

**ŠALČININKŲ R. DIEVENIŠKIŲ „RYTO“ GIMNAZIJOS
POŠKONIŲ IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIUS**

TVIRTINU:



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ (MIŠRI GRUPĖ)

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

nuo 7,30 iki 17,30 val.

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avižinių kruopų košė (tausojančis)	Kr011	200	9,1	4,6	29,3	195
Uogės (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		10	0,1	0,0	1,0	5
Sezamo sėklos		8	1,8	4,3	1,2	50
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	11,4	9,3	44,4	307

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, paprikos) (tausojančis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Troškinta kiaušiena su daržovėmis (tausojančis)	K004	55/45	16,4	10,9	6,1	188
Bulvių košė (tausojančis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkų lazdelės	D000	110	1,1	0,2	9,6	45
Stalo vanduo puskamintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	23,5	16,5	57,9	474

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės apkepas (tausojančis)	V016	150	17,1	12,2	19,8	258
Pilno grūdo batonas		30	2,7	0,9	14,1	75
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	120	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	19,8	13,1	33,9	333
Iš viso (dienos davinto):			54,6	38,9	136,3	1113

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojančiai)	Kr003	200	7,0	2,1	43,8	D
Sviestas (82%)		8	0,0	6,6	0,1	59
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		15	0,2	0,1	1,8	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			7,6	9,1	60,3	353

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnielių sriuba (tausojančiai) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištenos ir grikių troškėnis su morkomis ir pomidorais (tausojančiai)	P005	50/150	20,4	15,8	19,8	303
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			26,4	18,4	49,8	470

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai (tausojančiai)	D001	100	10,2	8,8	42,9	292
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			15,9	13,1	51,1	386
Iš viso (dienos davinys):			49,9	40,5	161,2	1209

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	200	10,7	4,5	43,5	257
Moliūgų sėklos (ant košės)		8	2,4	3,9	0,9	48
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,5	8,8	57,4	362

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,0	1,6	8,2	51
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	150	4,9	0,9	37,2	176
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi užpilu	S001	80	1,1	3,2	5,0	53
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskaminamas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumyniais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
Iš viso:			24,5	12,0	69,6	485

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Skryliai (tausojantis)	M009	120	6,5	2,4	35,1	188
Jogurtinė grietinė 10 %		30	1,0	3,0	1,3	36
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba plauštytos)		15	0,1	0,1	1,5	7
Vaisiai (švieži arba šaldyti, trinti arba plauštyti)		15	0,2	0,0	3,5	15
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,9	9,3	48,7	330
Iš viso (dienos davinto):			50,9	30,1	175,6	1177

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	D	riebalai, g	D	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė (tausojančios)	Kr019	160		11,2		3,9	40,1	240
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		20		0,1		0,1	2,3	11
Saulėgrąžų sėklos		8		1,8		3,9	1,7	49
Sezoninių vaisių lėkštelė		100		0,4		0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150		0,0		0,0	0,0	0
Iš viso:				13,6		8,3	57,1	357

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	D	riebalai, g	D	
Pupelių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr014	150		2,3		2,3	17,4	99
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4		0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojančios)	Ž013	85		12,1		1,8	10,6	107
Bulvių košė (tausojančios)	Gr012	120		2,7		3,5	20,0	123
Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	110		1,5		4,1	12,0	91
Šalto vanduo paskamintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150		0,1		0,0	0,2	1
Iš viso:				20,0		12,0	70,7	471

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	D	riebalai, g	D	
Virti varškėčiai (tausojančios)	V014	180		19,4		10,7	26,7	281
Natūralus jogurtas 2,5%		30		1,0		0,8	1,3	16
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		40		0,5		0,2	5,1	25
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150		0,0		0,0	0,0	0
Iš viso:				20,8		11,7	33,0	321
Iš viso (dienos davinio):				54,4		32,1	160,9	1150

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr018	180		8,7	4,4	34,5		213
Sviestas (82%)		8		0,0	6,6	0,1		59
Sezoninių vaisių lėkštelė		100		0,4	0,4	13,0		57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150		0,0	0,0	0,0		0
Iš viso:		11,4		9,2		47,6		330

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150		1,3	1,3	11,2		62
Plovus su vištiena (tausojantis)	P023	132/68		28,1	11,2	39,7		372
Pišėdri švieži salotų lapai	D000.1	20		0,3	0,1	0,5		4
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40		0,8	0,3	3,6		20
Stalo vanduo paskamintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150		0,1	0,0	0,7		3
Iš viso:		12,9		30,6		55,6		461

