

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

Šiaulių r. Voveriškių mokykla, Ringuvos g. 4, Voveriškiai, Šiaulių r.
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 **DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4–7 metų


Direktorė
Albina Gudaitienė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (AT) *	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Grietinės padažas su lydytu sviestu	1P	30	0,58	5,79	1,85	61,53
Plėšoma sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata nesaldinta	1G	100	0,00	0,00	5,10	15,19
Iš viso :			12,63	19,57	45,51	391,83

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,6	0,45	20,1	78

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) *	26Sr	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Kalakutiena gabaliukais troškinta (T) *	1A	75/45	21,14	12,20	5,40	212,99
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Šviežiū kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19A	70	0,83	4,88	4,28	59,85
Iš viso :			27,62	23,90	35,37	456,90

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių šiupinys (T) *	4-5/100	200	7,46	4,25	30,69	185,03
Dešrelių padažas	P.17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai marinuoti	45S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Kefyras 2,5 %		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso :			15,55	18,19	39,18	383,57

Iš viso (dienos davinio) :			56,40	62,11	140,16	1310,30
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Gudaitienė
Direktorė
Albina Gudaitienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T) *	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Sviestas 82 %		5	0,03	4,10	0,04	37,15
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			13,74	15,35	50,28	375,03

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė (T) *	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T) *	A.9	75	18,46	19,22	6,18	268,89
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	75	1,63	1,74	7,77	51,02
Morkų - obuolių - porų salotos	13S	70	0,57	5,43	5,62	68,36
Iš viso :			24,35	38,61	39,82	588,25

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške 9 % (T) *	7-8/164	150	13,49	7,30	22,87	203,80
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Jogurtas „ Jums “ 2,5 %		100	2,70	2,50	13,10	86,90
Iš viso :			16,67	15,80	36,59	349,30

Iš viso (dienos davinio) :			55,16	70,06	140,09	1364,58
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktoriė
Albina Gudaitienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (T) *	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Plėšoma sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Agurkai švieži	43S	50	0,20	0,20	1,15	5,50
Arbata nesaldinta	1G	100	0,00	0,00	5,10	15,19
Iš viso :			24,55	20,25	22,42	361,95

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis (A T) *	16Sr	150	8,83	7,07	12,55	124,20
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kalakutienos file kotletukai (T) *	10-7/140	100	24,61	4,27	1,77	142,41
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	70	3,70	5,32	7,43	80,04
Morkų ir obuolių salotos su razinomis ir aliejumi	S.8	100	2,09	1,34	20,31	97,67
Iš viso :			41,31	27,22	53,59	582,02

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T) *	7-8/170T	120	14,46	13,15	26,04	273,46
Mangų tyrė		40	0,40	0,08	5,60	24,40
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			19,96	16,98	38,99	381,86

Iš viso (dienos davinio) :			86,22	64,75	128,40	1377,83
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
Direktoriė
Albina Gudaitienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta avižinė košė su kokosų pienu	A.75	150	7,46	11,07	42,23	298,88
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Iš viso :			8,06	11,37	48,63	317,88

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (AT) *	1-3/25AT	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Virti lašišos kukuliai (T) *	9-3/60	60	13,97	9,49	4,57	157,83
Moliūgų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Agurkų ir krapų salotos	S.5	50	0,45	0,50	1,53	12,56
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso :			20,38	20,57	47,39	455,34

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (T) *	6-3/61TA	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Fermentinis sūris 45 %		35	9,45	9,14	0,07	120,40
Agurkai švieži	43S	50	0,20	0,20	1,15	5,50
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			22,76	20,05	53,29	473,57
Iš viso (dienos davinio) :			51,80	52,44	169,41	1324,79

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ivairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T) *	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Sviestas		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			16,75	12,68	44,76	347,08

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (T) *	1-3/26AT	150	0,77	7,54	6,91	95,74
Maltas kiaulienos šnicelis (T) *	15A	75	16,46	17,74	1,51	240,74
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais	2-3/61A	90	1,77	6,43	8,06	89,93
Iš viso :			22,03	34,45	33,11	527,85

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai su prieskoinėmis žolelėmis	A.77	150	24,12	13,53	40,70	370,57
Grietinė 30 %		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Uogos šviežios		30	0,36	0,18	3,84	11,40
Iš viso :			25,20	22,71	45,47	469,87

Iš viso (dienos davinio) :			64,58	70,29	143,44	1422,80
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižiniai dribsnių košė (T) *	3-3/31	200	5,06	7,12	33,52	208,21
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,00	26,30
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso :			9,14	10,13	61,93	362,23

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kuskuso sriuba (T) *	25Sr	150	3,65	4,50	10,36	96,72
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T) *	10-5/103	120	13,04	8,11	6,79	152,26
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	S.14	100	4,19	8,89	11,50	249,71
Iš viso :			21,38	21,60	30,70	507,19

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T) *	80A	150	20,58	10,07	40,81	334,84
Uogos šviežios		30	0,36	0,18	3,84	11,40
Jogurtinė grietinė 10 %		5	0,19	0,50	0,22	6,10
Arbata su medumi		150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso :			21,16	10,75	52,53	382,72

Iš viso (dienos davinio) :			52,28	42,93	165,26	1330,14
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T) *	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Sviestas 82 %		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Uogų šviežios		50	0,50	0,30	6,10	25,50
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso :			9,08	13,28	46,52	345,92

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, kopūstais ir morkomis (AT) *	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Kukuruzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T) *	A.43	80	13,83	8,21	3,06	155,72
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,96	0,01	88,30
Virti pilno grūdo makaronai	8 Gar	50	2,31	1,94	12,88	75,49
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
Iš viso :			25,79	38,81	45,72	639,13

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių apkepas	A.28	100	2,78	5,45	16,04	124,17
Dešrelių padažas	P.17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai švieži	43S	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Ekologiškas kefyras 2,5 %		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso :			10,23	19,51	25,39	322,91

Iš viso (dienos davinio) :			45,50	71,90	131,03	1359,96
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T) *	A.56	200	9,12	8,29	52,82	323,72
Sviestas		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Šilauogės šviežios		20	0,00	0,00	2,20	8,80
Arbata nesaldinta	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			9,17	14,07	55,08	384,60

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (T) *	1-3/41AT	200	2,32	6,19	15,13	116,21
Jogurtinė grietinė 10 %		5	0,19	0,50	0,22	6,10
Grietinėleje troškinta vištiena (T) *	10-5/100	120	27,07	13,76	7,93	258,44
Bulvių - brokolių košė	4-3/61Gar	75	1,63	1,74	7,77	51,02
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	100	1,09	6,18	8,11	82,49
Iš viso :			32,30	28,37	39,16	514,26

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (T) *	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Jogurtas „ Jums “ 2,5 %		70	1,89	1,75	9,17	60,83
Kefyras 2,5 %		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso :			23,05	13,27	54,77	420,91

Iš viso (dienos davinio) :			64,92	56,01	162,41	1371,77
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (T) *	3-3/53T	200	4,54	3,05	44,64	227,67
Šilauogės šviežios		20	0,00	0,00	2,20	8,80
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			9,64	6,80	54,19	320,47

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (T) *	8Sr	150/10	5,66	4,66	11,20	93,55
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Žuvies paplotėliai (T) *	9-8/163T	70	14,38	3,03	1,33	88,58
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,96	0,01	88,30
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso :			24,32	20,44	48,10	447,21

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (T) *	3-8/164	150	11,85	14,36	37,20	318,30
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis	15-1/9	90	2,95	3,28	15,41	98,14
Iš viso :			15,51	22,35	54,34	468,26

Iš viso (dienos davinio) :			50,07	50,04	176,73	1313,94
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (T) *	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso :			21,07	16,28	29,22	342,46

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (AT) *	13Sr	150	2,11	4,26	15,04	99,14
Grietinė 30 %		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kiauliena su troškintais šviežiais kopūstais (T) *	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	70	0,84	0,16	3,62	14,00
Iš viso :			36,22	35,72	45,99	624,99

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T) *	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinė 30 %		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso :			18,75	19,04	40,19	407,91

