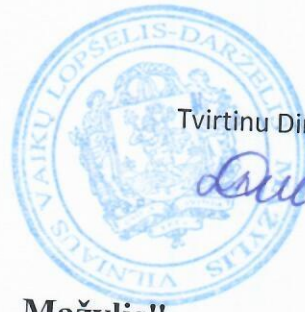




Tvirtinu Direktorė Lidiya Dikčienė

Lidiya

Vilniaus lopšelis-darželis „Mažylis“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metu

Naudojamas nuo 2022 - 05 - 30

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7.30 iki 18.00 val.



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Mažylis“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

Naudojamas nuo 2022 - 05 - 30

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2	150/5	4,79	6,85	22,20	166,55
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,12	8,81	49,29	307,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/16	100	0,97	2,13	8,80	58,16
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-1/0	60	13,66	7,59	2,93	134,54
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-20/1	70	3,30	0,45	21,30	102,30
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21	50/5	0,72	2,00	2,89	31,63
Švž. paprikų lazdelės	33-15/2	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			21,10	14,07	53,83	424,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-8	100	15,28	7,37	23,88	223,50
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,00	16,37	24,81	311,40
Iš viso (dienos davinio):			46,22	39,24	127,93	1043,47

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2	150/5	4,79	6,85	22,20	166,55
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Trinti vaišiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	180	0,72	0,00	17,82	72,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,44	8,81	57,21	339,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/15	150	1,45	3,19	13,15	87,01
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-1	80	19,32	9,75	4,62	183,47
Grikių kruopų košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,85	0,53	24,85	119,35
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21	50/5	0,72	2,00	2,89	31,63
Švž. paprikų lazdelės	33-15/2	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,79	17,37	63,45	519,80

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-10	130	21,15	10,44	30,19	300,13
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,87	19,44	31,12	388,03
Iš viso (dienos davinio):			59,10	45,61	151,78	1247,08

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorė Lidiya Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	20/1.	200/8	6,89	9,47	33,09	201,54
Trinti vaisiai arba uogos	13-22/5	25	0,24	0,11	2,62	11,07
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,82	10,00	68,05	348,41

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta vištiena (tausojantis)	80/2	70/20	15,70	12,23	2,24	181,16
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	3,28	46,40
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	150	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			24,51	22,06	56,49	513,09

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2	100	7,99	15,28	3,90	181,62
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Vaisinė arbata	42/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,60	17,57	32,45	337,42
Iš viso (dienos davinio):			46,93	49,63	156,99	1198,92

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	20/1	150/5	4,51	5,72	24,25	157,96
Trinti vaisai arba uogos	13-22/5	25	0,24	0,11	2,62	11,07
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,43	6,25	59,21	304,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/3	100	3,41	1,22	13,71	73,68
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta vištiena (tausojantis)	80	50/15	12,26	7,70	1,84	124,68
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,89	0,27	19,28	87,21
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-9	70/7	0,66	3,03	2,59	38,73
Stalo vanduo su apelsinais be cukraus	14-22/8	100	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			19,84	13,95	49,73	395,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-25	90	7,23	13,61	3,66	162,59
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Vaisinė arbata	42	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,64	15,82	31,05	312,99
Iš viso (dienos davinio):			38,92	36,02	139,98	1013,62

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis (tausojantis)	62/5	150/5	5,86	8,61	30,57	215,15
Sūrio lazdelė	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata su citrina	16	100	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			10,44	13,66	40,78	313,73

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų, morkų, salierų, česnakų, bulvių sriuba (tausojantis)	1-04	100	1,77	1,70	9,13	54,78
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/2	60	14,25	8,49	4,55	152,13
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-66	100	0,11	0,03	1,77	7,28
Iš viso:			21,04	16,56	46,84	412,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/0	100	8,58	7,76	40,25	269,21
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,08	9,01	43,60	299,01
Iš viso (dienos davinio):			41,56	39,23	131,21	1025,19

