

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

__15__ DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

__4-7__
(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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	III.8	200	7,51	4,60	32,74	201,20
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			9,00	11,76	60,21	371,04

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	II.2	150	2,43	3,04	16,48	101,61
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojantis)	I.2	50/150	17,74	13,99	33,53	352,45
Pomidorų salotos su jogurtu (2,5%)	VII.4	40	0,67	0,18	2,51	14,18
Raugintas agurkas	VII.5	30	0,00	0,00	1,05	4,80
Vanduo su citrina	IX.10	200	0,04	0,02	0,64	2,17
Iš viso:			23,19	17,68	73,08	553,26

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.2	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%), saulėgražų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė	XI.21	51	4,45	10,22	19,05	182,2
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,76	19,86	71,64	552,3
Iš viso (dienos davinio):			57,95	46,6	204,93	1476,6

*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.12	200	7,84	6,88	39,17	247,44
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu (augalinis)	XI.16	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,58	18,63	57,31	430,13

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.5	150	1,68	3,05	14,42	89,07
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu (augalinis)	X.13	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Virti jautenos kukuliukai (tausojantis)	I.4	80	13,46	7,2	10,6	208,83
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.2	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.10	50	1,68	2,99	4,34	51,05
Vanduo su apelsinu	IX.12	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			21,61	18,9	78,31	597,64

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai	V.2	120	8,42	11,55	43,3	299,81
Uogienė	X.5	20	0,6	0,00	14,92	56,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Razinos (tamsios)	XII.4	20	0,54	0,1	13,8	59,2
Iš viso:			9,56	11,65	72,02	415,41
Iš viso (dienos davinio):			41,75	49,18	207,64	1443,18

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	III.4	200	7,75	3,31	37,10	214,35
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Kakava su pienu (saldinta)	IX.8	200	3,77	3,2	11,81	95,86
Iš viso:			11,57	13,11	48,98	370,05

Pietūs 11.30 - 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,17	3,02	8,94	67,03
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.6	70	19,24	2,33	0,83	100,83
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	VI.10	80	2,07	3,17	22,95	122,85
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	VI.18	80	0,85	7,19	4,24	84,45
Vanduo su mėta	IX.15	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			26,87	16,7	79,14	553,82

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 ir žirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	VI.22	200	8,41	4,53	39,65	218,40
Kefyras	IX.13	200	5,60	5,00	8,20	118,00
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir kumpiu	XI.17	35/20/20	5,55	11,75	18,07	194,05
Iš viso:			19,56	21,28	65,92	530,45
Iš viso (dienos davinio):			58	51,09	194,04	1454,32

*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	III.2	200	6,76	3,04	40,52	217,95
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			13,23	14,22	61,21	419,29

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.11	150	3,88	3,21	11,67	85,21
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kepta žuvis (tausojantis)	I.8	75	14,42	8,76	2,93	148,86
Bulvių košė (tausojantis)	VI.4	80	1,16	3,26	8,50	65,27
Troškinti burokėliai su pieno padažu (tausojantis)	VI.20	80	2,00	6,62	11,5	106,93
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.24	60	0,71	4,99	2,74	58,78
Vanduo	IX.20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			25,23	27,65	72,04	611,45

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.10	120	11,28	6,11	34,18	251,81
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	20	0,80	0,40	0,80	12,00
Arbata su pienu (nesaldinta)	IX.4	200	2,80	2,50	4,68	51,00
Iš viso:			15,48	9,01	54,58	371,21
Iš viso (dienos davinio):			53,94	50,88	187,84	1401,95

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 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	
Omletas (tausojantis)	VIII.2	100	10,74	12,97	9,03	193,51
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.2	35/7	1,89	6,06	19,02	132,93
Pomidoras	VII.8	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Agurkas	VII.6	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			14,35	19,59	50,93	419,04

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.14	150	2,37	3,21	16,95	102,24
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	I.26	70	11,41	4,09	0,98	100,06
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	VI.6	80	1,76	2,83	12,86	83,31
Pekino kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos	VII.22	70	0,81	3,99	3,39	53,57
Vanduo su apelsinu	IX.12	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			20,15	15,14	79,22	530,24

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.47	150	5,19	4,7	20,22	139,4
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu	XI.16	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Pupelių – daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.37	150	9,67	5,29	32,6	215,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,55	15,14	70,89	478,15
Iš viso (dienos davinio):			52,05	49,87	201,04	1427,43

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	III.14	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Kakava su pienu (saldinta)	IX.8	200	3,77	3,2	11,81	95,86
Ruginė duona	XI.13	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Iš viso:			12,94	13,03	62,52	421,44

