Iš viso (dienos davinio):			68,13	72,33	188,80	1503,63

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) su	K-2	180	7,03	6,15	31,11	211,76
uogiene		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,28	13,24	62,35	429,41

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		100	0,60	0,20	15,00	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S-1	150	4,55	2,82	16,72	105,49
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Virtos bulvės (augalinis ,tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-2	60	0,54	0,08	1,78	10,04
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Gs-31	50	0,41	4,78	1,94	49,69

Iš viso:	21,53	23,70	50,22	496,31
-----------------	-------	-------	-------	--------

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	M-8	135	20,72	16,53	33,42	361,50
Konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Trintos uogos (šaldytos)		20	0,26	0,10	5,86	23,08
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			21,18	16,72	52,47	438,15
Iš viso (dienos davinio):			59,59	53,86	180,04	1428,87

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su žirneliais ir agurkais (tausojantis)	Š-3	55/20/20	8,21	6,56	4,25	102,76
Batonas su sviestu ir sūriu	Š-11	20/20/10	9,95	15,56	10,48	208,60
Vynuogės		40	0,24	0,08	6,00	26,00
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			22,22	25,13	29,52	411,41

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		100	0,60	0,20	15,00	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*		Energinė*
-----------------------	---------	--------	------------------------------	--	-----------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-11	150	1,31	3,26	9,18	66,66
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-10.1	80	20,41	1,82	3,27	111,23
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-29	25	0,225	0,035	0,745	4,18
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			26,76	5,80	46,32	346,47

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške (tausojantis)	M-1	150	12,00	10,09	35,55	280,54
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	4,71	19,92
Kmynų arbata	G-9	150	0,45	0,33	13,65	57,00
Grūdų traputis (kukurūzų, grikių, kviečių, ryžių)		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Iš viso:			15,29	20,06	68,85	430,66
Iš viso (dienos davinio):			64,87	51,19	159,69	1253,54

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	K-14	180	7,76	6,20	33,52	220,90

Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Desertinis sūris su žele gabaliukais		50	4,25	3,50	49,80	92,00
Iš viso:			15,92	12,63	113,38	468,35

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba su daržovėmis	S-2	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-11	70/50	20,43	7,92	4,94	172,28
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	70	3,99	2,35	15,43	103,71
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,17	13,61	47,21	430,46

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	M-12	150	10,82	19,41	57,62	440,90
Natūralus jogurtas 2%		10	0,90	0,20	0,23	6,20
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas	G-1	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			18,10	24,21	72,53	570,98
Iš viso (dienos davinio):			65,44	50,60	264,62	1603,29

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-8	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Jogurtas (vaisių/uogų)		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			15,18	20,74	53,68	451,95

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
--------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su grietine(tausojantis)	S-17	150/3	2,02	3,59	14,95	96,81
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta žuvis apvoliota kukurūzų miltuose ir kiaušinio plakinyje (tausojantis)	A-3	80	15,79	12,50	4,07	189,63
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojantis)	Gs-23	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			24,43	20,83	59,17	516,68

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	--	----------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	A-20	100/100	10,89	38,84	11,01	421,11
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,68	43,13	20,86	519,38
Iš viso (dienos davinio):			58,54	84,85	165,21	1621,51

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	K-2	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Desertinis sūris su žele gabaliukais		50	4,25	3,50	49,80	92,00
Iš viso:			16,79	14,21	92,14	418,41

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
---------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-10	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-7	80	16,92	11,08	2,41	177,23
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Raugintų kopūstų salotos su keptais	Gs-30	50	0,47	5,02	2,62	55,70

svogūnais (augalinis,tausojantis)						
Agurkai konservuoti		30	0,84	0,00	0,39	5,70
Iš viso:			27,13	22,23	46,38	484,73

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	Gs-10	150	21,73	16,67	0,46	314,37
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	3,10	43,95
Trintos uogos (šaldytos braškės)		26/4	0,26	0,10	5,86	33,22
Obuolių sultys	G-8	150	0,15	0,15	15,00	66,00
Iš viso:			22,50	21,42	24,52	457,54
Iš viso (dienos davinio):			67,02	58,31	183,14	1438,68

