

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

Švėkšnos - lopšelio darželio,
Sodo g.3, Švėkšna LT - 99384

___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

___1-3___
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Valgiaraštis

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	III.7	150	6,16	2,31	27,78	155,36
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,28	7,73	48,38	282,76

Pietūs 11.30 - 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis(tausojantis) (augalinis)	II.1	100	2,08	1,97	12,26	69,93
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu (augalinis)	XI.16	55	2,69	5,15	18,07	122,85
Ryžių - kiaulienos plovos (tausojantis)	I.1	150	13,31	11,19	24,68	268,45
Pomidorų salotos su jogurtu (2,5%)	VII.3	30	0,42	0,1	1,60	9,3
Rauginti agurkai	VII.5	20	0,00	0,00	0,70	3,20
Vanduo su citrina	IX.9	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			18,53	18,43	57,77	475,28

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	120	16,57	7,74	29,75	250,26
Uogienė	X.5	15	0,45	0	11,19	42,3
Pienas (pasterizuotas)	IX.18	100	3	0,1	4,7	31
Iš viso:			20,02	7,84	45,64	323,56
Iš viso (dienos davinio):			45,83	34	151,79	1081,6

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu	III.11	150	6,20	5,41	30,91	195,15
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5,00	0,05	44,90
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.3	150	2,24	2,00	3,48	40,76
Iš viso:			8,48	12,41	34,44	280,81

Pietūs 11.30 - 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.4	100	1,66	2,05	9,55	59,12
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu	XI.16	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	I.3	70	11,95	5,85	9,24	180,54
Virtos bulvės	VI.1	60	0,73	0,06	7,17	30,26
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.9	40	1,38	4,99	3,39	63,99
Vanduo su apelsinu	IX.11	150	0,04	0,02	0,55	2,15
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			19,53	18,54	68,52	541,41

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	V.1	100	6,79	8,75	29,78	239,02
Uogienė	X.5	15	0,45	0,00	11,19	42,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Razinos (tamsios)	XII.4	20	0,54	0,1	13,8	59,2
Iš viso:			7,78	8,85	54,77	340,52
Iš viso (dienos davinio):			35,79	39,8	157,73	1162,74

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė	III.3	150	6,09	2,35	28,96	164,35
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Kakava su pienu (saldinta)	IX.7	150	2,83	2,40	8,36	71,85
*Vaisius	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,82	10,08	53,81	347,1

Pietūs 11.30 - 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.7	100	0,51	2,04	3,75	34,91
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir kumpiu	XI.17	75	5,55	11,75	18,07	194,05
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.5	60	17,11	2,05	0,65	88,97
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.9	60	1,55	2,13	17,21	89,86
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojantis)	VI.17	60	0,69	5,46	3,44	65,05
Vanduo su mėta	IX.14	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			25,5	23,46	43,36	474,16

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių morkų, žirnių troškiny (tausojojantis) (augalinis)	VI.21	150	6,33	3,4	21,55	164,55
Kefyras	IX.13	150	4,20	3,75	6,15	88,50
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			11,61	7,57	48,25	335,55
Iš viso (dienos davinio):			46,93	41,11	145,42	1156,81

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	I.1	150	5,32	2,42	31,62	170,65
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.3	150	2,24	2	3,48	40,76
Sūrio lazdele	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			12,94	13,58	35,22	315,31

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.10	100	2,44	2,12	7,33	53,82
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.22	80	3,29	5,47	20,82	148,6
Kepta žuvis (tausojantis)	I.7	50	10,51	6,41	2,13	108,31
Bulvių košė (tausojantis)	VI.3	60	0,87	1,93	6,67	52,5
Troškinti burokėliai su pieno padažu (tausojantis)	VI.19	60	1,71	6,17	9,44	94,56
Vanduo	IX.20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,82	22,1	46,39	457,79

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių užkepėlė su varške (tausojantis)	IV.9	100	9,42	5,10	28,49	209,85
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	15	0,6	0,3	0,6	9
Arbata su pienu (nesaldinta)	IX.3	150	2,24	2,00	3,48	40,76
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			13,7	7,96	59,97	369,61
Iš viso (dienos davinio):			45,46	43,64	141,58	1142,71

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	VIII.1	80	8,55	10,15	7,07	152,18
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.1	30/6	1,63	5,19	16,3	113,94
Pomidoras	VII.8	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Agurkas	VII.6	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Arbatžolių arbata su pienu (saldinta)	IX.3	150	2,24	2	7,48	55,73
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			14,22	17,98	59,53	437,45

Pietūs 11.30 - 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.13	100	2,42	2,19	17,98	97,18
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu	XI.16	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	I.25	50	8,27	2,88	0,7	59,8
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	VI.5	60	1,29	1,94	9,1	58,55
Pekino kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos	VII.21	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Vanduo su apelsinu	IX.11	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Vaisius*	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			15,81	16,38	59,7	432,62

