

LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“

Gimnazijos g. 36, Linkuva, Pakruojo r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
7.00–17.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 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	150	6,59	6,44	23,75	174,66
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,03	12,46	45,34	347,49

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	140	0,98	0,56	24,64	96,60
--------------------	------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 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	120	4,28	2,00	12,66	87,83
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
Pjaustyti pomidorai	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			20,05	6,12	39,75	331,55

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	120	16,41	8,10	28,42	250,86
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
Iš viso:			16,93	14,12	36,49	338,66
Iš viso (dienos davinio):			52,99	33,26	146,22	1114,30

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 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
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			15,22	24,05	22,25	369,85

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-13	100	1,63	2,65	11,37	73,01
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	50/10	16,79	2,30	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
Pjaustyti agurkai	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			22,53	7,33	39,22	310,63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Juoda arbata	G-5	150	0,04	0,02	6,47	23,33
Javainių batonėlis	Pg-11	25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			8,34	11,27	56,41	357,30
Iš viso (dienos davinio):			47,58	43,89	152,53	1183,28

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 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 su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Varškės sūris su trintomis uogomis	Š-4	30/20	5,63	6,67	5,36	102,71
Iš viso:			14,74	18,69	38,46	370,24

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž-1	50	10,26	5,94	5,46	116,03
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 (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,63	12,13	47,13	366,27

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-12	100/50	16,60	7,22	22,37	225,34
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-20	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sultys	G-8	140	0,14	0,40	7,45	29,20
Iš viso:			17,06	7,70	30,74	258,94
Iš viso (dienos davinio):			51,23	38,97	150,98	1140,95

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Sviestas		8	0,06	6,60	0,03	29,76
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			14,07	15,23	36,98	313,74

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-6	100	0,92	1,71	6,45	44,18
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
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:			23,54	12,75	45,55	383,19

Vakarienė 15.30 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
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,93	14,96	49,03	388,97
Iš viso (dienos davinio):			55,34	43,39	166,21	1231,40

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Taleriai		20	1,60	1,16	14,38	75,60
Iš viso:			12,85	10,53	61,35	384,88

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	S-14	100	1,89	3,36	9,22	70,01
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta mėsa (kiauliena)su padažu (tausojantis)	A-18	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Gs-15	50	0,64	4,09	2,29	44,78
Agurkai konservuoti		20	0,56	0,00	0,26	3,80
Iš viso:			23,10	21,86	40,83	450,50

Vakarienė 15.30 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 žirneliai		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Duona su sviestu	Š-6	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	150	0,00	0,00	5,99	23,70
Iš viso:			11,66	17,00	26,92	305,77
Iš viso (dienos davinio):			48,21	49,99	148,60	1220,65

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) su cinamonu ir cukrumi,	K-2	150/3	6,16	4,20	28,87	181,18
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			14,54	10,22	35,54	297,61

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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(Iceberg)(augalinis)	Gs-29	50	0,64	3,09	2,90	37,80
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,04	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,91	19,42	43,19	416,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	Pg-12	20	0,10	0,04	3,04	13,20
Trintos uogos (šaldytos)	Pg-13	20	0,17	0,07	4,22	16,61
Juoda arbata su citrina	G-5	150/5	0,04	0,02	7,45	29,20
Iš viso:			15,47	12,86	40,22	336,23
Iš viso (dienos davinio):			48,97	43,10	145,35	1154,19

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis) su žirneliais ir agurkais	Š-3	55/20/20	8,21	6,56	4,25	102,55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			17,71	18,63	24,13	336,08

10.00 val.