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-5	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Dribsnių batonėlis		20	1,04	1,38	14,92	134,00
Iš viso:			12,26	11,06	75,73	495,41

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		100	0,60	0,20	15,00	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-5	150	2,70	2,68	11,72	71,02
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	90	16,97	6,82	6,46	155,08
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-2	60	0,54	0,08	1,78	10,04
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			24,07	10,22	45,30	361,76

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės skryliai (tausojantis)	M-13	160	14,12	4,62	63,15	351,67
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata nesaldinta	G-1	200	0	0	0	0
Taleriai		30	2,40	1,74	21,57	113,40
Iš viso:			17,24	15,36	85,65	552,97
Iš viso (dienos davinio):			54,17	36,84	221,68	1475,14

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Š-3	82	7,03	9,59	0,57	128,74

Ž.žirneliai,agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-1	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Iš viso:			15,27	18,14	28,04	341,73

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	150	2,35	2,83	18,81	104,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	70/10	21,81	3,36	2,24	125,23
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,74	9,48	57,57	431,97

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	M-14	100/75	33,25	19,82	18,04	369,39
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,15	0,06	4,56	19,80
Žolelių arbata, nesaldinta	G-1	200	0	0	0	0
Kukurūzų trapučiai		30	2,13	0,30	19,08	87,60

Iš viso:	35,53	20,18	41,68	518,47
Iš viso (dienos davinio):	82,79	47,95	158,79	1425,67

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis) su cinamonu	K-2	180/4	7,03	6,15	34,10	223,61
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Desertinis sūris		50	4,25	3,50	49,80	92,00
Iš viso:			15,10	12,58	92,69	389,66

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	S-3	150	1,26	3,08	9,11	66,27
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-17	80	20,40	2,94	3,40	127,04
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Troškintos daržovės (tausojantis)	Gs-21	60	2,10	3,63	3,68	61,30
Pjaustyti pomidorai (tausojantis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			29,43	12,42	53,66	450,99

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	----------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Lietiniai	M-18.1	150	11,05	14,05	54,55	383,49
Trintos uogos		26/4	0,26	0,10	5,86	33,22
Jogurtas (vaisių/uogų)		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Pienas	G-1	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			21,18	23,53	35,16	622,51
Iš viso (dienos davinio):			66,31	48,98	201,61	1541,16

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-3	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Sviestas		8	0,056	6,61	0,064	59,52
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			16,73	22,45	56,48	488,82

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-7	150	5,66	3,46	16,51	122,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta lašiša (tausojantis)	A-5	65	12,73	11,19	0,23	151,96
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su keptais	Gs-23	60	1,03	3,08	7,01	53,90

svogūnais (augalinis, tausojantis)						
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			23,44	20,61	47,77	473,37

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsa (tausojantis)	M-9	200	22,08	6,29	46,71	327,81
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Grūdų traputis (kukurūzų, grikių, kviečių, ryžių)		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Iš viso:			24,97	15,96	71,21	522,68
Iš viso (dienos davinio):			65,74	59,62	194,96	1564,37

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Taleriai		30	2,40	1,74	21,57	113,40
Iš viso:			15,11	13,29	78,77	486,69

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	S-9	150	1,31	3,78	9,09	71,17
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			26,08	16,87	51,13	459,90

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M- 2	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Grietinė 30%	`	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Žolelių arbata (saldinta)	G-6	200	0,00	0,00	6,99	27,65
Iš viso:			21,93	24,47	35,71	452,75
Iš viso (dienos davinio):			63,72	55,08	185,71	1477,34

**LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“,
GIMNAZIJOS G. 36 LINKUVA**

(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 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	K-1	150	6,59	6,44	23,75	174,66
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,03	12,46	45,34	347,49

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		100	0,60	0,20	15,00	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(tausojantis)	S-7	120	4,28	2,00	12,66	87,83
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-9	70	11,66	3,44	1,60	114,45
Virtos bulvės (augalinis,tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (Iceberg)(augalinis)	Gs-2	50	0, 45	0,07	1,49	8,37
Pjaustytas pomidoras (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			20,05	6,13	39,75	331,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-4	150	8,12	11,48	4,64	153,53
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata su citrina	G-5	150/5	0,04	0,02	7,45	29,20
Obuolys		150	0,60	0,30	12,15	97,50
Iš viso:			9,24	17,80	24,86	338,83
Iš viso (dienos davinio):			44,92	36,59	124,95	1082,88

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešra	Š-7	80	11,88	22,13	14,42	305,76
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	6,40
Kakava	G-3	150	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			16,10	25,14	24,85	386,21

10.00 val.

Vaisiai(vynuogės)		100	0,60	0,20	15,10	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-13	100	1,63	2,65	11,37	73,01

Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	50/10	16,79	2,32	1,76	94,15
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	40	0,53	1,75	2,81	27,05
Ridikėliai (augalinis)		30	0,33	0,03	1,17	5,10
Iš viso:			22,54	7,28	39,47	311,33

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai (tausojantis)	M-3	120	6,32	3,05	31,32	175,37
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata nesaldinta	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Javainių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			8,30	11,25	49,94	331,97
Iš viso (dienos davinio):			47,54	43,87	129,36	1094,51

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	150	5,63	2,61	30,28	167,55
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Varškės sūris su konservuotais vaisiais	Š-4,1	32/20	6,26	6,60	4,18	99,30
Kakava	G-6	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Iš viso:			14,33	11,09	53,15	361,84

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis(tausojantis)	S-6	100	0,91	2,06	6,43	46,98
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-17	70	16,91	5,24	2,81	125,79
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	50	2,46	1,82	18,82	96,15
Šv.kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	5,44
Iš viso:			23,53	13,10	45,53	385,99

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	M-5	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Natūralus jogurtas 2%		10	0,90	0,20	0,23	6,20
Trintos uogos	Š-9	20	0,17	0,07	4,22	16,61
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,94	15,23	70,42	355,38
Iš viso (dienos davinio):			56,60	39,87	203,75	1248,71

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-10	150	7,40	5,43	29,99	190,01
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Iš viso:			13,57	17,15	45,31	378,24

10.00 val.

Vaisiai(bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	S-16	100	1,15	2,13	6,57	48,66
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-2	60	9,79	5,98	4,96	112,62
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (tausojantis)	Gs-23	40	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti pomidorai	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,16	12,17	46,63	437,12

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su mėsa (tausojantis)	A-19	75/75	27,52	19,50	18,93	365,79

Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-20	400	0,32	0,08	0,92	4,40
Obuolių sultys	G-5	150/5	0,04	0,02	7,45	29,20
Obuolys		120	0,12	0,12	12,00	52,80
Iš viso:			28,00	19,72	39,30	452,19
Iš viso (dienos davinio):			60,98	49,19	162,74	1401,05

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
3 grūdų dribsnių košė(tausojantis)	K-11	150	6,09	5,62	24,70	168,88
Sviestas		8	0,06	6,61	0,13	59,52
Pienas	G- 2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Desertinis varškės sūris		40	3,40	2,80	39,84	73,60
Iš viso:			14,65	18,78	72,02	386,00

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	S-14	100	1,79	2,16	9,10	58,29
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta mėsa (kiauliena) su padažu (tausojantis)	A-18	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojantis)	Gs-30	50	0,47	5,02	2,62	55,70
Agurkai konservuoti		30	0,84	0,00	0,39	5,70
Iš viso:			29,98	26,72	41,45	524,39

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	M-25	70	8,12	11,48	4,64	153,53
Konservuoti ž.žirneliai		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	150	0,00	0,00	5,99	23,70
Iš viso:			16,50	21,81	29,01	374,33
Iš viso (dienos davinio):			61,73	67,91	161,98	1364,22

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) su	K-2	150	6,16	4,20	26,87	173,28
uogiene		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			13,94	10,24	45,63	327,27

10.00 val.

Vaisiai(vynuogės)		150	0,60	0,20	15,00	65,00
-------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	100	3,42	2,25	12,77	81,35
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	70	10,55	13,47	3,52	176,80
Virtos bulvės (augalinis,tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-29	50	0,64	3,09	2,90	37,80
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Gs-31	40	0,33	3,82	1,55	39,75
Iš viso:			18,20	23,16	43,10	447,72

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	M-8	100	15,16	12,73	25,51	277,22
Konservuoti vaisiai		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Trintos uogos (šaldytos)		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,43	12,84	32,77	307,03
Iš viso (dienos davinio):			48,17	46,44	136,50	1147,02

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su žirneliais ir agurkais (tausojantis)	Š-3	55/20/20	8,21	6,56	4,25	102,55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	20/4/15	4,66	7,82	8,89	128,11
Vynuogės		40	0,24	0,08	6,00	26,00
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59

Iš viso:	15,49	16,34	22,91	295,25
-----------------	-------	-------	-------	--------

10.00 val.

Vaisiai(vynuogės)	100	0,60	0,20	15,00	65,00
-------------------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-11	100	0,87	2,18	6,12	76,28
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vištienos maltinis (tausojantis)	A-10	60	15,36	3,06	2,31	97,92
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-25	25	0,23	0,04	0,75	4,18
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			20,58	5,91	36,71	316,76

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške (tausojantis)	M-1	110	9,25	7,74	27,14	199,75
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata nesaldinta	G-9	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis (kukurūzų,grikių,kviečių,ryžių)		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Iš viso:			11,85	14,38	42,70	331,55
Iš viso (dienos davinio):			48,52	36,83	117,32	1008,56

Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	K-14	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava	G-3	150	2,87	1,86	6,60	57,43
Desertinis sūris su žele gabaliukais		40	3,04	2,80	6,68	73,60
Iš viso:			12,44	9,83	56,13	371,51

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv.kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-2	100	1,17	1,78	7,69	47,43
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-11	58/40	16,87	6,43	3,30	140,30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,64	3,09	2,90	37,80
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			24,11	14,48	38,82	383,00

Vakarenė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Sklindžiai su obuoliais	M-12	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Natūralus jogurtas 2%		10	0,90	0,20	0,23	6,20
Trintos uogos		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,38	16,96	50,22	400,75
Iš viso (dienos davinio):			51,73	41,72	179,82	1300,76

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė tausojantis)	K-8	150	6,69	5,18	29,28	184,30
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			13,57	17,15	45,31	378,24

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su grietine (tausojantis)	S-17	100	1,43	2,52	10,74	67,91
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta žuvis apvoliota kukurūzų miltuose ir kiaušinio plakinyje (tausojantis)	A-3	60	11,87	9,38	3,29	143,24
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis,tausojantis)	Gs-23	50	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			19,52	15,96	49,13	412,73

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	A-20	75/75	7,34	29,05	11,41	331,28
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,05	0,03	8,63	33,77
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			13,05	33,32	21,03	428,45
Iš viso (dienos davinio):			48,39	66,58	146,97	1352,92

savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	100	5,82	5,38	22,37	168,17
Kakava	G-3	150	3,82	2,93	8,79	74,05
Desertinis sūris su žele gabaliukais		50	4,25	3,50	49,80	92,00
Iš viso:			13,89	11,81	80,96	334,22

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Energetinė

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis(tausojantis)	S-10	100	3,96	1,94	13,64	78,19

Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-17	60	12,75	8,06	1,72	130,42
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais(augalinis,tausojantis)	Gs-30	40	0,38	4,02	2,10	44,56
Agurkai konservuoti		30	0,84	0,00	0,39	5,70
Iš viso:			21,28	16,39	38,78	382,15

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	M-10	100	14,49	11,12	12,82	209,59
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,32	29,33
Trintos uogos		25/15	4,68	5,55	3,88	83,29
Obuolių sultys	G-8	150	0,12	0,12	12,00	52,80
Iš viso:			19,53	19,79	29,02	375,01
Iš viso (dienos davinio):			55,30	48,44	168,86	1169,38

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-5	150	4,11	2,99	26,12	141,26
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60

Kakava su pienu	G-3	150	3,05	1,86	6,60	57,43
Dribsnių batonėlis		20	1,04	1,38	14,92	134,00
Iš viso:			8,29	6,03	70,02	417,29

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)		100	0,60	0,60	15,00	65,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-5	100	2,18	1,81	9,24	53,43
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos ir ryžių kukulis(tausojantis)	A-1	70	12,21	4,95	5,45	115,13
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (augalinis)	Gs-2	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjaustytas agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			18,42	7,44	40,18	297,83