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.17	150	2,41	3,05	14,28	87,75
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	I.12	75/45	21,47	14,23	5,64	235,15
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.2	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Pomidorų salotos su jogurtu (2,5%)	VII.4	40	0,67	0,18	2,51	14,18
Raugintas agurkas	VII.5	30	0,00	0,00	1,05	4,80
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.23	50	0,59	3,99	2,25	47,67
Vanduo	IX.20	200	0,00	0,02	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			29,5	22,38	72,71	590,44

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.4	150	22,07	15,15	20,41	293,91
Razinos	XII.4	25	0,68	0,13	17,25	74
Uogienė	X.5	20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kmyņų arbata (saldinta)	IX.6	200	0,00	0,00	6,00	0,00
Iš viso:			22,81	15,28	58,58	424,31
Iš viso (dienos davinio):			65,29	50,69	193,81	1436,19

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su obuoliu cinamonu ir sviestu (tausoįantis)	III.16	200	5,37	4,31	31,35	185,71
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.4	200	2,80	2,50	4,68	51,00
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			15,55	11,53	78,42	462,11

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausoįantis)	II.20	150	1,77	3,03	10,44	78,03
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausoįantis)	I.24	50/90	17,36	7,08	16,21	201,46
Morkų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	VII.14	70	0,57	4	4,28	54,64
Vanduo su citrina	IX.10	200	0,04	0,02	0,64	2,17
Iš viso:			22,05	14,58	48,44	414,35

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių – brokolių košė (tausojantis)	VI.8	200	5,00	7,60	29,33	200,20
Duoniukas	XI.12	20	1,68	0,48	16,04	73,80
Kefyras 2,5%	IX.13	200	5,60	5,00	8,20	118,00
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	35/20/20	2,89	5,19	18,89	126,25
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.30	50	0,5	3,99	2,14	47,19
Iš viso:			15,67	22,26	74,6	565,44
Iš viso (dienos davinio):			52,87	48,37	201,46	1441,9

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	III.10	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Duoniukai	XI.12	20	1,68	0,48	16,04	73,8
Kakava su pienu (saldinta)	IX.8	200	3,77	3,2	11,81	95,86
Iš viso:			12,19	13,39	64,01	428,61

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	II.32	150	2,6	6,92	15,76	130,47
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.22	75	14,38	5,55	3,68	123,89
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.12	80	1,42	4,07	8,28	68,82
Vanduo su mėta	IX.15	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Vaisius*	X.II.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			24,62	27,03	83,35	6469,78

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.10	120	11,28	6,11	34,18	251,81
Uogienė	X.5	20	0,60	0,00	14,92	56,40
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			12,96	6,53	69,65	390,71
Iš viso (dienos davinio):			49,77	46,95	217,01	1466,1

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Konservuoti žalieji žirneliai	VII.25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pomidorai	VII.8	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis (šviesi duona) su sviestu	XI.2	35/7	1,89	6,06	19,02	132,93
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Vaisiai*	XII.1	200	1,44	0,56	27,40	110
Iš viso:			11,93	13,14	54,52	362,54

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.23	150	1,69	3,44	15,71	101,9
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.28	75	17,4	9,6	9,21	228,05
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.16	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.24	60	0,71	3,99	2,74	49,78
Vanduo	IX.20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,15	18,72	72,25	597,38

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-varškės apkepas (tausojantis)	IV.12	120	14,82	15,42	18,59	270,07
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	20	0,80	0,40	0,80	12,00
Razinos	XII.4	25	0,68	0,13	17,25	74
Vaisius*	XII.1	100	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,74	16,51	64,04	466,07
Iš viso (dienos davinio):			56,82	48,37	190,81	1425,99

*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.10	200/25	12,81	7,21	53,56	340,55
Keptų daržovių padažas	X.11	37	0,5	7,09	3,69	75,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,31	14,3	57,25	416,25

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.35	150	2,67	3,24	20,1	115,37
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.10	75	18,97	8,26	6,60	163,18
Bulvių košė (tausojantis)	VI.4	80	1,16	3,26	8,50	65,27
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.2	70	1,02	2,61	4,19	38,80
Burokėlių salotos	VII.12	80	1,42	4,07	8,28	68,82
Vanduo su apelsinu	IX.12	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			28,68	22,32	85,86	615

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	I.51	200	7,26	7,87	34,19	228,23
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu ir pomidoru (augalinis)	XI.19	35/20/20	2,89	5,19	18,89	126,25
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.2	70	1,02	2,61	4,19	38,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.6	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,17	15,67	57,27	393,28
Iš viso (dienos davinio):			53,16	52,29	200,38	1424,53