Vaisiai(bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	S-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 (Iceberg) (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:			21,58	5,91	36,71	316,76

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sultys	G-8	150	0,90	0,15	14,85	67,50
Iš viso:			10,63	13,89	42,61	325,85
Iš viso (dienos davinio):			51,72	38,88	138,10	1124,19

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 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		4	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,10	14,50	35,98	330,49

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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-lašiša (tausojantis)	A-5	50	12,35	11,43	0,15	152,26
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	Gs-11	50	0,99	3,15	4,98	41,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			20,30	19,10	46,30	427,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	A-21	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	60	3,49	3,23	13,42	100,90
Agurkų ir pomidorų salotos	Gs-31	40	0,33	3,82	1,55	39,75
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,79	28,42	19,23	372,43
Iš viso (dienos davinio):			46,99	62,47	136,16	1275,97

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 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
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Varškės sūris su konservuotais vaisiais	Š-4,1	20/10	3,69	4,42	2,28	64,00
Iš viso:			13,24	16,41	36,86	350,15

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 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
Skrebučiai		30	2,37	1,35	15,57	65,10
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-8	60	11,62	10,11	1,99	145,16
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			17,04	18,91	35,57	358,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-2	120	17,84	13,66	17,46	265,16
Trintos uogos (augalinis)	Pg-13	20	0,17	0,07	4,22	16,61
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			18,71	18,48	32,38	368,47
Iš viso (dienos davinio):			49,59	54,40	124,31	1156,67

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-13	150	7,75	6,70	30,08	209,29
Sviestas		4	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava	G-3	150	3,82	2,93	8,79	74,05
Jogurtas vaisių/uogų	Pg-16	125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			15,35	17,81	50,40	418,10

10.00 val.

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

Pietūs 12.00 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
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-11	60/40	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	0,32	0,08	0,92	4,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			26,56	11,61	43,10	381,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	M-12	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Trintos uogos (augalinis)	Pg-13	30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,57	16,79	51,63	401,02
Iš viso (dienos davinio):			55,08	46,66	165,23	1278,18

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 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	150	4,11	2,99	26,12	141,26
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava	G-3	150	3,05	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			12,56	9,01	47,71	314,09

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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 (Iceberg)(augalinis)	Gs-2	40	0,36	0,06	1,19	6,40
Agurkų ir pomidorų salotos	Gs-31	40	0,33	3,82	1,55	39,75
Iš viso:			18,34	11,17	39,79	326,73

Vakarienė 15.30 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 su citrina	G-5	150	0.05	0.03	8.63	33.77
Iš viso:			11.03	9.18	56.43	354.48
Iš viso (dienos davinio):			42.98	29.96	170.33	1098.80

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-3	55	6,77	6,44	4,25	86,35
Žirneliai (augalinis, tausojantis)		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-1	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			13,35	13,82	27,14	272,32

10.00 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	100	1,66	1,89	13,43	73,48
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	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:			24,69	9,55	50,39	386,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	M-17	150	17,84	8,58	35,89	286,84
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			18,66	14,83	46,74	388,19
Iš viso (dienos davinio):			57,30	38,65	144,37	1125,21

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	K-3	150	6,16	4,20	26,87	173,28
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			14,60	10,22	48,46	346,11

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių 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
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	40	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			19,26	15,22	46,08	392,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	A-21	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
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
Iš viso:			7,92	21,55	27,58	334,03
Iš viso (dienos davinio):			43,58	47,440	156,77	1217,89

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 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
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			8,84	9,48	40,73	286,12

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-07	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	-------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-15	100	0,91	2,14	7,22	49,34
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-9	60	13,60	6,11	0,46	111,05
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			18,81	14,12	32,52	329,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trintos uogos (šaldytos) (augalinis)	Pg-13	20	0,17	0,07	4,22	16,61
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,04	15,03	38,33	349,18
Iš viso (dienos davinio):			45,490	39,08	146,23	1110,60

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

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	4,95	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Javainių batonėlis	Pg-11	25	1,30	1,72	18,65	167,50
Iš viso:			11,78	13,96	55,29	459,58

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	100/50	15,94	9,34	22,17	236,71
Pjaustyti agurkai	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pjaustyti pomidorai	Gs-28	40	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			19,81	12,58	44,29	369,03

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	S-18	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Bandelė su dešrele	Š-7	75	7,10	17,98	30,13	301,21
Iš viso:			12,42	22,86	48,39	440,13
Iš viso (dienos davinio):			44,61	50,00	167,47	1348,24

LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“

Gimnazijos g. 36, Linkuva, Pakruojo r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
7.00–17.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 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	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,77	14,89	58,71	422,34

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	140	0,98	0,56	24,64	96,60
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 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
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	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjaustyti pomidorai	Gs-28	50	0,55	0,10	2,28	11,50
Iš viso:			23,60	8,15	46,90	397,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	200/5	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			21,00	18,86	47,98	441,57
Iš viso (dienos davinio):			62,35	33,26	178,23	1358,43

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 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
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			16,10	25,14	24,85	388,69

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-13	150	2,16	3,53	15,11	97,14
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	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,55	10,18	53,87	425,04

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Javainių batonėlis	Pg-11	25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			10,17	15,16	65,14	433,78
Iš viso (dienos davinio):			57,62	50,93	178,51	1393,01

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 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	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Varškės sūris su trintomis uogomis	Š-4	30/20	5,63	6,67	5,36	102,71
Iš viso:			18,18	21,22	50,22	449,81

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž-1	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Virti griekiai (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	44,94
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			24,25	16,84	58,20	477,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-12	120/70	20,31	10,12	26,24	276,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-20	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sultys	G-8	150	0,15	0,15	15,00	66,00
Iš viso:			20,86	10,37	42,39	348,40
Iš viso (dienos davinio):			65,09	48,88	185,46	1420,99

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,14	16,36	44,42	390,97

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-6	150	1,30	2,57	9,17	63,72
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
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 15.30 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
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Pienas	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			20,38	19,40	67,66	518,81
Iš viso (dienos davinio):			59,20	53,24	203,22	1509,77

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Pienas	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Taleriai	Pg-17	20	1,60	1,16	14,38	75,60
Iš viso:			15,12	12,41	74,11	460,36

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	S-14	150/4	2,83	5,03	13,83	105,02
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	60	3,47	3,14	13,40	99,80
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Gs-15	60	0,75	5,11	2,69	55,33
Agurkai konservuoti		30	0,84	0,00	0,39	5,70
Iš viso:			32,46	30,24	50,72	604,02

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 žirneliai	Pg-20	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Duona su sviestu	Š-1	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	200	0,00	0,00	6,99	27,65
Iš viso:			13,81	20,27	32,78	365,04
Iš viso (dienos davinio):			61,99	63,52	177,44	1508,92

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) su cinamonu ir cukrumi	K-2	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,19	13,24	39,97	344,91

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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	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 (Iceberg)(augalinis)	Gs-29	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			21,43	18,99	49,63	453,83

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	Pg-12	30	0,15	0,06	4,56	19,80
Trintos uogos (šaldytos)	Pg-13	30	0,26	0,10	5,86	23,08
Juoda arbata su citrina	G-5	200/7	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			21,18	16,72	52,47	438,15
Iš viso (dienos davinio):			59,85	49,55	168,47	1340,39

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis) su žirneliais ir agurkais	Š-3	82/30/30	8,21	6,56	4,25	102,55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	40/6/25	8,25	12,21	13,28	176,10
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Iš viso:			20,28	21,70	26,32	352,80

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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)	S -10	80	20,84	5,10	3,04	141,25
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Plėšytos salotos(Iceberg)(augalinis)	Gs-25	40	0,37	0,06	1,20	6,69
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,34	9,10	46,54	379,00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	0,93	87,90
Sultys	G-8	180	1,08	0,18	17,82	81,00
Iš viso:			13,80	19,27	54,30	449,44
Iš viso (dienos davinio):			63,22	50,52	161,81	1326,74

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 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	6,69	5,18	29,28	184,30
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,89	17,23	38,19	361,99

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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-lašiša (tausojantis)	A-5	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	Gs-11	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			26,49	23,49	55,80	532,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	A-21	100	7,17	28,39	0,93	345,71
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	70	3,99	2,35	15,43	103,71
Agurkų ir pomidorų salotos	Gs-31	50	0,41	4,78	1,94	49,69
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			12,40	35,65	31,67	554,88
Iš viso (dienos davinio):			56,58	76,82	160,31	1594,83

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 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	180	7,76	6,20	33,52	220,90
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Jogurtas vaisių/uogų	Pg-16	125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			14,59	17,90	51,67	427,97

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 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	150	1,26	3,08	9,11	66,27
Skrebučiai		30	2,61	0,57	15,48	79,50
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-8	80	16,50	13,88	2,78	198,29
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			22,80	23,83	41,54	461,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-2	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Trintos uogos (augalinis)	Pg-13	30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			22,39	21,51	36,85	432,68
Iš viso (dienos davinio):			60,38	63,84	149,56	1401,48

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-13	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Jogurtas vaisių/uogų	Pg-16	125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			16,72	20,80	56,47	474,04

10.00 val.

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

Pietūs 12.00 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	150	5,28	2,87	18,09	106,16
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-8	60	3,47	2,62	11,17	83,17
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			32,02	14,03	49,19	441,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	M-12	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Trintos uogos (augalinis)	Pg-13	30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,57	16,79	51,63	401,02
Iš viso (dienos davinio):			61,91	52,07	177,39	1394,07

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 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	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,56	13,84	60,88	420,41

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 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 kukulis (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 (Iceberg) (augalinis)	Gs-2	40	0,36	0,06	1,19	6,40
Agurkų ir pomidorų salotos	Gs-31	50	0,41	4,78	1,94	49,69
Iš viso:			23,90	14,88	45,50	402,31

Vakarienė 15.30 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 su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			14,89	13,65	72,71	354,48
Iš viso (dienos davinio):			56,40	42,97	205,49	1280,70

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-3	82	10,09	9,59	0,57	128,74
Žirneliai (augalinis, tausojantis)		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-1	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Iš viso:			18,47	18,98	27,14	272,32

10.00 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	150	2,35	2,83	18,81	104,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
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:			32,43	13,16	64,15	503,79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	M-17	200	23,79	11,44	47,85	382,45
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			25,10	20,44	55,92	503,95
Iš viso (dienos davinio):			76,60	53,03	167,31	1358,06

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	K-3	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė	Pg-5	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,28	12,17	60,16	412,79

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-2	150	1,63	2,66	10,80	67,97
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:			24,54	19,90	55,02	487,84

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	A-21	100	7,17	28,39	0,93	345,71
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,07	13,77	64,08
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
Iš viso:			10,52	28,67	28,99	469,96
Iš viso (dienos davinio):			53,14	61,19	178,82	1516,09

Ketvirtadienis
Pusryčiai 8.30 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	180	6,52	2,94	36,26	198,00
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Konservuoti vaisiai		35	0,18	0,07	5,32	23,10
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			10,58	12,55	50,43	354,67

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-07	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	-------	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-15	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-9	88	18,13	8,14	0,61	148,07
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	60	0,76	4,11	3,59	49,24
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			24,22	18,82	32,52	329,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trintos uogos (šaldytos) (augalinis)	Pg-13	20	0,17	0,07	4,22	16,61
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,04	15,03	38,33	349,18
Iš viso (dienos davinio):			45,49	39,08	155,93	1179,15

Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Javainių batonėlis	Pg-11	25	1,30	1,72	18,65	167,50
Iš viso:			13,87	17,92	63,52	529,48

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	S-9	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Pjaustyti agurkai	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Pjaustyti pomidorai	Gs-28	50	0,50	0,08	1,54	5,10
Iš viso:			19,81	12,58	44,29	452,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	S-18	180	6,65	6,38	22,83	175,51
Bandelė su dešrele	Š-7	75	7,10	17,98	30,13	301,21
Iš viso:			13,75	24,36	52,96	476,72
Iš viso (dienos davinio):			48,03	55,46	180,27	1538,5