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės skryliai (tausojantis)	M-13	125	10,50	3,15	47,18	262,11
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata nesaldinta	G-1	150	0	0	0	0
Taleriai		30	2,40	1,74	21,57	113,40
Iš viso:			13,38	10,89	69,37	434,11

Iš viso (dienos davinio):	40,69	24,96	194,57	1214,23
----------------------------------	-------	-------	--------	---------

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušiniai (tausojantis)	Š-3	55	6,77	6,44	4,25	86,35
Ž.žirneliai, agurkai		20/20	1,44	0,12	3,86	16,20
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-1	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Kakava su pienu	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Iš viso:			13,23	14,78	26,92	274,77

10.00 val.

Vaisiai (bananai)		150	2,25	0,15	31,50	133,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	100	1,66	1,89	13,43	73,48
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	55/10	16,79	2,32	1,76	94,15
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Troškintos morkos su žirneliais (augalinis)	Gs-20	40	0,53	1,75	2,81	27,05
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			23,10	6,59	45,53	333,06

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	----------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Mėsos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	M-14	75/56	24,94	14,86	13,53	277,04
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,15	0,06	4,56	19,80
Žolelių arbata, nesaldinta	G-1	150	0	0	0	0
Grūdų traputis (kukurūzų, grikių, kviečių, ryžių)		30	2,13	0,30	19,08	87,60
Iš viso:			27,22	15,22	37,17	384,44
Iš viso (dienos davinio):			65,80	36,74	141,12	1125,77

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis) su cinamonu	K-2	150/3	6,16	4,20	28,87	181,18
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Desertinis varškės sūris		40	1,88	2,23	17,75	100,25
Iš viso:			10,42	8,31	58,62	380,83

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	S-3	120	0,97	2,06	6,01	48,78
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	A-17	68	16,40	2,38	2,42	100,42
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	50	2,46	2,77	3,19	49,68
Troškintos daržovės (tausojantis)	Gs-21	50	1,82	3,15	4,98	41,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	5,44
Iš viso:			24,27	10,92	31,08	315,95

Vakariene 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai (tausojuantis)	M-18	120	8,84	11,24	43,64	306,80
Trintos uogos su cukrumi		26/4	0,26	0,10	5,86	33,22
Jogurtas (vaisių/uogų)		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Pienas	G-1	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,73	9,44	23,45	223,99
Iš viso (dienos davinio):			47,02	29,12	133,25	998,77

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojuantis)	K-13	150	7,75	6,70	30,08	209,29
Sviestas		5	0,035	4,13	0,04	37,20
Kakava	G-3	150	2,38	1,88	3,77	38,59
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			13,92	17,59	45,39	390,08

10.00 val.

Vaisiai(obuoliai)		150	0,60	0,60	19,50	79,50
-------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*
-----------------------	-----	--------	------------------------------	--	--	-----------

	Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Lęšių sriuba su daržovėmis(tausojantis)	S-7	120	4,28	2,00	12,66	87,83
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	A-5	65	12,73	11,19	0,23	151,96
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis,tausojantis)	Gs-23	40	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			21,37	17,70	39,41	403,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsa (tausojantis)	M-9	150	16,55	4,74	35,03	245,86
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,04	0,02	7,45	29,20
Grūdų traputis (kukurūzų,grikių,kviečių,ryžių)		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Iš viso:			19,19	11,40	58,04	406,86
Iš viso (dienos davinio):			55,08	47,29	162,34	1279,84

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	150	6,59	6,44	23,75	174,66
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40

Kakava	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Taleriai		30	2,40	1,74	21,57	113,40
Iš viso:			12,09	10,04	66,84	401,89

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)		150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	S-9	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	100/50	15,94	9,34	22,17	236,71
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-23	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	5,54
Iš viso:			19,91	12,60	44,70	369,47

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-2	120	17,84	13,66	17,46	265,16
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Konservuoti vaisiai		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Žolelių arbata (saldinta)	G-6	150	0,00	0,00	5,99	23,70
Iš viso:			12,50	17,06	31,08	329,33
Iš viso (dienos davinio):			45,10	40,15	162,72	1178,69