*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.6	200	8,07	5,10	33,68	211,40
Sviestas 82%	X.3	6	0,04	5,00	0,05	44,90
Uogienė	X.5	15	0,45	0	11,19	42,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			10	10,66	72,32	408,6

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.26	150	5,81	4,15	14,29	114,38
Ruginė duona (viso grūdo) su avokadu (augalinis)	XI.16	35/20	2,69	5,15	18,07	122,85
Žemaičių blynai (tausojantis)	I.16	120/30	11,14	13,91	26,2	298,02
Grietinė 30%	X.4	15	0,36	4,5	0,46	43,95
Šviežias agurkas	VII.6	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su apelsinu	IX.12	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Vaisius*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			21,17	28,09	74,64	642,71

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.8	150	21,68	18,44	22,66	338,29
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	20	0,80	0,40	0,80	12,00
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,08	18,84	38,38	376,69
Iš viso (dienos davinio):			54,25	57,59	185,34	1428

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	III.18	200	6,38	2,58	36,61	194,82
Sviestas 82%	X.3	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			13,21	13,9	64,15	423,66

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su jautienos gabaliukais ir brokoliais (žiediniais kopūstais) (tausojantis)	II.41	150	7,09	3,97	2,03	74,97
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis	I.24	50/90	17,36	7,08	16,21	201,46
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.12	80	1,78	2,15	18,96	102
Burokėlių salotos	VII.12	80	1,42	4,07	8,28	68,82
Morkų- obuolių salotos	VII.14	70	0,57	4	4,28	54,64
Vanduo	IX.20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			31,61	22,14	87,18	662,44

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.10	120	11,28	6,11	34,18	251,81
Uogienė	X.5	20	0,6	0	14,92	56,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			12,45	6,33	60,06	352,21
Iš viso (dienos davinio):			57,27	42,37	211,39	1428,31

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 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.4	200	7,75	3,31	37,10	214,35
Uogų padažas	X.2	30	0,30	0	5,33	15,86
Kakava su pienu (saldinta)	IX.8	200	3,77	3,20	11,81	95,86
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.20	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			19,35	11,3	67,51	456,77

Pietūs 11.30-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.29	150	4,42	3,3	19,82	112,87
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	I.14	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	VI.6	80	1,76	2,83	12,86	83,31
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.24	60	0,71	3,99	2,74	49,78
Vanduo su citrina	IX.10	200	0,04	0,02	0,64	2,17
Iš viso:			29,1	22,42	56,42	525,6

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.8	125/75	14,53	16,41	33,7	341,33
Keptų daržovių padažas	X.10	26	0,29	5,04	2,19	52,43
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.6	200	0	0	0	0
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			15,9	21,87	56,44	476,26
Iš viso (dienos davinio):			64,35	55,59	180,37	1458,63

*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.5	80	7,80	7,10	1,88	102,40
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.2	35/7	1,89	6,06	19,02	132,93
Konservuoti žirneliai	VII.25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pomidoras	VII.8	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.24	60	0,71	3,99	2,74	49,78
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			13,05	17,77	51,5	399,46

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.38	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Ruginė duona	XI.19	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kalakutienos ryžių plovos (tausojantis)	I.18	50/140	17,08	11,54	32,6	307,69
Morkų obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	VII.14	70	0,57	4	4,28	54,64
Burokėlių salotos	VII.11	60	1,06	3,05	6,21	51,61
Vanduo su mėta	IX.15	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Vaisius*	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			25,71	22,62	88,32	644,85

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.6	120	7,33	10,08	32,45	251,67
Džiovintos spanguolės	XII.3	15	0	0,2	11,25	45
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.9	20	0,80	0,40	0,80	12,00
Uogienė	X.5	10	0,03	0	7,46	28,2
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	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:			10,45	13,94	60,83	404,62
Iš viso (dienos davinio):			49,21	54,33	200,65	1448,93

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 savaitė
Penktadienis

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.10	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Keptų daržovių padažas	X.12	37	0,50	7,09	3,69	75,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisius*	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			8,63	10,76	67,18	384,81

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 porų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.44	150	2,17	5,05	13,54	105,8
Ruginė duona	XI.13	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Žuvies maltinis su varške (tausojantis)	I.20	75	16	6,95	9,45	157,65
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	XII.8	40	2,16	0,6	14,16	75,84
Iš viso:			26,95	27,39	72,74	634,34

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	II.54	200	5,59	5,92	22,36	162,20
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.22	80	3,29	5,57	20,82	148,6
Vaisius*	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	XI.6	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,96	11,91	63,73	393,3
Iš viso (dienos davinio):			45,54	50,06	203,65	1412,45

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu