Tvirtinu
Direktorė
Rasa Andrejeva
2023 m. / 10 / 17 d.
V-56

Vilniaus lopšelis-darželis „SPYGLIUKAS“

Architektų g. 16, Vilniaus m., Vilniaus m, sav., LT-04120 įm. kodas 190022595

rastine@spygliukas.vilnius.lm.lt

tel. 852442179;852443003

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas:

nuo 6:30 iki 18:30

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 1,1	150/2	5.58	3.96	38.7	178.55
Vaisiai- Apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,8	0,2	6	29
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**6.38**	**4.16**	**44.7**	**207.55**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1,1	100	1.39	1.08	7.57	45.56
Skrudintas batonas	D 1,1	10	1,74	3,8	10,32	53
Kiaulienos guliašas tausojantis)	RM 1,1	70	15.66	6.45	5.45	142.62
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1,1	80	1.71	2.33	13.34	81.66
Gūžinių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu(augalinis)	Sl 1,1	45	0.63	1.8	2.8	29.85
Rauginti agurkai (augalinis)	Dr 1,1	30	0,063	0,03	0,39	5.7
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2.16
		Iš viso:	**21.22**	**15.51**	**40.32**	**360.55**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	Vr 1,1	85	12.81	7.77	18.31	194.73
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0.15	1.95	9.15
Grūdų traputis	Užk 1.3	15	1,68	0,26	11,25	54
Nesaldinta kakava su pienu	G3	100	2.12	1.68	3.35	36.96
		Iš viso:	**16.76**	**9.86**	**34.86**	**276.84**
		Iš viso (dienos davinio):	**44.36**	**29.53**	**119.88**	**844.94**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2.3	150/2	5.58	3.96	38.7	178.55
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.),fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir pomidorais (tausojantis)	Užk 1,1	15/3/10	3.33	4.56	11.19	99.1
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0.15	1.95	9.15
Vaisiai-kriaušės (augalinis)	V 1.2	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**10.04**	**12.38**	**54.52**	**357.67**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1,2	100	1,68	4,24	9,86	79,75
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	BM 1,2	60	14,08	3,02	4,56	100,66
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr 1,2	80	4.96	0.98	26.86	136.13
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 1,2	50	0,7	2,59	4,55	44,28
Daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkai,rukola) (augalinis)	Dr 3,2,1	30/20/5	0,36	0,07	1,33	12,66
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150/7,5	0,04	0,01	0,3	1,45
		Iš viso:	**22,34**	**11,17**	**55,46**	**412,13**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas (tausojantis)	Kšn 3,3,1	90	8,78	8,84	8,64	149,08
Grūdų traputis	Užk 1,3	10	1,12	0,18	7,5	36
Konservuoti žirneliai su pomidorais	Dr 1,2,2	30/30	1,77	0,12	5,97	32,04
Nesaldinta kmynų arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**12,85**	**10,37**	**153,57**	**327,49**
		Iš viso (dienos davinio):	**45.24**	**33.92**	**139.17**	**1028.32**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

I savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb) ir trintomis uogomis (tausojantis)	Kš 1,3	150/5/15	5.8	7.21	23.39	171.83
Vaisiai- obuoliai (augalinis)	V 1,3	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**6.2**	**7.66**	**36.39**	**229.03**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr 1,3	100	1.9	0.97	9.35	80.32
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	RM 1,3,1	70	13.63	6.78	4.35	131.99
Brinkinti grikiai (tausojantis)(augalinis)	Gr.2,3	80	3.53	0.87	19.41	99.2
Gūžinių kopūstų-pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 1,3	60	0,7	4.13	2.57	50.24
Daržovių rinkinukas (Paprika,cukinija) (augalinis)	Dr 2.3	20/20	0,46	0,04	1.46	8.04
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150/7,5	0,05	0,03	0,69	3,24
		Iš viso:	**21.77**	**13.07**	**45.62**	**387.37**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Spelta miltų blynai su obuoliais	MP 1,3	110	7.22	8.16	31.96	230.24
Pienas (2,5 proc. rieb)	G6	100	3.2	2.6	4.8	55
Vanilinis padažas	P1	20	1,51	1.21	8.36	10.16
		Iš viso:	**11.93**	**11.97**	**45.12**	**295.4**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.9**	**32.7**	**127.13**	**911.8**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82proc) (tausojantis)	Kš 1,4	150/2	6.39	5.42	37.13	221.1
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 1,7	20	5,34	4,16	0,07	59
Vaisiai- apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**12.43**	**9.74**	**44.2**	**314.1**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1,26	100	0.95	1.52	7.35	46.91
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D 4,1	20	1.67	2.02	7.9	56.69
Lydekos filė maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis)	Žv 1	60	12.76	3.78	5.79	118.7
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	Gr.3,4	80	1.66	0,15	18.36	81.43
Marinuoti agurkai (augalinis)	Dr 1,4	30	0,2	0,04	1.4	6.76
Daržovių rinkinukas (pomidoras, kalafioras)(augalinis)	Dr 1,4,1	30/20	0.8	0,12	2,13	12.8
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,88	3,84
		Iš viso:	**16.42**	**7.5**	**25.45**	**245.61**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Makaronai su troškintos mėsos ir Bolonijos padažu	MP 1,9	115/45	13.34	7.19	60,5	341.8
Nesaldinta juodoji arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**13.34**	**7.19**	**60.5**	**341.8**
		Iš viso (dienos davinio):	**41.73**	**24.43**	**129.7**	**901.51**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb) (tausojantis)	Kš 1,5	150/4	8.03	6.64	28.92	218.51
Vaisiai-vynuogės (augalinis)	V 1.4	80	0,17	0,32	14,08	55,2
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8.2**	**6.96**	**46.52**	**287.51**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1,5	100	3.43	1.54	11.64	74.04
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D3,2	20	1,53	0.94	8.8	51.6
Kalakutienos troškinys (tausojantis)	BM 1,5,1	90	14.35	8.53	5.01	154.23
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr.3,3	80/2	2.81	4.21	16.37	114.73
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 1,8	20/20/3/20/20/20/20	1,46	0,15	3.91	27.48
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0.46	2.16
		Iš viso:	**23.62**	**15.39**	**46.19**	**424.24**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės-kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	Vr 1,5	110	11.56	8.31	21.97	226.72
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1.95	9.15
Pienas (2,5 proc. rieb)	G6	100	3.2	2.6	4.8	55
		Iš viso:	**14.91**	**11.6**	**28.72**	**290.87**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.73**	**33.95**	**121.43**	**1002.62**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

2savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8.20-8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška šešių grūdų kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,1	150/4/15	7,63	6,8	31,64	218,04
Vaisiai- Apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,03**	**7,25**	**44,64**	**275,24**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su natūraliu jogurtu (2,5 proc. rieb) (tausojantis)	Sr 2,1	100/7	1,19	3,35	5,96	58,64
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis tausojantis)	BM 2,1	180	16,09	5,22	5,77	134,11
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	Gr 3,3	80	3,39	0,42	20,89	100,94
Marinuoti agurkai (augalinis)	Dr 1,1	30	0,2	0,04	1,4	6,76
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 1,5,5	3/20/15/ 15/15	1,24	0,18	5,09	23,78
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**23,67**	**9,49**	**47,57**	**368,59**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	MP 2,3	80	14,74	10,41	17,95	224,49
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1,95	9,15
Pienas (2,5 proc. rieb)	G6	100	3,2	2,6	4,8	55
		Iš viso:	**18,09**	**13,16**	**24,7**	**288,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,79**	**38,45**	**116,91**	**932,47**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2.3	150/4	6,85	6,73	23,48	181,88
Morkos (augalinis)	Dr 1,4,3	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Vaisiai-kriaušės (augalinis)	V 1.2	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**7,7**	**7,09**	**39,56**	**252,84**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 2,2	100	1,67	2,02	7,9	56,6
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D 4,1	20	1,67	2,02	7,9	56,6
Kiaulienos-ryžių plovas (tausojantis)	RM 2,1	180	20,8	13,81	29,98	321,19
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 2,2	30/30/20	0,78	0,16	2,57	14,82
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
		Iš viso:	**24,96**	**18,02**	**48,47**	**449,92**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	MP 1,4.1	120/2	4,16	2,05	30,1	147,76
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	Užk 1,10	30/5/15/15	6,39	5,23	18,34	143,8
Nesaldinta kakava su pienu (2,5 proc. rieb)	G3	100	2,12	1,68	3,35	36,96
		Iš viso:	**12,67**	**8,96**	**51,79**	**328,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,33**	**34,07**	**139,82**	**1031,28**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

2savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška šešių grūdų kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,1	150/4/15	7,63	6,8	31,64	218,04
Vaisiai- Apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,03**	**7,25**	**44,64**	**275,24**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su natūraliu jogurtu (2,5 proc. rieb) (tausojantis)	Sr 2,1	100/7	1,19	3,35	5,96	58,64
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis tausojantis)	BM 2,1	180	16,09	5,22	5,77	134,11
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	Gr 3,3	80	3,39	0,42	20,89	100,94
Marinuoti agurkai (augalinis)	Dr 1,1	30	0,2	0,04	1,4	6,76
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 1,5,5	3/20/15/ 15/15	1,24	0,18	5,09	23,78
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**23,67**	**9,49**	**47,57**	**368,59**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	MP 2,3	80	14,74	10,41	17,95	224,49
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1,95	9,15
Pienas (2,5 proc. rieb)	G6	100	3,2	2,6	4,8	55
		Iš viso:	**18,09**	**13,16**	**24,7**	**288,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,79**	**38,45**	**116,91**	**932,47**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2.3	150/4	6,85	6,73	23,48	181,88
Morkos (augalinis)	Dr 1,4,3	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Vaisiai-kriaušės (augalinis)	V 1.2	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**7,7**	**7,09**	**39,56**	**252,84**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 2,2	100	1,67	2,02	7,9	56,6
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D 4,1	20	1,67	2,02	7,9	56,6
Kiaulienos-ryžių plovas (tausojantis)	RM 2,1	180	20,8	13,81	29,98	321,19
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 2,2	30/30/20	0,78	0,16	2,57	14,82
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
		Iš viso:	**24,96**	**18,02**	**48,47**	**449,92**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	MP 1,4.1	120/2	4,16	2,05	30,1	147,76
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	Užk 1,10	30/5/15/15	6,39	5,23	18,34	143,8
Nesaldinta kakava su pienu (2,5 proc. rieb)	G3	100	2,12	1,68	3,35	36,96
		Iš viso:	**12,67**	**8,96**	**51,79**	**328,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,33**	**34,07**	**139,82**	**1031,28**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb) ir trintomis uogomis (tausojantis)	Kš 2,4	150/5/15	5,42	5,72	34,32	210,43
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 1,7	20	5,34	4,16	0,07	59
Vaisiai- Apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,16**	**10,33**	**47,39**	**326,63**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 2,3	100	1,5	1,55	11,61	66,28
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D3,2	20	1,53	0,94	1,18	51,6
Kepti kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	BM 2,3	75	13,57	6,63	3,58	132,85
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)(augalinis)	Gr.2,3	80	3,52	1,62	21,41	114,28
Kopūstų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 2,3	55	0,74	2,14	3,34	35,56
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 2.3	20	0,24	0,02	0,68	3,86
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**21,14**	**12,92**	**49,88**	**406,59**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis (tausojantis)	Vr 2,1	110	14,74	10,41	17,95	224,49
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1,95	9,15
Grūdų traputis	Užk 1.3	10	1,12	0,18	7,5	36
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**16,01**	**10,74**	**27,4**	**269,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,31**	**33,99**	**124,67**	**1002,86**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82proc) (tausojantis)	Kš 2,2	150/4	5,62	5,28	27,74	181,05
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1,95	9,15
Vaisiai-vynuogės (augalinis)	V 1.4	80	0,17	0,32	14,08	55,2
Nesaldinta kmynų arbata	G5	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**5,94**	**5,76**	**43,77**	**245,4**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr 2,4	100	1,7	1,44	13,52	73,79
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Orkaitėje keptas žuvies apkepas (tausojantis)	Žv 2	80	12,86	10,8	5,25	163,14
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1,1	80	1.71	2.33	13.34	81.66
Burokėlių salotos su žirneliais ir koncervuotais agurkais (augalinis)	Sl 2,4	45	0,37	1,07	1,67	17,78
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,01	0,45	1,45
		Iš viso:	**18,2**	**15,91**	**42,23**	**380,02**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	MP 2,4	150	5,2	7	20,25	164,12
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb), ir fermentiniu sūriu (54 proc. rieb)	Užk 1,1	20/3/7	3,94	5,3	10,56	105,71
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,14**	**12,3**	**30,81**	**269,83**
		Iš viso (dienos davinio):	**33,28**	**33,97**	**116,81**	**895,25**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,5	150/2	4,68	3,38	19,06	137,45
Batonas su sviestu (82 proc. rieb) ir desertiniu varškės sūriu (7 proc. rieb.)	Užk 1,9	15/3/10	1,74	3,5	9,46	76,26
Vaisiai-bananai (augalinis)	V 1.4	80	1,2	0,3	23,1	96,67
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**7,38**	**7,11**	**47**	**290,8**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta bulvių sriuba su virta vištiena (tausojantis) (augalinis)	Sr 2,5	90/10	3,77	2,56	7,47	66,24
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Kiaulienos maltinis su kopūstais keptas orkaitėje (tausojantis)	RM 2,5	80	15,91	9,48	2,83	160,37
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr.2,5	80	2,58	0,47	19,85	142,04
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 2,5	15/20/15/3 /20/15/20	1,37	0,15	5,42	25,85
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**25,19**	**12,94**	**44,03**	**438,86**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	Vr 2,5	100	13,24	5,97	34,38	208,72
Sviesto-grietinės padažas	P2	10	0,22	7,05	0,7	62,28
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**13,46**	**13,02**	**35,08**	**271**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,03**	**33,07**	**126,11**	**1000,66**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,2	150/3	5,61	3,59	29,16	171,63
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 1,7	20	5,34	4,16	0,07	59
Vaisiai- obuoliai (augalinis)	V 1,3	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,35**	**8,2**	**42,23**	**287,83**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Rūgštynių sriuba su grietine (tausojantis)	Sr 3,1	100/7	0,86	3,67	5,73	59,41
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D3,1	30	2,3	1,41	13,2	77,4
Virtas garuose kalakutienos kukulis (tausojantis)	BM 3,1	60	12,8	4,88	0,07	95,91
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1,1	80	1.71	2.33	13.34	81.66
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 3,1,1	15/20/20/ 20/20/20	1,3	0,1	4,01	25,76
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,88	3,84
		Iš viso:	**19,01**	**12,41**	**37,23**	**343,98**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	Vr 3,1	98/22	15,27	11,72	18,94	255,21
Trintos uogos (augalinis)	Užk 1,2	15	0,15	0,15	1,95	9,15
Grūdų traputis	Užk 1.3	10	1,12	0,18	7,5	36
Nesaldinta kmynų arbata	G5	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**16,54**	**12,05**	**28,39**	**300,36**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,9**	**32,66**	**107,85**	**932,17**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta cinamonu (tausojantis)	Kš 3,2	155/5/2	6,041	4,37	25,6	169,14
Batonas su sviestu (82 proc. rieb) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb) (tausojantis)	Užk 1,9	15/3/10	1,74	3,5	9,46	76,26
Vaisiai- Apelsinai (augalinis)	V 1,1	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,58**	**8,07**	**41,058**	**274,4**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su natūraliu jogurtu (2,5 proc. rieb.) (tausojantis) (augalinis)	Sr 3,2	100/2	1,19	3,35	5,96	58,64
Pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D 4,1	20	1,67	2,02	7,9	56,6
Vištienos filė troškinta su grietinėle (35 proc. rieb.) ir daržovėmis (tausojantis)	BM 1,2	100	13,17	12,2	3,5	158,31
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr 1,2	80	4,96	0,98	26,86	136,13
Gūžinių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 1,2	45	0,63	1,8	2,8	29,85
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 3,2,1	30/20/15	0,36	0,07	1,33	12,66
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,01	0,3	1,45
		Iš viso:	**21,55**	**18,41**	**48,65**	**453,64**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kukurūzų ir bananų blynai	MP 3,2	90	5,52	8,26	25,06	196,65
Saldus grietinės padažas	P3	15	0,42	4,8	1,4	40,6
Nesaldinta kakava su pienu (2,5 proc. rieb)	G3	100	2,12	1,68	3,35	36,96
		Iš viso:	**8,06**	**14,74**	**29,81**	**274,21**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,19**	**41,22**	**119,52**	**1002,25**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb) (tausojantis)	Kšn 3,3	90/10	11,26	11,36	8,64	181,66
Konservuoti žirneliai su pomidorais (augalinis)	Dr 1,2,2	30/30	1,77	0,12	5,97	32,04
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Vaisiai-kriaušės (augalinis)	V 1.2	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta ramunėliu arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**14,83**	**11,95**	**31,99**	**296,43**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr 3,3,1	100	2,34	1,26	6,99	48,67
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D3,1	20	1,53	0,94	8,8	51,6
Grikių troškinys su jautiena (tausojantis)	RM 3,3,1	100	9,37	13,13	9	191,5
Pekino kopūsto-pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 3,3,1	50	0,5	2,99	1,9	38,42
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 2,3,1	20/20	0,74	0,08	1,58	10
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,03	0,02	0,65	2,86
		Iš viso:	**14,51**	**18,42**	**28,92**	**343,05**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	Vr 2,5	100	13,24	5,97	34,38	208,72
Sviesto-grietinės padažas	P2	10	0,22	7,05	0,7	62,28
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**13,46**	**13,02**	**34,63**	**271**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,8**	**43,39**	**95,54**	**910,48**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,2	150/5	5,6	7,17	30,18	200,99
Vaisiai-vynuogės (augalinis)	V 1.4	80	0,17	0,32	14,08	55,2
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**5,77**	**7,49**	**44,26**	**256,19**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr 3,4	100	1,41	1,09	9,62	53,93
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	Žv 3	60	10,21	13,44	0,34	162,85
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	Gr.3,4	80	1,66	0,15	18,36	81,43
Burokėlių salotos su konservuotaais žirneliais (augalinis)	Sl 3,4	60	2,09	2	5,03	46,43
Daržovių rinkinukas (augalinis)	Dr 3,4,1	30/20	0,44	0,06	1,49	7,66
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**17,33**	**17,01**	**43,19**	**395,95**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Spelta miltų blyneliai su cukinijomis (tausojantis)	MP 3,4	100	8,38	9,05	35,9	258,92
Trinti obuoliai (augalinis)	Užk 1,12	30	0,12	0,12	3,9	17,14
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,5**	**9,17**	**39,8**	**276,06**
		Iš viso (dienos davinio):	**31,6**	**33,67**	**127,25**	**928,2**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82proc. rieb) (tausojantis)	Kš 2,2	150/2	4,68	3,38	22,06	137,45
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb) ir pomidoru (tausojantis)	Užk 1,13	15/3/15	1,27	3,16	7,23	64,33
Vaisiai-bananai (augalinis)	V 1.4	80	0,96	0,24	18,48	77,09
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,27**	**9,7**	**54,13**	**335,94**

Pietūs 11:50 – 12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 3,6	100	0,79	1,4	3,45	29,58
Rūginė pilno grūdo duona	D 2,1	20	1,52	0,26	8	42,2
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	RM 3,5	70	12,49	4,5	3,99	131,39
Virti grikiai (tausojantis)(augalinis)	Gr.3,5	80	3,33	0,82	18,31	93,95
Pomidorų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 3,5	45	0,2	3,6	1,48	39,96
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
		Iš viso:	**18,37**	**10,6**	**35,69**	**339,24**

Vakarienė 15.30-15.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb) (tausojantis)	Dr 3,5,1	98/22	9,81	11,79	35,74	237,52
Morkos (augalinis)	Dr 1,4,4	40	0,4	0,08	3,48	16,24
Kefyras (2,5 proc. rieb)	G6	100	3,2	2,6	4,8	55
		Iš viso:	**13,41**	**14,47**	**44,02**	**308,76**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,05**	**34,77**	**133,84**	**983,94**

Pastaba: Vaisiai, uogos , daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.