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Pilno grūdo miltų sklandžiai su obuoliais	M003.1	85/15		6,2	10,6	33,0		252
Natūralus jogurtas 3,5%		15		0,6	0,5	0,6		9
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pliaustytos)		15		0,1	0,1	1,5		7
Pienas 2,5%		150		5,1	3,8	7,4		84
Iš viso:		14,9		12,0		42,4		352
Iš viso (dienos davinio):		39,2		51,8		145,6		1142

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iškeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	M008	103/17	11,0	7,8	34,0	250
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	11,4	8,2	47,0	308

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
							D
Sviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53	
		20	1,4	0,3	10,5	50	
	Orkanėje keptas vištienos maminukas (tausojantis)	P017	90	20,4	4,5	5,2	143
		Gr013	150	6,3	1,6	34,7	178
Sviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalymais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	S008	80	1,1	4,2	7,6	73	
	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16	
	Stalo vanduo paskamintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:		31,5	12,1	69,5	513

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliavandeniai, g		
				D	D	
Mieliniai blynai	M004	100	7,1	13,5	36,4	296
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		20	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%	G003	150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,4	17,3	45,7	388
Iš viso (dienos davinto):			55,3	37,7	162,2	1209

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virti ryžių paplotėliai (tausojančiai)	K038	180	11,1	12,2	43,2	327
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,5	12,6	56,2	384

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojančiai) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojančiai)	K006	60/20	17,8	10,1	6,2	186
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojančiai)	Gr021	55/45	5,5	1,8	20,3	119
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018	50	1,4	3,2	2,9	46
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Sialo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,7	17,1	56,9	497

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varskės apkepą su kriausėmis praturtintas avižų sėlenos ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojančiai)	V011	117/15/7/1	18,2	13,1	22,1	279
Džiiovinti vaisiai		15	0,7	0,1	10,1	44
Natūralus jogurtas 3,5%		25	1,0	0,9	1,0	16
Nesaldinta arbata/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,8	14,0	33,2	338
Iš viso (dienos davinio):			60,1	43,7	146,3	1219

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Kvietinių kruopų košė (tausojančios)	Kr023	200	9,1	4,4	30,9	200	D	D
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37		
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		15	0,1	0,1	1,7	8		
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57		
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0		
Iš viso:			9,6	9,0	45,6	302		

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Trinta daržovių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68		
Menkių filė maltiniai (tausojančios)	Z011	70	10,4	6,9	1,4	109		
Virti ryžiai su kariu (tausojančios)	Gr002	150	5,7	0,3	49,1	222		
Sviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,5	3,1	1,4	35		
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9		
Stalo vanduo puskamintis vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4		
Iš viso:			19,6	12,1	65,4	449		

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Orkaitėje kepti pilno grūdo miltų paplotėliai su varške (tausojančios)	M010.1	85/35	11,7	10,2	25,8	242		
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9		
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		15	0,2	0,1	1,9	9		
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84		
Iš viso:			17,5	14,6	35,7	344		
Iš viso (dienos davinio):			46,8	35,7	146,7	1095		

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sortų kruopų košė	Kr018	200	9,7	4,9	38,4	237
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		15	0,1	0,1	1,5	7
Saulėgrąžos (ant košės)		10	2,3	4,9	2,2	62
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,5	10,3	55,0	362

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pertinių kruopų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje keptas ir pimdorų tyrėje troskintas kiaulienos maltinukas (tausojančios)	K012	75/15	16,1	7,9	4,6	154
Pilno grūdų makaronai (tausojančios)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Plyšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	60	0,7	0,1	1,9	12
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Salo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			27,1	12,0	68,8	492

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta varškė su grietine (30%) ir uogomis	V017	90/18/12	14,2	13,1	10,1	215
Pilno grūdų batonas		50	4,5	1,5	23,6	125
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			18,6	14,6	33,6	340
Iš viso (dienos davinio):			58,2	36,9	157,4	1194

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių (kviečiai, miežiai, avižos, griekiai ar kt kruopos) kruopų kosė (tausojančis)	Kr019	180	12,6	4,3	45,1	270
Saulėgrąžos		8	1,8	3,9	1,7	49
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,8	8,6	57,2	365

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojančis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	150/50	20,0	5,1	33,7	260
Jogurtinė grietinė 10%		40	1,4	4,0	1,7	48
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,3	0,4	5,3	30
Stalo vanduo paskaminčias vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
Iš viso:			29,4	12,1	69,8	506

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
		D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojančis)	Sr040	200/50	8,1	9,9	23,8	217
Pilno grūdo batonas		50	4,5	1,5	23,6	125
Iš viso:			12,6	11,4	47,4	342
Iš viso (dienos davinio):			56,8	32,1	174,4	1213

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr022	200		6,8	11,0	26,3	232
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pliaustytos)		15		0,2	0,1	1,8	9
Avižių sėlenos (košė)		5		0,9	0,4	3,3	20
Sezoninių vaisių lėkštelė		100		0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150		0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:				8,3	11,9	48,6	335

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150		1,3	1,5	8,7		53
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5		50
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40		21,4	10,4	6,2		203
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120		5,0	1,2	27,7		142
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	62,5/62,5		2,2	0,3	7,9		43
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150		0,1	0,0	1,0		5
Iš viso:				31,4	13,8	62,0		498

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g	
				D	D		
Varskė (9%) su uogomis ir vaisiais (tausojantis)	U035	80/20/20	13,8	7,7	9,9	164	
Plino grūdų batonas		50	4,5	1,5	23,6	125	
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			18,3	9,2	33,4	289	
Iš viso (dienos davinto):			58,0	34,9	144,0	1122	

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		D	D	D	D	D	
Avižinių dribsnių blynėliai	Kr004	130	9,4	13,5	33,7	294	
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		15	0,1	0,1	1,5	7	
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			9,9	14,0	48,1	358	

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barškų sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis) (augalinis)	D015.1	80/50	15,4	8,1	8,1	167
Viršos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,0	0,2	27,5	123
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejais užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			22,6	13,0	58,1	440

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliavandeniai, g		
				D	D	
Pieniška ryžių sriuba (tausojančias)	Sr024	60/240	8,9	11,3	30,2	258
Pilno grūdų batonas		40	3,6	1,2	18,8	100
Iš viso:			12,5	12,5	49,0	358
Iš viso (dienos davinių):			44,9	39,5	155,3	1156

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varskės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	72/58	15,0	15,5	20,4	282
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			15,4	15,9	33,4	339

Pietis 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba (kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdų ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Jūros lydekų filė užkepė su daržovėmis, ryžiais ir fermentinio sūrio plutele (tausojantis)	Ž007	45/40/40/25	18,6	21,3	25,0	366
Pekino kopūstų salotos su agurkai ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027	30	0,3	1,3	0,9	16
Sviestų daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Štalo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			23,6	24,7	53,0	529

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pilno grūdų makaronai su sviestu (82 %) (tausojantis)	M01.1	171/9	8,0	9,3	43,2	289
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,0	9,3	43,2	289
Iš viso (dienos davinių):			47,1	50,0	129,6	1157

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g			
				D	D	D	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojančis)	Ki003	107/13	14,9	17,5	6,6	244	
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63	
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D0000_3	40	0,4	0,1	1,6	9	
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			17,4	18,3	34,5	372	

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		angliavandeniai, g		
			D	D	D	D	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99	D
Troskinta kalakutiena (tausojantis)	P022	80	15,5	10,5	2,4	166	
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141	
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S037	50	0,7	2,6	3,3	39	
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,1	0,0	1,3	6	
Iš viso:			23,4	16,3	57,2	469	

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		D	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		D	D
						D	D		
Pilno grūdo miltų virtinukai su varške (tausejančis)	M013.2	150/50		13.7	6.0	34.2			246
Uogos (šviežios arba šaldytos, trintos arba pjaustytos)		30		0.2	0.2	3.5			16
Pienas 2,5%		150		5.1	3.8	7.4			84
Iš viso:				19.0	9.9	45.0			345
Iš viso (dienos davinio):				59.8	44.6	136.7			1187

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančios)	Kr029	220	9,6	8,1	41,3	276
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinti vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,9	8,4	51,7	322

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojančios) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Kiaulienos maltinukas su kopūstais ir ryžiais troškintas pomidorų padaže (tausojančios) (tausojančios)	K007.1	45/10/35/10	16,3	4,5	18,9	182
Bulvių košė su ciberžole ir krapsiais (tausojančios)	Gr012.1	150	3,4	4,4	25,3	154
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Stalo vanduo paskamintas vaisiais, uogomis, daržovėmis arba žalumynais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			23,0	10,9	63,8	445

Vakarienė 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Grikiai ir pilno grūdo miltų blynai su bananais	M005	90/10	7,5	9,4	37,4	264
Uogės (svežtos arba šaldytos, trintos arba pliaustytos)		10	0,1	0,1	1,2	6
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			13,2	13,6	46,6	362
Iš viso (dienos davinto):			46,1	32,9	162,0	1129