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	II.46	100	3,41	3,02	12,94	91,5
Ruginė duona	XI.13	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Pupelių – daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.36	100	6,44	3,52	21,73	143,93
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,17	6,8	44,31	280,03
Iš viso (dienos davinio):			41,2	41,16	163,54	1150,1

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	III.13	150	5,57	2,31	28,14	155,63
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Kakava su pienu (saldinta)	IX.7	150	2,83	2,40	8,36	71,85
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	75	2,89	5,19	18,89	126,25
Iš viso:			11,33	14,9	55,44	398,63

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	II.16	100	1,72	2,04	9,72	59,15
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	I.11	80	14,53	10,18	4,09	159,99
Virtos bulvės (tausojantis)	VI.1	60	0,73	0,06	7,17	30,26
Raugintas agurkas	VII.5	20	0,00	0,00	0,70	3,20
Pomidorų salotos su jogurtu (2,5%)	VII.3	30	0,42	0,1	1,6	9,3
Vanduo	IX.20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			20,82	13,33	65,14	438,8

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.3	120	17,81	12,51	16,25	217,39
Razinos	XII.4	20	0,54	0,1	13,8	59,2
Uogienė	X.5	15	0,45	0	11,19	42,3
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,8	12,61	41,24	318,89
Iš viso (dienos davinio):			50,95	40,84	161,82	1156,32

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su obuoliu cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.15	150	4,91	3,63	25,40	151,92
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.3	150	2,24	2,00	3,48	40,76
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			13,09	9,79	43,87	308,08

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.19	100	1,18	2,02	7,49	51,5
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Šviežias agurkas	VII.6	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidoras	VII.8	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.23	40/80	14,81	5,88	14,34	143,53
Morkų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	VII.13	60	0,51	3	3,82	43,75
Vanduo su citrina	IX.9	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			20,59	12,01	70,3	427,33

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių – brokolių košė (tausojantis)	VI.7	160	4,06	5,79	23,52	158,08
Duoniukas	XI.12	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Kefyras 2,5%	IX.13	150	4,20	3,75	6,15	88,50
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.30	50	0,5	3,99	2,14	47,19
Iš viso:			9,6	13,77	39,83	330,67
Iš viso (dienos davinio):			43,28	35,57	154	1066,08

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	III.9	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Kakava su pienu (saldinta)	IX.7	150	2,83	2,40	8,36	71,85
Duoniukai	XI.12	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Iš viso:			9,35	10,28	48,51	327,94

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	II.31	100	2,33	4,83	10,08	84,38
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.21	60	10,81	4,64	2,58	95,79
Bulvių košė be pieno produktų, su brokoliais, žirneliais ir porais (augalinis) (tausojantis)	VI.27	100	2,35	9,44	11,04	133,79
Burokėlių salotos	VII.11	60	1,06	3,05	6,21	51,61
Vanduo su mėta	IX.14	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			20,06	22,94	72,01	543,79

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių užkepėlė su varške (tausojantis)	IV.9	100	9,42	5,1	28,49	209,85
Uogienė	X.5	15	0,45	0,00	11,19	42,30
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,87	5,1	39,68	252,15
Iš viso (dienos davinio):			39,28	38,32	160,2	1123,88

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.3	63	6,93	6,30	0,38	86,06
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (tausojantis)	III.40	75	8,87	3,3	21,59	148,74
Pomidorai	VII.8	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sumuštinis (šviesi duona) su sviestu 82 %	XI.1	36	1,63	5,19	16,3	113,94
Arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Vaisiai*	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			18,59	15,18	55,94	419,84

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	II.22	100	1,8	2,31	9,39	64,91
Graikiškas jogurtas	X.12	15	1,35	0,3	0,35	9,3
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.27	50	12,8	7,66	7,82	182,68
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.15	60	3,78	0,93	20,79	104,70
Pekino kopūstų, agurkų salotos	VII.23	50	0,59	3,99	2,25	47,67
Vanduo	IX.20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			19,69	15,17	53,95	454,96

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų - varškės apkepas (tausojantis)	IV.11	100	12,36	12,83	15,16	224,03
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	15	0,6	0,30	0,6	9,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Vaisius*	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			13,82	13,46	32,2	299,03
Iš viso (dienos davinio):			52,1	43,81	142,09	1173,83

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	V.9	150/20	9,60	5,75	38,30	248,50
Keptų daržovių padažas	X.11	37	0,5	7,09	3,69	75,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,03	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,13	12,84	41,99	324,2

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.34	100	1,72	2,16	12,92	74,79
Ruginė duona	XI.13	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.9	60	15,08	6,72	5,85	132,12
Bulvių košė (tausojantis)	VI.3	60	0,87	1,93	6,67	52,5
Burokėlių salotos	VII.11	60	1,06	3,05	6,21	51,61
Vanduo su apelsinu	IX.11	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Vaisius*	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			20,95	14,46	58,28	423,77

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	II.50	150	6,1	6,33	26,87	182,73
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.1	60	0,85	2,1	3,56	31,84
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	35/20/20	2,89	5,19	18,89	126,25
Vaisius*	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,41	13,84	60,28	384,82
Iš viso (dienos davinio):			41,49	41,14	168,55	1132,79