Iš viso (dienos davinio) :			76,64	71,49	135,50	1453,36
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T) *	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Sviestas 82 %		5	0,03	4,10	0,04	37,15
Smulkintas obuolys	D.9	50	0,20	0,20	6,50	27,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso :			11,42	14,01	59,44	394,75

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška Ryžių sriuba (T) *	25Sr	150	3,20	4,45	10,90	97,17
Troškinta paukštienos mėsa su padažu (T) *	1A	100/60	34,06	12,37	7,20	272,87
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos su agurkais	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,15
Iš viso :			41,66	29,73	42,02	591,63

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su paukštiena (T) *	53A	100	8,37	4,98	21,69	161,95
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Kefyras 2,5 %		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso :			12,08	12,69	28,42	267,77

Iš viso (dienos davinio) :			65,56	56,73	143,28	1306,15
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (T) *	117A	150	6,38	5,40	24,53	178,47
Sviestas 82 %		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			11,53	14,93	31,94	314,55

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T) *	1Sr	150/7	1,25	5,19	9,62	93,04
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T) *	A.47	80	6,50	10,65	5,70	148,56
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	50	2,32	1,94	12,88	75,49
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžomis	S.10	100	4,45	18,67	4,69	167,97
Iš viso :			16,72	37,41	40,09	534,06

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T) *	7-8/169	140	19,07	12,23	28,71	302,52
Trintos braškės	P.5	30	0,30	0,00	4,50	19,73
Bananai smulkinti	D.6	50	0,84	0,21	16,17	67,90
Iš viso :			20,21	12,44	49,38	390,15

Iš viso (dienos davinio) :			48,86	65,08	134,81	1290,76
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Alhina Gudaitienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T) *	A.56	200	9,12	8,29	52,82	323,72
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,00	26,30
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso :			9,55	8,29	66,48	380,40

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (T) *	8Sr	150	5,66	4,66	11,20	93,55
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Kalakutienos file kotletai (T) *	10-7/140	80	19,72	3,42	1,57	114,60
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Agurkų ir pomidorų salotos	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Iš viso :			29,79	23,81	42,76	479,13

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas (T) *	19 AP	150	22,32	19,76	31,34	385,11
Mangų tyrė		20	0,20	0,04	2,80	12,20
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			27,62	23,55	41,49	481,31

Iš viso (dienos davinio) :			67,36	55,95	164,13	1392,84
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (T) *	96A	200	8,39	7,15	37,64	245,25
Grietinės padažas su lydytu sviestu	1P	30	0,77	7,72	2,47	82,04
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			9,16	14,87	40,11	327,29

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	45,00	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	45,00	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT) *	1-3/41AT	150	1,74	4,64	11,35	87,11
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Žuvies kotletai su avižiniais dribsniais (T) *	A.69	80	18,05	2,65	7,28	122,68
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	40	1,97	0,08	12,14	59,04
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
Iš viso :			24,30	19,63	45,22	443,12

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T) *	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Jogurtas „Jums“ 2,5 %		20	0,54	0,50	2,62	17,40
Ekologiškas pienas 2,5 %		120	6,12	4,50	8,82	100,80
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Iš viso :			25,16	15,54	49,04	439,83

Iš viso (dienos davinio) :			59,22	95,04	154,47	1288,24
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ivairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T) *	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Sviestas		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Kmynų arbata	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso :			12,10	9,26	38,53	270,57

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	30,00	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	30,00	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (AT) *	1-3/25AT	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė 30 %		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Malta kiaušienos šnicelis (T) *	15A	85	17,91	20,65	1,71	259,84
Virti lęšiai	Gar.16	40	1,52	0,08	3,13	20,30
Kopūstų salotos su salierais	S.7	50	0,80	4,81	4,14	56,94
Iš viso :			23,59	33,43	33,51	513,75

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (T) *	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	269,64
Agurkai švieži	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Ekologiškas pienas 2,5 %		120	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso :			24,05	10,77	56,91	381,44

Iš viso (dienos davinio) :			60,14	83,46	142,35	1217,76
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (T) *	3-3/30T	200	4,67	3,60	35,42	200,97
Grietinės padažas	1P	30	0,58	5,79	1,85	61,53
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			10,35	13,14	44,62	346,50

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) *	26Sr	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T) *	3A	100/100	35,40	29,76	28,85	405,95
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3A	50	0,53	138,00	2,05	19,12
Iš viso :			40,30	172,24	42,76	530,79

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T) *	83A	150	24,60	13,37	29,80	336,18
Jogurtas „Jums“ 2,5 %		100	2,70	2,50	13,10	87,00
Iš viso :			27,30	15,87	42,90	423,18

Iš viso (dienos davinio) :			78,35	201,55	143,68	1352,47
-------------------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktoriė
Albina Gudaitienė

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (T) *	96A	200	8,39	7,15	37,64	245,25
Sviestas 82 %		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Ekologiškas pienas 2,5 %		120	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso :			15,05	16,28	52,50	415,25

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	30,00	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	30,00	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T) *	Sr.1	150/7	8,11	0,71	6,87	50,96
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Maltas paukštiesenos kepsnys (T) *	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95
Bulvių - morkų košė	4-3/62 Gar	40	0,55	0,49	5,60	28,25
Pekino pokūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/7A	70	0,64	3,58	3,60	47,19
Iš viso :			26,47	23,36	35,36	437,85

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (T) *	6-3/61TA	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Fermentinis sūris 45 %		35	9,45	9,14	0,07	120,40
Agurkai švieži	43S	50	0,20	0,20	1,15	5,50
Kmynų arbata	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso :			18,11	16,63	47,06	397,06

Iš viso (dienos davinio) :			60,03	86,27	148,32	1302,16
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus

Albina Gudaitienė
Direktoriė
Albina Gudaitienė

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (T) *	117A	250	10,62	9,01	40,89	297,45
Braškių tyrė	D.1	50	0,41	0,16	5,58	25,03
Kmynų arbata	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso :			11,48	9,50	47,59	329,97

10.00 val.

Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso :			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (T) *	15Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,53
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Kepti su garais kiaulienos kukuliai (T) *	12-7/140	80	15,53	8,01	1,24	137,41
Virti lęšiai	Gar.16	50	1,91	0,10	3,92	25,40
Sviesto grietinėlės padažas	P.14	15	0,24	8,43	0,34	77,93
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.8	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Iš viso :			23,48	25,27	38,37	460,31

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T) *	A.60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Morkų padažas	P.6	50	0,78	7,77	3,11	82,55
Ekologiškas pienas 2,5 %		120	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso :			13,66	20,67	61,52	463,23

Iš viso (dienos davinio) :			49,02	55,74	160,88	1305,51
------------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* A – augalinis; T - tausojantis

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
J. Gudaitienė

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (T) *	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,00	26,30
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso :			12,17	8,20	50,32	328,67

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (T) *	1Sr	150/7	1,25	5,19	9,62	93,04
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Kepti žuvies kukulaičiai (T) *	9-7/141T	80	12,86	5,18	4,36	110,86
Virtas perlinis kuskusas	Gar. 14	40	1,97	0,08	12,14	59,04
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,54	4,79	2,24	50,78
Iš viso :			18,15	15,54	42,25	378,22

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)	7-8/170	140	16,88	14,21	32,59	320,54
Jogurtas „Jums“ 2,5 %		50	6,75	6,25	32,75	217,50
Iš viso :			23,63	20,46	65,34	538,04

Iš viso (dienos davinio) :			54,55	44,65	178,01	1322,93
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojančias

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (T) *	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Agurkai	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidorai	44S	40	0,40	0,80	1,64	6,80
Iš viso :			21,06	17,04	31,87	354,36

10.00 val.

Vaisiai		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso :			0,60	0,45	20,10	78,00

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis (T) *	13Sr	150	1,90	4,17	15,42	101,54
Kalakutienos kotlečiukai su čiobreliais (T)	10-7/140T	80	19,72	3,42	1,57	114,60
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pomidorai	44S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso :			26,22	20,66	45,66	457,90

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T) *	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10 %		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Ekologiškas pienas 2,5 %		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso :			24,36	14,02	45,66	406,08

Iš viso (dienos davinio) :			72,24	52,17	143,29	1296,34
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojančias

* Galima keisti garnyrų ir salotų variantus


Direktorė
Albina Gudaitienė