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis (tausojantis)	62/5	150/5	5,86	8,61	30,57	215,15
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata su citrina	16/2	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			14,60	18,70	40,90	371,73

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų, morkų, salierų, česnakų, bulvių sriuba (tausojantis)	1-04/2	150	2,45	1,79	10,83	63,53
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2	80	16,68	9,20	7,81	181,74
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,13	0,03	2,26	9,28
Iš viso:			25,14	19,18	59,60	502,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/3	150	10,47	9,48	49,31	329,20
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,97	10,73	52,66	359,00
Iš viso (dienos davinio):			51,71	48,60	153,16	1232,98

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė paskaninta maltomis saulėgrąžomis (tausojantis)	8/2	100/3	4,61	5,11	21,56	150,41
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata su citrina	16	100	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			5,83	5,41	44,84	247,99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/5	100	1,42	1,53	7,68	48,62
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinta veršienos mėsa (tausojantis)	11/25	60/15	15,16	3,63	0,80	112,07
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			22,16	9,92	42,84	394,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-79/6	100/4	4,55	5,93	15,83	135,75
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	30/5/12	5,78	8,06	16,00	161,21
Iš viso:			10,33	13,99	31,82	296,96
Iš viso (dienos davinio):			38,32	29,32	119,51	939,20

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė paskaninta maltomis saulėgrąžomis (tausojantis)	8/3	150/5	6,76	8,30	30,55	223,55
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0,00	0,00	0,01	0,05
Iš viso:			7,96	8,60	53,66	320,60

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/2	150	2,17	2,04	11,56	70,99
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinta veršienos mėsa (tausojantis)	11/26	70/20	16,37	4,84	0,80	128,89
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/3	3,63	3,68	20,04	169,84
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,03	12,56	51,78	476,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-79/5	150/5	6,12	7,67	21,18	179,39
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	30/5/12	5,78	8,06	16,00	161,21
Iš viso:			11,89	15,73	37,17	340,60
Iš viso (dienos davinio):			44,88	36,89	142,61	1137,25

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vaisių kokteilis (bananai, obuoliai, braškės) (augalinis)	12.4/6	120	0,74	0,20	13,16	56,00
Iš viso:			7,50	6,30	56,22	312,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26	100	4,28	3,23	12,23	90,81
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/7	60	17,87	7,33	0,58	182,06
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1/2	70	1,42	0,07	13,99	58,93
Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/5	70/5	0,82	2,62	3,14	34,63
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			25,89	14,98	40,63	431,31

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	68-1.2	150	21,31	12,29	19,84	277,87
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,37	13,15	22,72	300,47
Iš viso (dienos davinio):			55,76	34,43	119,56	1043,94

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	7,86	6,85	39,32	250,20
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vaisių kokteilis (bananai, obuoliai, braškės) (augalinis)	12.4/7	150	0,93	0,25	16,45	70,00
Iš viso:			10,21	7,32	71,57	393,20

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/0	150	5,40	2,29	17,17	105,41
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/4	80	21,97	8,13	0,68	229,52
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1	90	1,82	0,09	17,93	75,53
Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/7	80/7	0,94	3,63	4,22	47,21
Stalo vanduo su apelsinais be cukraus	14-22	150	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			31,74	15,89	52,30	529,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	68-1.2	150	21,31	12,29	19,84	277,87
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/3	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Čiobrelų arbata be cukraus	14-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,85	13,56	23,68	309,72
Iš viso (dienos davinio):			64,79	36,77	147,54	1232,09

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41/2	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Šilauogės	115-1/3	60	8,70	0,18	0,42	34,20
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata su citrina	16	100	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			16,30	6,74	37,86	268,88

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.5	100	1,39	2,11	6,27	46,46
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	9-30	100/50	15,72	8,40	30,07	257,70
Marinuoti agurkėliai	19.1/2	30	0,30	0,12	2,31	12,60
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			19,89	12,59	56,28	414,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,47	5,08	34,49	232,10
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			13,37	7,58	39,19	285,10
Iš viso (dienos davinio):			49,55	26,90	133,33	968,62

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Šilauogės	115-1/3	60	8,70	0,18	0,42	34,20
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	180	0,72	0,00	17,82	72,00
Arbata su citrina	16/2	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			17,95	8,98	50,17	343,50

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	9-30/0	140/60	17,73	10,18	35,03	301,31
Marinuoti agurkėliai	19.1/2	30	0,30	0,12	2,31	12,60
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			22,34	15,31	62,52	473,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,47	5,08	34,49	232,10
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/2	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			14,82	8,83	41,54	311,60
Iš viso (dienos davinio):			55,10	33,11	154,24	1128,32

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Lidiya Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	4-10/24	150	4,01	2,74	22,69	134,03
Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	104/17.5	20/5/15	5,01	7,80	11,10	135,35
Kmynų arbata	47/2	100	0,02	0,01	0,05	0,33
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			9,54	10,66	44,03	313,41

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	17/24	100	2,73	1,90	5,59	49,50
Virtos bulvės (tausojantis)	1.14/18	30	0,68	0,04	6,54	27,61
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1	60	10,54	8,17	5,51	137,61
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-20/1	70	3,30	0,45	21,30	102,30
Morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	101.1	50/2/5	0,84	5,85	5,47	75,80
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			18,30	16,41	45,39	397,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-1	100	15,98	11,67	27,42	280,96
Trinti vaisiai arba uogos	13-22/5	25	0,24	0,11	2,62	11,07
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,22	11,78	30,04	292,03
Iš viso (dienos davinio):			44,06	38,84	119,46	1002,90

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	4-10/25	200	5,53	5,43	28,33	187,69
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	30/5/12	5,78	8,06	16,00	161,21
Kmynų arbata	47	150	0,02	0,01	0,05	0,33
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			11,83	13,61	54,57	392,93

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	17/25	150	4,34	3,03	8,77	78,39
Virtos bulvės (tausojantis)	1.14/18	30	0,68	0,04	6,54	27,61
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1/2	80	15,37	13,97	7,93	218,13
Grikių kruopų košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,85	0,53	24,85	119,35
Morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	101.1	50/2/5	0,84	5,85	5,47	75,80
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,31	23,42	54,58	524,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	120	21,06	14,13	35,94	358,43
Trinti vaisiai arba uogos	13-22/5	25	0,24	0,11	2,62	11,07
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,30	14,24	38,56	369,50
Iš viso (dienos davinio):			58,44	51,26	147,71	1286,49

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinui: Direktorė Lidija Dikčienė



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	5-48	150/5	4,79	5,56	25,21	170,00
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,17	5,94	50,25	275,20

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/8	100	1,83	1,29	11,88	66,10
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-15	90	16,60	7,33	5,04	152,16
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-66	100	0,11	0,03	1,77	7,28
Iš viso:			23,42	13,29	47,71	433,77

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-77	100/80	4,78	5,18	17,85	139,38
Trapučiai (kukurūzų arba griukų arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			6,20	5,40	33,65	304,54
Iš viso (dienos davinio):			35,79	24,63	131,61	1013,51

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorė Lijda Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	5-48/2	200/5	6,47	6,13	33,75	216,00
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,33	6,63	68,03	360,00

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-15	90	16,60	7,33	5,04	152,16
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/3	3,63	3,68	20,04	169,84
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,13	0,03	2,26	9,28
Iš viso:			25,29	14,34	60,59	512,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-77	100/80	4,78	5,18	17,85	139,38
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			7,04	5,88	54,77	304,54
Iš viso (dienos davinio):			40,66	26,85	183,39	1177,34

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 nvt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Iš viso:			15,03	14,52	31,18	310,94

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/3	100	2,07	2,09	9,44	62,99
Grietinė prie sriubos (30 % rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinti kopūstai su kiaulienos sprandinės mėsa (tausojantis)	10-58	60/40	10,87	15,82	0,07	182,85
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1/2	70	1,42	0,07	13,99	58,93
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-66	100	0,11	0,03	1,77	7,28
Iš viso:			17,58	21,35	43,04	426,20

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-21/5	80	6,31	5,69	33,75	214,56
Trinti vaišiai arba uogos	13-1	20	0,20	0,12	2,44	10,20
Pienas 2,5 % rieš.	14-60	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			9,41	8,31	40,89	277,76
Iš viso (dienos davinio):			42,02	44,18	115,11	1014,90

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 nvt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Iš viso:			13,53	14,52	19,18	310,94

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinti kopūstai su kiaulienos sprandinės mėsa (tausojantis)	10-57	80/50	12,54	18,10	0,07	209,55
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1	90	1,82	0,09	17,93	75,53
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,13	0,03	2,26	9,28
Iš viso:			22,19	24,74	57,52	530,07

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-21/2	100	8,67	8,24	44,90	292,60
Trinti vaisiai arba uogos	13-1	20	0,20	0,12	2,44	10,20
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/2	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			13,22	12,11	54,39	382,30
Iš viso (dienos davinio):			48,94	51,37	131,09	1170,30

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/5	150/5	3,36	5,20	26,46	166,25
Trapučiai (kukurūzų arba griukų arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Sezoninis vaisius (ir braškės, avietės)	16-12	100	0,90	0,40	9,70	46,00
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,68	5,82	51,96	285,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/2	100	1,31	2,11	8,71	58,17
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/7	60	17,87	7,33	0,58	182,06
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Švž. paprikų lazdelės	33-15/2	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/9	30/3	0,49	1,53	3,40	27,28
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22/8	100	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			23,47	14,92	41,64	429,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	68-1.2	150	21,31	12,29	19,84	277,87
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,37	13,15	22,72	300,47
Iš viso (dienos davinio):			51,52	33,89	116,32	1015,43

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/6	200/8	4,60	8,46	31,47	220,68
Trapučiai (kukurūzų arba griukų arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Sezoninis vaisius (ir braškės, avietės)	16-12	100	0,90	0,40	9,70	46,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,92	9,08	56,97	339,68

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/5	150	1,94	1,65	12,97	73,52
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/4	80	21,97	8,13	0,68	229,52
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/9	30/3	0,49	1,53	3,40	27,28
Stalo vanduo su apelsinais be cukraus	14-22	150	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			28,80	16,25	49,77	517,78

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	68-1.2	150	21,31	12,29	19,84	277,87
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,37	13,15	22,72	300,47
Iš viso (dienos davinio):			58,09	38,48	129,46	1157,93

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41/2	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Džiovintų vaisių/uogų užkandis	16/58	20	0,37	0,05	7,89	58,97
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			8,05	6,70	45,45	296,77

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/18	100	0,63	2,01	4,85	39,13
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Guliašas iš kiaulienos sprandinės mėsos (tausojantis)	12-4/2	50/30	13,19	19,16	5,42	242,89
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/3	70	1,72	0,25	17,49	79,14
3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-10	70	0,60	0,05	3,04	13,70
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			17,62	23,19	41,35	439,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omietas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/5	90/10	10,98	14,13	3,08	179,58
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,02	14,46	18,68	304,38
Iš viso (dienos davinio):			38,68	44,34	105,48	1040,89

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė



Tvirtinu: Direktorė Lidiја Dikčienė

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	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Džiovintų vaisių/uogų užkandis	16/58	20	0,37	0,05	7,89	58,97
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Iš viso:			9,62	8,99	54,94	361,24

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/19	150	0,95	3,01	7,28	58,69
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Guliašas iš kiaulienos sprandinės mėsos (tausojantis)	12-2/1	80/40	18,56	25,44	8,73	313,36
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,89	0,27	19,28	87,21
3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-11	90	0,76	0,07	3,99	17,90
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,66	30,52	50,02	542,19