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	III.5	150	6,34	4,02	26,3	165,54
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Duoniukai	XI.12	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			8,86	4,68	69,79	341,34

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	II.25	100/20	3,69	2,81	9,14	70,04
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	75	2,89	5,19	18,89	126,25
Žemaičių blynai (tausojantis)	I.15	80/20	7,64	9,03	17,32	201,61
Grietinė 30%	X.4	8	0,19	2,4	0,24	23,44
Šviežias agurkas	VII.6	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vanduo su apelsinu	IX.11	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			14,69	19,5	46,83	426,79

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės- ryžių apkepas (tausojantis)	IV.7	120	17,89	14,26	18,22	269,04
Uogienė	X.5	15	0,45	0	11,19	42,3
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	15	0,6	0,3	0,6	9
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai*	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			19,8	14,89	46,45	386,34
Iš viso (dienos davinio):			43,35	39,07	163,07	1154,47

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	III.17	150	4,90	1,89	28,37	150,09
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5	0,05	44,90
Duoniukai	XI.12	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Arbatžolių arbata su pienu (saldinta)	IX.3	150	2,24	2	7,48	55,73
Vaisius*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			9,16	9,53	61,63	361,07

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su jautienos gabaliukais ir brokoliais (žiediniais kopūstais) (tausojantis)	II.40	100	4,78	3,39	1,23	51,45
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir kumpiu	XI.17	75	5,55	11,75	18,07	194,05
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.23	120	14,81	5,88	14,34	143,53
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.11	60	1,32	1,1	14,22	72
Morkų-obuolių salotos	VII.13	60	0,51	3	3,82	43,75
Vanduo	IX.20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,97	25,12	51,68	504,78

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių užkepėlė su varške (tausojantis)	IV.9	100	9,42	5,1	28,49	209,85
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0,00	3,94	11,21
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,75	5,52	52,98	303,56
Iš viso (dienos davinio):			46,88	40,17	164,69	1169,41

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė	III.3	150	6,09	2,35	28,96	164,35
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.20	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0,00	3,94	11,21
Kakava su pienu (saldinta)	IX.7	150	2,83	2,40	8,36	71,85
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			15,97	9,33	50,13	354,21

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	II.28	100	2,85	2,19	12,64	74,12
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausoįantis)	I.13	80	15,91	9,48	2,83	160,37
Bulvių košė su ciberžole (tausoįantis)	VI.5	60	1,29	1,94	9,1	58,55
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.23	50	0,59	3,99	2,25	47,67
Vanduo su citrina	IX.9	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			25,86	17,28	67,13	510,31

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.7	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Kmyną arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0	0	0	0
Vaisiai*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			10,54	11,95	41,5	315,83
Iš viso (dienos davinio):			52,37	38,56	158,76	1180,35

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	VIII.4	70	6,94	6,30	1,66	90,78
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	30/6	1,63	5,19	16,3	113,94
Konservuoti žirneliai	VII.25	20	0,78	0,08	3,78	16,70
Pomidoras	VII.8	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.23	50	0,59	3,99	2,25	47,67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Vaisius*	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			10,81	15,84	36,18	318,19

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.37	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	35/20/20	2,89	5,19	18,89	126,25
Kalakutienos ryžių plovos (tausojantis)	I.17	40/105	15,05	8,11	26,36	232,25
Morkų obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	VII.13	60	0,51	3	3,82	43,75
Vanduo su mėta	IX.14	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			21,93	18,93	78,52	545,87

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.5	100	6,21	8,66	27,37	182,34
Džiovinotos spanguolės	XII.3	15	0	0,2	11,25	45
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	15	0,60	0,30	0,60	9,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	XII.7	40	2,29	3,26	8,87	67,75
Iš viso:			9,1	12,42	48,09	304,09
Iš viso (dienos davinio):			41,84	47,19	162,79	1168,15

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	III.9	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Keptų daržovių padažas	X.10	26	0,29	5,04	2,19	52,43
Pienas (pasterizuotas)	IX.18	150	4,5	0,15	7,05	46,5
Vaisius*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			10,73	7,99	51,01	309,77

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta porų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.43	100	1,44	3,03	8,95	65,5
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Žuvies maltinis su varške (tausojantis)	I.19	60	17,32	3,52	7,26	123,28
Bulvių košė be pieno produktų, su brokoliais, žirneliais ir porais (augalinis) (tausojantis)	VI.27	100	2,35	9,44	11,04	133,79
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augaliniais)	VII.7	70	1,96	4,9	7,68	83,21
Vanduo	IX.20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,38	21,34	51,8	483,83

Vakarienė 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	II.53	150	4,19	4,32	20,01	133,20
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.22	80	3,29	5,47	20,82	148,6
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,56	10,21	61,38	364,3
Iš viso (dienos davinio):			44,67	39,54	164,19	1157,9

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu