

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Šiaulių r. Voveriškių mokykla, Ringuvos g.4 Voveriščiai, Šiaulių r.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7,30 iki 18,00 val.


Direktore
Albina Gudaitienė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kuskuso kruopų košė (augalinis, tausojantis)	121A	140g	6,91	0,78	47,05	229,28
Trintos uogos su jogurtu	10D	150g	2,15	0,62	23,59	101,63
Pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84
Iš viso:			14,16	5,15	77,99	414,91

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4,37	4,67	10,66	105,12
Maltas paukštiesienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Virti lęšiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu	33S	80g	0,96	7,66	4,05	83,42
Iš viso:			30,62	20,41	37,06	444,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir nešlifuočių ryžių apkepas (tausojantis)	87A	130g	18,84	14,46	16,67	272,47
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			20,21	14,96	26,29	314,84
Iš viso (dienos davinio):			66,51	41,12	169,22	1286,04

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	200g	6,56	7,47	38,73	241,48
Įvairios uogos		50g	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,36	10,22	49,13	322,98

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	11Sr	150/6/6g	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,52	20,52	86,80
Kalakutienos, daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100g	14,52	7,71	538,00	144,66
Virtos bulvės	1G	75g	1,07	0,07	9,57	42,60
Žali žirneliai	41S	40g	1,96	0,08	6,32	25,60
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	120g	1,63	6,22	7,43	82,76
Iš viso:			24,59	20,29	591,71	479,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11AA	180g	3,85	18,52	19,49	243,54
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			10,65	23,52	29,29	363,54
Iš viso (dienos davinio):			47,12	54,63	698,01	1278,24

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g	6,70	1,27	50,73	226,99
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,00	3,49	56,04
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,95	7,77	59,12	339,03

10 val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			30,75	22,95	47,11	501,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	150g	11,57	9,64	38,01	244,95
Grietinė 30%	17P	15g	0,36	4,50	0,47	43,95
Kefyras 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			15,33	16,64	43,38	348,90
Iš viso (dienos davinio):			58,17	47,81	170,52	1273,87

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
Direktore
Albina Gudaitienė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su dešrele (tausojantis)	92A	100/20g	11,46	19,02	6,25	241,58
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			17,56	22,97	17,70	342,58

10 val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	------	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Salierų salotos su obuoliais, alyvuogių aliejaus padažas	60S	80g	0,94	7,96	7,78	98,29
Iš viso:			22,53	24,68	57,89	514,84

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	180g	7,50	3,92	44,91	233,23
Žalumynų padažas	16P	15g	0,17	10,97	75,00	100,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,67	14,89	119,91	333,23
Iš viso (dienos davinio):			48,90	62,99	216,41	1274,65

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	150g	6,50	5,47	27,50	178,97
Sviesto - grietinės padažas	5P	15g	0,31	7,91	0,51	74,20
Jogurtas "Magija" 1,5%		120g	3,60	1,80	6,96	60,00
Iš viso:			10,41	15,18	34,97	313,17

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba(augalinis, tausojantis)	13Sr	150g	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75g	16,25	11,24	8,20	197,22
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, aliejaus padažas	50S	75g	1,98	9,13	6,32	87,54
Iš viso:			24,09	26,00	53,14	498,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	120g	14,52	9,71	29,38	261,10
Uogų tyrė	17D	38g	0,36	0,18	4,81	36,25
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			18,28	12,39	39,08	353,35
Iš viso (dienos davinio):			54,30	54,17	155,07	1277,34

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kuskuso kruopų košė (augalinis, tausojantis)	121A	180g	8,87	1,01	60,49	294,79
Trintos braškės	15D	30g	0,09	0,12	2,91	12,30
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,36	3,63	68,30	363,09

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26Sr	150g	3,27	4,54	11,14	96,51
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su padažu(tausojantis)	29A	75/30g	21,12	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai	14Gar	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažas	8S	80g	2,29	12,50	7,14	142,62
Iš viso:			31,79	26,85	34,70	489,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	140g	16,80	9,36	28,45	266,18
Grietinė 30 %	17P	20g	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			17,33	15,39	29,71	326,95
Iš viso (dienos davinio):			63,00	46,47	160,59	1291,76

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Švieži pomidorai	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,62	16,43	26,94	314,67

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2S	150/6g	2,83	5,03	13,83	105,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75g	16,25	11,24	8,20	197,22
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Pekininiai kopūstai su agurkais, aliejaus padažas	54S	100g	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			24,48	26,79	52,68	535,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150g	6,98	8,73	26,11	203,94
Kefyras 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			12,08	12,48	33,46	293,94
Iš viso (dienos davinio):			53,70	56,30	140,96	1256,14

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	180g	8,87	3,71	36,11	210,64
Įvairios uogos		100g	0,95	0,48	12,65	47,00
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		100g	3,00	0,40	10,20	57,00
Iš viso:			12,82	4,58	58,96	314,64

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150g	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75g	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	90g	3,14	13,02	6,97	149,42
Iš viso:			26,22	27,74	51,25	543,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	150g	16,02	7,79	33,68	267,69
Sviesto - grietinės 30% padažas	5P	10g	0,21	5,27	0,34	49,47
Arbata su citrina be cukraus	2Gér	200g	0,05	0,03	64,00	2,17
Iš viso:			16,28	13,09	98,02	319,33
Iš viso (dienos davinio):			56,84	46,02	236,10	1289,45

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus



Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių tiršta košė (tausojantis)	110A	180g	8,87	8,84	31,62	233,46
Trintos uogos su jogurtu	10D	120g	1,72	0,49	18,88	81,30
Kmynų arbata be cukraus	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			11,04	9,66	51,62	322,25

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6g	1,82	5,00	11,71	96,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	50g	13,05	11,00	0,84	153,73
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			21,91	24,16	57,22	513,88

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150g	10,6	4,58	36,14	194,3
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,40	9,58	45,94	314,30
Iš viso (dienos davinio):			51,87	44,00	182,66	1262,43

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	64A	150g	8,72	8,07	33,55	252,26
Pomidorų padažas VAIKAMS		30g	0,05	0,00	0,72	3,15
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,87	11,82	41,62	339,41

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštiesienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	100g	0,90	9,63	9,76	120,77
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			25,35	23,52	57,73	527,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	110g	8,28	9,00	39,28	263,88
Trintos braškės	15D	50g	0,45	0,20	4,85	20,50
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	150g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,73	9,20	44,13	284,38
Iš viso (dienos davinio):			49,47	45,14	171,36	1263,74

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta sorų kruopų košė (augalinis,tausojantis)	102A	150g	6,65	3,01	30,17	176,66
Traputis su sūriu	8Š	1/15g	7,07	5,04	8,22	105,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			17,12	10,55	43,29	337,66

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150g	4,37	4,67	10,66	105,12
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	150g	22,50	11,88	20,66	362,77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	100g	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			28,32	21,75	36,25	532,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	120g	16,48	8,09	26,82	242,27
Sviesto - grietinės 30% padažas	5P	10g	0,21	5,27	0,34	49,47
Arbata su citrina be cukraus	2Gér	200g	0,05	0,03	64,00	2,17
Iš viso:			16,74	13,39	91,16	293,91
Iš viso (dienos davinio):			63,70	46,29	198,58	1276,48

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
Direktorė
Alina Gudaitienė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	111A	150g	5,88	5,63	25,16	172,20
Įvairios uogos		50g	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,08	10,88	40,46	309,70

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, (tausojantis)	1Sr	150g	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,03	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40g	1,33	1,85	11,58	69,42
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais, alyvuogių aliejus	9S	80g	0,75	8,03	4,19	89,12
Iš viso:			27,32	30,30	42,04	542,34

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių - varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	130g	6,94	3,50	37,60	206,31
Grietinė 30 %	17P	15g	0,36	4,50	0,47	43,95
Kefyras 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			12,40	11,75	45,42	340,26
Iš viso (dienos davinio):			54,32	53,53	155,80	1304,30

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kuskuso kruopų košė (augalinis, tausojantis)	121A	150g	7,40	0,84	50,41	245,66
Įvairios uogos		50g	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,20	3,59	60,81	327,16

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	150/6/6g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100g	21,30	14,04	11,62	254,88
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	50g	0,84	2,62	3,38	36,91
Žali žirneliai	41S	50g	2,45	0,10	7,90	32,00
Iš viso:			29,33	22,91	51,21	507,09

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66A	150g	14,27	12,73	30,95	305,06
Kmynų arbata be cukraus	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			14,86	13,17	32,45	315,05
Iš viso (dienos davinio):			56,91	40,27	172,35	1261,30

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
Direktorė
Albina Gudaitienė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	100/31,3	11,10	13,13	9,92	196,94
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Agurkai	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			18,06	17,30	26,95	329,48

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150g	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	50g	11,19	11,17	3,30	155,02
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis ir al.aliejaus padažu	8S	60g	1,72	9,38	5,36	106,96
Iš viso:			19,19	26,12	43,31	466,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	120g	20,60	12,85	19,88	275,52
Trintos braškės	15D	30g	0,09	0,12	2,91	12,30
Kakava su pienu	4Gér	120g	2,54	2,00	10,00	64,86
Iš viso:			23,23	14,97	32,79	352,68
Iš viso (dienos davinio):			62,00	58,99	130,93	1260,27

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	150g	4,92	5,60	29,05	181,11
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,46	9,77	52,13	332,86

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6g	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Agurkai	36S	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso:			26,97	24,85	43,97	490,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4,29	20,59	21,67	270,59
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	0,5v/10g	2,62	2,56	9,03	69,74
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	23,15	30,70	340,33
Iš viso (dienos davinio):			46,86	58,37	154,68	1275,57

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	180g	7,79	6,57	32,99	214,76
Įvairios uogos		45g	0,43	0,21	5,69	21,15
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,32	10,53	46,03	319,91

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,46	10,69	4,87	212,36
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir salotomis, aliejaus padažas	45S	70g	1,22	6,90	3,24	74,59
Iš viso:			30,79	23,09	39,65	472,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30 %	17P	15g	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	150g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,94	20,05	25,17	375,26
Iš viso (dienos davinio):			68,57	54,27	138,73	1279,57

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
 Direktorė
 Albina Gudaitienė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200g	7,87	3,36	38,56	206,95
Įvairios uogos		50g	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,07	8,61	53,86	344,45

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Veršienos kukuliai (tausojantis)	19A	70g	20,68	6,50	2,96	163,78
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	0,90	1,11	7,94	50,19
Pekino kopūstų agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	54 S	100g	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			30,99	22,64	40,34	496,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200g	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
Arbata su citrina be cukraus	2Ger	200g	0,05	0,03	64,00	2,17
Iš viso:			10,00	14,73	101,43	316,12
Iš viso (dienos davinio):			57,58	46,58	223,51	1269,55

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8,63	6,89	37,24	245,44
Įvairios uogos		50g	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,13	10,89	50,09	354,94

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	150g	1,21	3,22	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	50/20g	17,00	4,44	3,44	119,42
Biri perlinių kruopų košė	6G	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, pupelėmis, alyvuogių aliejus	21S	80g	2,66	6,11	10,33	98,79
Agurkai	36S	20g	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			25,65	16,76	54,76	454,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11AA	180g	3,85	18,52	19,49	243,54
Kefyras 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			8,95	22,27	26,84	333,54
Iš viso (dienos davinio):			50,25	50,52	159,57	1254,94

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Įvairių kruopų košė (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) (tausojantis)	108A	200g	11,49	3,21	37,92	214,55
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			16,45	6,10	62,52	355,55

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,46	0,32	8,53	43,04
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	50g	0,99	4,99	3,85	59,13
Iš viso:			23,50	20,12	52,96	466,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%	17P	15g	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,96	14,62	34,00	346,78
Iš viso (dienos davinio):			62,43	41,44	177,36	1280,50

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktoriė
 Albina Gudaitienė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200g	7,97	7,07	37,85	251,60
Trintos braškės	15D	30g	0,09	0,12	2,91	12,30
Ekologiškas pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,46	9,69	45,66	319,90

10 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	------	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	25Sr	150g	4,26	4,74	13,42	105,24
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais, aliejaus padažu	4S	80g	11,68	4,19	3,22	61,26
Iš viso:			40,56	26,23	43,04	519,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis)	88A	120g	14,94	14,44	17,84	259,69
Grietinė 30 %	17P	10g	0,24	3,00	0,31	29,30
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		100g	3,00	0,40	9,90	56,00
Iš viso:			18,18	17,84	28,05	344,99
Iš viso (dienos davinio):			71,72	54,36	144,63	1296,71

Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
 Direktorių
 Albina Gudaitienė

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	63,44	61,29	238,91	1732,67
Vaisiai 10 val.	6,84	2,70	125,46	504,00
Pietūs	132,58	114,33	786,91	2439,61
Vakarienė	72,14	82,40	257,95	1713,86
Iš viso:	275,00	260,72	1409,23	6390,14
Vidurkis:	55,00	52,14	281,85	1278,03

2 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	65,71	46,12	247,44	1654,06
Vaisiai 10 val.	7,60	3,00	139,40	560,00
Pietūs	129,75	129,06	253,58	2610,56
Vakarienė	71,82	59,74	251,26	1538,90
Iš viso:	274,88	237,92	891,67	6363,52
Vidurkis:	54,98	47,58	178,33	1272,70

3 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	70,92	52,09	223,64	1636,86
Vaisiai 10 val.	6,08	2,40	111,52	448,00
Pietūs	131,13	125,93	216,78	2538,83
Vakarienė	74,14	76,43	232,52	1642,23
Iš viso:	282,27	256,85	784,46	6265,92
Vidurkis:	56,45	51,37	156,89	1253,18

4 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	70,43	45,82	258,16	1694,75
Vaisiai 10 val.	7,98	3,15	146,37	588,00
Pietūs	151,49	108,84	230,75	2409,83
Vakarienė	81,03	89,51	215,49	1716,69
Iš viso:	310,93	247,32	850,77	6409,27
Vidurkis:	62,19	49,46	170,15	1281,85

Vidurkia

1-2sav	54,99	49,86	230,09	1275,37
3-4sav	59,32	50,42	163,52	1267,52

Gudaitienė
 Albina Gudaitienė