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omietas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/5	90/10	10,98	14,13	3,08	179,58
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Žirneliai	2-02/6	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,02	18,64	25,05	317,18
Iš viso (dienos davinio):			48,30	58,15	130,01	1220,61

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-21	150/30	5,11	2,84	26,08	146,50
Sūrio lazdelė	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	140	1,40	0,00	12,60	60,20
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,67	7,88	38,80	264,70

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/20	100	1,63	2,06	10,08	62,86
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis ir špinatais (tausojantis)	8.14-0	50/50	15,85	8,04	2,69	116,72
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1	90	1,82	0,09	17,93	75,53
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-9	70/7	0,66	3,03	2,59	38,73
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-66	100	0,11	0,03	1,77	7,28
Iš viso:			22,24	15,09	50,81	390,47

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,75	4,38	28,95	183,84
Virta pieno pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,26	11,28	0,22	130,90
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,01	15,66	29,17	314,74
Iš viso (dienos davinio):			45,92	38,62	118,78	969,91

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-22	200/40	6,77	3,75	34,70	194,45
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	140	1,40	0,00	12,60	60,20
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,49	13,83	47,54	370,65

Pietūs 12.00 val.

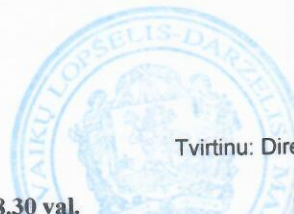
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/21	150	1,96	6,05	11,58	105,59
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Grietinėje troškinta vištienos file su morkomis ir špinatais (tausojantis)	8.14-0.1	60/60	20,02	8,85	3,26	142,83
Virtos bulvės (tausojantis)	18.1	90	1,82	0,09	17,93	75,53
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	3,28	46,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,13	0,03	2,26	9,28
Iš viso:			26,94	20,39	54,07	468,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1/2	120	8,48	4,91	42,75	257,34
Virta pieno dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,26	11,28	0,22	130,90
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,74	16,18	42,97	388,24
Iš viso (dienos davinio):			59,16	50,39	144,57	1227,87

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikcienė

Lidija Dikcienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	150/5	5,39	6,06	27,73	180,40
Džiovinti šaltyje vaisiai	16-11	5	0,20	0,15	3,75	19,00
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			5,59	6,21	31,48	291,56

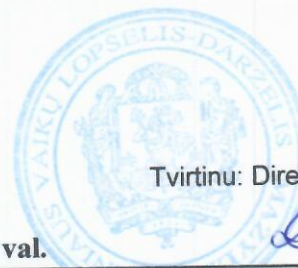
Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-90/2	150	1,58	2,13	13,16	75,93
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu (tausojantis)	11-18	60/40	14,82	7,48	4,75	141,75
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-20/1	70	3,30	0,45	21,30	102,30
Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu (augalinis)	2-14/1	50/5	0,71	3,21	3,26	41,96
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			22,12	14,99	54,01	431,02

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-3/8	70/30	15,80	9,78	20,13	209,41
Trinti vaisiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	47/2	100	0,02	0,01	0,05	0,33
Iš viso:			16,48	15,87	22,74	276,54
Iš viso (dienos davinio):			44,19	37,06	108,22	999,11

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Lidija Dikčienė

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	
Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	150/5	5,39	6,06	27,73	180,40
Džiovinti šaltyje vaisiai	16-11	5	0,20	0,15	3,75	19,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			6,43	6,69	52,60	291,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-90/2	150	1,58	2,13	13,16	75,93
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu (tausojantis)	11-18/1	80/50	19,34	12,40	7,22	212,09
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-20	80	3,85	0,53	24,85	119,35
Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu (augalinis)	2-14/1	50/5	0,71	3,21	3,26	41,96
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,20	20,00	60,07	518,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-3	100/50	20,26	12,14	27,19	267,85
Trinti vaišiai arba uogos	13-1/2	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmylių arbata	47	150	0,02	0,01	0,05	0,33
Iš viso:			20,94	18,23	29,80	334,98
Iš viso (dienos davinio):			54,56	44,92	142,47	1145,09

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė



Tvirtinu: Direktorė Lidijs Dikčienė

Lidija

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	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31/2	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			6,53	5,99	47,04	267,65

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	17/24	100	2,73	1,90	5,59	49,50
Virtos bulvės (tausojantis)	1.14/18	30	0,68	0,04	6,54	27,61
Vištienos plokštainis (tausojantis)	30/3.1	80	16,83	4,50	5,68	129,04
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58	50/5	0,55	3,09	3,15	40,93
Žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-66	100	0,11	0,03	1,77	7,28
Iš viso:			24,60	12,35	40,91	394,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis)	1-107	100/50	5,08	5,16	18,01	140,00
Mielinė bandelė	15-17	50	5,34	3,72	25,46	156,46
Iš viso:			10,43	8,88	43,48	296,46
Iš viso (dienos davinio):			41,55	27,22	131,43	958,64

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė
Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	180	0,72	0,00	17,82	72,00
Iš viso:			7,48	6,10	60,88	328,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	17/25	150	4,34	3,03	8,77	78,39
Virtos bulvės (tausojantis)	1.14/18	30	0,68	0,04	6,54	27,61
Vištienos plokštainis (tausojantis)	30/3.1	80	16,83	4,50	5,68	129,04
Perlimio kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/3	3,63	3,68	20,04	169,84
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58/2	70/7	0,78	4,12	3,89	53,52
Žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,13	0,03	2,26	9,28
Iš viso:			27,38	15,44	50,33	480,47

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis)	1-108	150/80	8,81	6,62	33,85	232,62
Mielinė bandelė	15-17	50	5,34	3,72	25,46	156,46
Iš viso:			14,16	10,34	59,32	389,08
Iš viso (dienos davinio):			49,01	31,88	170,52	1197,69

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidiya Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/02	150/5	4,62	6,15	30,44	194,70
Arbata be cukraus	2/8	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			5,82	6,45	53,54	291,70

Pietūs 12.00 val.

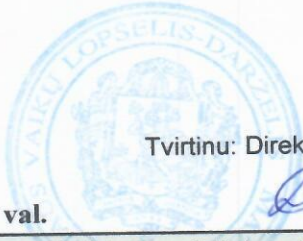
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta jautienos sriuba su lęšiais, pomidorais, salierais, česnakais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	1-38	100	4,69	1,76	15,43	92,32
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	44-8	60	13,38	8,42	4,25	146,23
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,89	0,27	19,28	87,21
Marinuoti agurkėliai	3-19	50	0,50	0,20	3,85	21,00
Konservuoti kukurūzai	2-49	20	0,58	0,38	2,16	16,00
Stalo vanduo su citrina	14-28	100	0,02	0,00	0,14	0,44
Iš viso:			23,09	11,37	60,57	437,90

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	1.14/9	150/5	3,37	4,86	26,84	158,45
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			6,67	7,36	41,44	251,45
Iš viso (dienos davinio):			35,57	25,17	155,55	981,05

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Lidija Dikčienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/01	200/5	5,63	6,70	36,23	215,25
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			7,31	7,12	68,57	351,05

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sriuba su lęšiais, pomidorais, salierais, česnakais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	1-39	150	6,23	2,35	20,27	121,82
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	44	80	17,22	10,00	5,80	182,27
Ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Marinuoti agurkėliai	3-19	50	0,50	0,20	3,85	21,00
Konservuoti kukurūzai	2-50	40	1,16	0,76	4,32	32,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			29,27	14,94	71,45	538,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	1.14/10	200/7	4,43	6,67	35,96	213,37
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/2	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			9,18	10,42	52,91	332,87
Iš viso (dienos davinio):			45,75	32,47	192,92	1222,03

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė