Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

_____

(švietimo įstaigos pavadinimas)

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

NR2 BE GRYNO KIAUŠINIO

4-7 METŲ

Įstaigos darbo laikas:

Nuo ____ iki ____ val.

TVIRTINU

_____

(pareigos)

_____

(Vardas, Pavardė)

TVIRTINU

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

Dalia Petrikienė

Sudarė:

Mitybos specialistė

Živilė Skuodienė

KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai, tel. (8 46) 453 754, faks. (8 46) 470 064, el. p. info@visuomenessveikata.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 300624344.

PRIEDAS

Lentelė Nr.1

Patiekalo pavadinimas	Maisto produktų grupė
„Daržovių sriuba su pupelėmis“	Augalinis
„Barščių sriuba“	Augalinis
,,Kopūstų sriuba‘‘	Augalinis
,,Žirnių sriuba‘‘	Augalinis
„Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba“	Augalinis
,,Trinta morkų sriuba su skrebučiais‘‘	Augalinis
„Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais“	Augalinis
„Agurkinė“	Augalinis
„Pomidorų sriuba“	Augalinis
„Pupelių sriuba“	Augalinis
„Žirnių - perlinių kruopų sriuba“	Augalinis

Lentelė Nr.2

Patiekalo pavadinimas	Gamybos būdas
„Plovas“	Tausojantis (konvekcinė krosnis,troškinta)
„Guliašas“	Tausojantis (troškintas)
„Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže“	Tausojantis (konvekcinė krosnis, troškinta)
„Žuvies piršteliai“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Makaronai su vištiena ir daržovėmis“	Tausojantis (virta vandenyje, troškinta)
„Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Jautienos maltinis“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Žuvies maltinis“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Varškės apkepas“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Virtų bulvių cepelinai su mėsa“	Tausojantis (virtas vandenyje)
„Balandėliai“	Tausojantis (troškintas)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)
„Žuvies šnicelis“	Tausojantis (konvekcinė krosnis)

Lentelė Nr.3 Patiekalų receptūrų numeriai.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr
Salotos, mišrainės		**Kruopų patiekalai**	
Burokėlių salotos	15/1	Tiršta perlinių kruopų košė ir perlinių kruopų košė be pieno	94/1 ir 51
Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos	105/4	Tiršta kukurūzų kruopų košė ir tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno	97/1 ir 17
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100/4	Tiršta miežinių kruopų košė ir tiršta miežinių kruopų košė be pieno	95/1 ir 44
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	16/1	Tiršta grikių kruopų košė ir tiršta grikių kruopų košė be pieno	96/1 ir 46
Morkų salotos	25/4	Penkių grūdų dribsnių košė ir penkių grūdų dribsnių košė be pieno	115/1 ir 18
Burokėlių salotos su obuoliais	32/5	Tiršta sorų kruopų košė be pieno	51
Kopūstų salotos	9/5	Avižinė košė su persikais be pieno	98/4
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	29/4	Avižinių dribsnių košė su bananais/ be pieno	5/5
Žali žirneliai (konservuoti)	34/1	Ryžių košė su keptais obuoliais ir ryžių košė su obuoliais be pieno	89/4 ir 12
Cukinijos lazdelės	148/4	Tiršta avižinių kruopų košė ir be pieno	98/4 ir 48
Agurkų lazdelės	149/4	Grikių kruopų košė su morkomis	1/6
Paprikos lazdelės	120/4	Bolivinės balandos (kynvos) košė	161/4
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	**Kiaušinių patiekalai**	
Obuolių lazdelės	153/4	Omletas su skrebučiais	11/4
Kopūstų ir porų salotos	6/1	Omletas su sūriu	90/1
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	Omletas	88/1
Pomidorų ir agurkų salotos	8/5	Virtas kiaušinis	12/4
Špinatų salotos su pomidorais	101/4	**Žuvies patiekalai**	
Agurkai	27/1	Žuvies kukulaičiai	156/4
Konservuoti agurkai	31/1	Žuvies šnicelis	31/1
Pomidorai	48/2	Žuvies maltinis	32/1
Sriubos		Žuvies piršteliai	42/4
		Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže	46/4
Agurkinė	6/4	**Garnyrai**	
Kopūstų sriuba	6/1	Makaronai (kukurūzų)	151/4
Trinta morkų su skrebučiu	2/5	Makaronai (pilno grūdo)	113/4
Trinta morkų	2/5	Makaronai (tik pilno grūdo)	1134
Barščių sriuba	1/1	Bulvių košė	2/1
Daržovių sriuba su pupelėmis	4/4	Šaldytos uogos	119/4
Tiršta perlinių kr. su daržovėmis	147/4	Cinamonas su cukrumi	2/4

Žirnių sriuba	7/4	Biri grikių kruopų košė	5/1
Pomidorų ir raudonųjų lęšių	129/4	Biri perlinių kruopų košė	4/1
Daržovių sriuba su makaronais	4/4	Virtos bulvės	1/4
Ukrainietiški barščiai	9/4	**Gėrimai**	
Trinta moliūgų su skrebučiu	116/4	Pienas, 2,5 proc.	140/4
Trinta brokolių	90/4	Kakava	5/1
Pieniška ryžių	6/5	Vanduo su apelsinais	136/4
Pieniška makaronų	27/1	Vanduo su citrina	
Bulvių patiekalai		Kefyras	169/3
Bulviniai piršteliai be pieno	41	Arbata su citrina	2/1
Bulvių kukuliukai	1/5		
		Arbata be cukraus	1/1
Mėsos ir mėsos produktų patiekalai		**Padažai**	
Vištienos kotletas	20/4	Sviesto-grietinės padažas	5/1
Guliašas (kiauliena arba jautiena)	1/1	Grietinės-pomidorų padažas	4/1
Kalakutienos kukuliai	91/4	Jogurtinė grietinė 10 proc.	60/4
Kalakutienos kotletai	57/4	Šaldytos uogos	31/1
Plovas (vištiena)	126/4	**Šalti užkandžiai**	
Plovas (kiauliena)	3/1	Sumuštinis su agurku	137/4
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)	18/1	Sumuštinis su sūriu	31/4
Paukštienos šnicelis	57/4	Sumuštinis su sviestu ir česnaku	6/1
Jautienos maltinis	19/1	Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4
Balandėliai (kiauliena)	63/1	Traputis	66/4
Guliašas (kiauliena arba jautiena)	1/1	Traputis su agurku	143/4
Paukštienos guliašas (vištiena)	23/4	Traputis su pomidoru	142/4
Vištienos filė grietinėlės padaže	97/4	Riešutai	83/4
Kalakutienos kotletai	20/4	Duoniukai	160/4
Kiaulienos natūralus kukulis	30	Duoniukai su varškės užtepėle	159/4
Vištienos natūralus kukulis	13		
Virta vištiena	10		
Viso grūdo makaronai su vištiena	2/6		
Varškės patiekalai			
Sklindžiai su obuoliais ir sklindžiai su obuoliais be pieno	6/5		
Varškės blynai	76/1		
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	50/1		
Varškės apkepas	85/3		
Varškės paplotėliai	38/4		
Bulviniai morkų ir varškės virtinukai	134/4		
Viso grūdo varškėčiai	106/4		
Varškės apkepas su morkomis	95/4		
Bananų blynai be kiaušinių ir pieno	144/4		

PASTABOS. Dėl valgiaraščio sudarymo programos techninių kliūčių, dauguma valgiaraštyje nurodytų receptūrų numerių yra neteisingi, todėl pridedama lentelė Nr. 3 su teisingais receptūrų numeriais.

I savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		200	6,87	6,84	38,41	235,32
Cinamonas su cukrumi	2/4	5	0,16	0,04	4,23	13,83
Traputis	121/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**8,88**	**7,53**	**63,35**	**338,86**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba		150	1,13	4,10	7,81	70,16
Plovas (vištiena)	3/1	110/70	18,17	22,75	27,69	388,73
Burokėlių salotos	31/1	40	0,56	1,96	3,52	30,61
Marinuoti agurkai	27/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
		Iš viso:	**20,46**	**28,93**	**41,48**	**499,70**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	106/4	200	9,18	7,98	36,74	253,72
Sumuštinis su sviestu ir česnaku	60/4	15/4	1,08	2,52	8,46	59,37
Pomidorai		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Žali žirneliai (konservuoti)	1/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**12,48**	**10,68**	**53,52**	**347,09**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,82**	**47,14**	**158,35**	**1185,65**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

I savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai		120	18,23	10,09	30,98	273,52
Šaldytos uogos	31/1	40	0,36	0,12	8,32	33,36
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	48/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**20,00**	**12,55**	**53,04**	**380,88**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	1/1	150	1,45	4,74	10,62	86,98
Kalakutienos kotletai	57/4	90	15,54	5,87	5,31	137,48
Biri grikių kruopų košė	5/1	80	4,54	3,30	24,95	145,48
Morkų salotos	148/4	70	0,67	6,88	6,35	81,90
Pomidorai	10/5	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
		Iš viso:	**22,94**	**28,29**	**49,18**	**528,54**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kukuliukai		160	4,28	5,32	47,31	250,55
Sviesto - grietinės padažas	169/3	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Agurkai		20	0,16	0,04	0,46	2,20
Kefyras	14/1	100	3,40	2,50	4,90	60,00
		Iš viso:	**8,28**	**15,30**	**53,39**	**384,35**
	Iš viso (dienos davinio):		**51,22**	**56,14**	**155,61**	**1293,77**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	94/1	140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
Sumuštinis su sūriu	121/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	2/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**7,61**	**13,48**	**43,61**	**325,40**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais		150	4,55	2,06	31,82	160,18
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		90/10	20,00	12,69	5,56	216,99
Virtos bulvės	148/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Rauginti kopūstai	48/4	40	0,32	2,90	1,68	34,46
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**27,69**	**18,15**	**68,35**	**534,70**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	76/1	120/25	9,99	12,39	46,42	319,77
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**10,45**	**12,54**	**58,82**	**369,36**
	Iš viso (dienos davinio):		**45,75**	**44,17**	**170,78**	**1229,46**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

I savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		170/30	7,95	6,92	34,70	224,36
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**11,31**	**9,03**	**60,65**	**350,77**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba		150	9,10	2,09	23,65	138,03
Jautienos maltinis	11/5	80	17,74	6,27	7,89	160,90
Makaronai (tik pilno grūdo)		80	4,60	0,80	26,20	137,60
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	105/4	50	2,34	3,08	7,94	63,28
Agurkai	9/5	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
		Iš viso:	**34,64**	**21,64**	**67,48**	**593,71**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	150	22,48	13,64	26,41	309,44
Šaldytos uogos	137/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	1/1	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**23,84**	**16,79**	**38,11**	**387,13**
		Iš viso (dienos davinio):	**69,79**	**47,46**	**166,24**	**1331,61**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis		200	7,30	3,76	41,30	220,93
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	137/4	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**9,40**	**7,05**	**66,09**	**348,22**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	6/1	150	4,31	3,88	14,77	101,42
Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže		120/30	24,08	9,02	8,49	210,49
Bulvių košė	113/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Kopūstų salotos	101/4	50	0,72	4,44	2,99	50,05
Marinuoti agurkai	31/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Iš viso:			**31,90**	**20,50**	**45,30**	**473,75**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		250	8,37	8,85	26,34	219,05
Sumuštinis su sūriu	60/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Iš viso:			**11,90**	**15,90**	**34,56**	**328,16**
Iš viso (dienos davinio):			**53,20**	**43,45**	**145,95**	**1150,13**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	98/4	140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
Šaldytos uogos	66/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Duoniukas	5/1	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**6,58**	**7,11**	**66,55**	**344,58**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais		150	4,55	2,06	31,82	160,18
Kalakutienos kotletai		80	16,83	6,30	4,80	143,84
Biri grikių kruopų košė		80	4,54	3,30	24,95	145,48
Grietinės - pomidorų padažas	16/1	25	0,59	4,33	2,31	50,41
Rauginti kopūstai	48/4	50	0,41	3,86	2,12	45,25
Agurkai	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			**27,24**	**19,93**	**66,92**	**549,56**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu	90/1	100	4,23	4,83	25,94	163,20
Sumuštinis su sūriu	121/4	20/5/15	4,24	8,49	11,18	135,15
Žali žirneliai (konservuoti)	2/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Agurkų lazdelės	1/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			**14,13**	**16,06**	**51,64**	**393,94**
Iš viso (dienos davinio):			**47,95**	**43,10**	**185,11**	**1288,08**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

II savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė		200	6,10	6,10	33,53	205,70
Šaldytos uogos	5/1	40	0,36	0,12	8,32	33,36
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	66/4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**8,31**	**6,87**	**62,56**	**328,77**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	147/4	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	88/4	190	16,69	23,60	30,98	395,28
Paprikos lazdelės	120/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Agurkų lazdelės	149/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
		Iš viso:	**18,89**	**29,00**	**45,06**	**502,02**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas		140	20,95	12,71	24,61	288,81
Šaldytos uogos	31/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	1/1	40	1,20	4,00	1,72	48,00
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**22,61**	**16,86**	**38,73**	**386,40**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,81**	**52,73**	**146,35**	**1217,19**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	95/1	200	8,88	9,19	32,80	240,90
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Pienas 2,5%	140/4	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			**14,44**	**13,09**	**50,56**	**366,59**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	90/4	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies piršteliai		80	16,94	8,85	10,40	185,17
Bulvių košė		80	2,19	3,04	16,59	101,59
Morkų salotos	25/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	100/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Sviesto - grietinės padažas	136/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**24,92**	**29,94**	**63,08**	**587,80**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	6/5	160	8,17	13,83	55,37	359,71
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,53**	**13,95**	**63,69**	**393,07**
Iš viso (dienos davinio):			**47,89**	**56,98**	**177,33**	**1347,46**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai	38/4	120	18,23	10,09	30,98	273,52
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**19,29**	**12,24**	**44,24**	**347,11**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai (kiauliena)	18/1	88/90	20,30	19,82	17,08	321,93
Virtos bulvės	113/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Burokėlių salotos	48/2	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Marinuoti agurkai	27/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**24,22**	**23,28**	**53,17**	**496,71**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė		200	6,53	2,42	36,30	184,72
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Agurkai	1/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**8,46**	**13,97**	**47,88**	**343,04**
Iš viso (dienos davinio):			**51,97**	**49,49**	**145,29**	**1186,86**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	12/4	200	9,19	8,00	36,76	253,72
Agurkų lazdelės	34/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sumuštinis su sūriu	60/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**12,96**	**15,11**	**47,66**	**374,03**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba	19/1	150	1,85	3,73	13,83	95,52
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		90/10	20,00	12,69	5,56	216,99
Virtos bulvės	149/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kopūstų salotos	164/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**25,50**	**20,50**	**52,13**	**479,98**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	50/1	120/25	11,57	44,82	14,85	335,58
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**11,84**	**44,90**	**21,09**	**360,59**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,30**	**80,51**	**120,88**	**1214,60**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais	5/5	200/28	8,91	5,01	37,87	223,56
Cinamonas su cukrumi	2/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
		Iš viso:	**13,47**	**7,89**	**56,71**	**341,60**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)		80	16,67	8,90	6,62	174,97
Bulvių košė	101/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Morkų salotos		50	0,48	4,92	4,54	58,50
Žali žirneliai (konservuoti)	48/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**24,01**	**29,95**	**57,60**	**570,60**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai		120	18,23	10,09	30,98	273,52
Šaldytos uogos	31/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	121/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**19,59**	**13,24**	**44,67**	**359,11**
	Iš viso (dienos davinio):		**57,07**	**51,08**	**158,98**	**1271,31**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	89/4	140/60	4,08	6,43	33,40	208,39
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**6,15**	**10,71**	**56,02**	**336,02**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba	6/1	150	9,10	2,09	23,65	138,03
Kalakutienos kotletai	23/4	80	16,83	6,30	4,80	143,84
Virti makaronai	29/4	80	3,37	3,20	20,74	124,60
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Kopūstų salotos	25/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	31/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			**30,97**	**24,55**	**54,75**	**545,47**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru		160	16,75	14,34	32,33	312,24
Šaldytos uogos	169/3	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,21**	**14,49**	**42,74**	**353,93**
Iš viso (dienos davinio):			**54,33**	**49,75**	**153,51**	**1235,42**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	95/1	200	6,87	6,84	38,41	235,32
Šaldytos uogos	1/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**8,14**	**7,33**	**63,69**	**334,91**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais		150	5,01	3,50	35,59	188,34
Plovas (kiauliena)		85/75	16,71	14,27	27,64	308,07
Rauginti kopūstai	25/4	40	0,32	2,90	1,68	34,46
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			**22,54**	**20,77**	**66,96**	**539,37**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	38/4	200	26,13	15,45	12,19	278,99
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Traputis	2/1	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**27,63**	**15,91**	**32,42**	**368,29**
Iš viso (dienos davinio):			**58,31**	**44,01**	**163,07**	**1242,57**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

III savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis	98/4	200	7,30	3,76	41,30	220,93
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**10,83**	**10,81**	**51,51**	**337,94**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba		150	3,36	3,52	12,56	90,51
Žuvies šnicelis		80	15,64	2,90	6,54	112,71
Virtos bulvės	16/1	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Morkų salotos	148/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Marinuoti agurkai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
Sviesto - grietinės padažas	48/4	30	0,65	11,18	1,07	107,41
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**23,23**	**23,06**	**55,54**	**498,00**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	160	19,81	8,64	50,37	332,92
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**20,27**	**8,79**	**60,78**	**374,61**
Iš viso (dienos davinio):			**54,33**	**42,66**	**167,83**	**1210,55**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė		170	5,78	6,94	19,44	159,25
Žali žirneliai (konservuoti)	31/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Pomidorai	1/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sumuštinis su sūriu	48/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**14,62**	**16,20**	**53,70**	**395,86**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis	147/4	150	2,61	4,46	11,52	91,30
Varškės apkepas	85/3	180	26,95	16,37	31,67	371,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	60/4	50	1,50	5,00	2,15	60,00
Iš viso:			**31,52**	**25,98**	**55,75**	**564,33**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	146/4	200	6,53	2,42	36,30	184,72
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Agurkų lazdelės	149/4	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**8,17**	**10,21**	**47,30**	**306,13**
Iš viso (dienos davinio):			**54,31**	**52,39**	**156,75**	**1266,32**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		200	6,87	6,84	38,41	235,32
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**8,14**	**7,33**	**63,69**	**334,91**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	9/4	150	1,13	4,10	7,81	70,16
Makaronai su vištiena ir daržovėmis		180	15,81	22,36	29,36	374,47
Marinuoti agurkai	105/4	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Paprikos lazdelės	25/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Iš viso:			**17,93**	**26,73**	**41,61**	**463,53**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	97/1	200	9,18	7,98	36,74	253,72
Žali žirneliai (konservuoti)	60/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	2/1	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**13,03**	**11,09**	**55,45**	**359,01**
Iš viso (dienos davinio):			**39,10**	**45,15**	**160,75**	**1157,45**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	98/4	140/90	4,67	5,47	38,40	222,53
Šaldytos uogos	121/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Kakava	1/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
		Iš viso:	**7,41**	**7,31**	**55,64**	**315,62**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	63/1	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)		108/60	13,98	9,02	38,52	288,99
Sviesto - grietinės padažas	16/1	25	0,54	9,32	0,88	89,50
Agurkų lazdelės	27/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Morkų lazdelės	48/4	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**17,28**	**23,95**	**66,53**	**533,63**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai	138/4	140	20,84	11,66	32,90	304,20
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	2/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	14/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
		Iš viso:	**21,90**	**13,81**	**46,16**	**377,79**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,59**	**45,07**	**168,33**	**1227,04**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

IV savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	95/1	200	6,53	2,42	36,30	184,72
Sumuštinis su sūriu	137/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			**10,87**	**9,81**	**59,39**	**351,73**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Kalakutienos kotletai		90	15,54	5,87	5,31	137,48
Bulvių košė	113/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Morkų salotos	10/5	60	0,56	5,90	5,45	70,19
Pomidorai	10/5	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Iš viso:			**20,84**	**31,26**	**41,21**	**516,41**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	85/3	120/25	11,57	44,82	14,85	335,58
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**12,03**	**44,97**	**27,25**	**385,17**
Iš viso (dienos davinio):			**43,74**	**86,04**	**127,85**	**1253,31**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		170/30	7,95	6,92	34,70	224,36
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
		Iš viso:	**10,26**	**7,72**	**67,81**	**363,66**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais	90/4	150	5,01	3,50	35,59	188,34
Žuvies maltinis		80	14,57	4,16	15,01	152,59
Virtos bulvės		80	1,69	0,08	15,49	68,67
Keptų burokėlių ir pupelių salotos	100/4	70	3,26	4,30	11,11	88,58
Paprikos lazdelės	149/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Grietinės - pomidorų padažas	48/4	20	0,44	3,44	1,82	40,31
		Iš viso:	**25,36**	**15,63**	**81,00**	**547,19**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	150	22,48	13,64	26,41	309,44
Šaldytos uogos		40	0,36	0,12	8,32	33,36
Jogurtinė grietinė 10% rieb.	1/1	40	1,20	4,00	1,72	48,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**24,04**	**17,76**	**36,45**	**390,80**
		Iš viso (dienos davinio):	**59,66**	**41,11**	**185,26**	**1301,65**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	5/5	200	9,19	8,00	36,76	253,72
Traputis su agurku	1/1	10/7/13	1,09	6,09	7,46	89,61
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	119/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			**11,09**	**14,43**	**59,09**	**401,23**

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba		150	4,37	4,83	15,74	116,20
Jautienos maltinis	18/1	80	17,74	6,27	7,89	160,90
Virtos bulvės		80	1,69	0,08	15,49	68,67
Rauginti kopūstai	101/4	50	0,41	3,86	2,12	45,25
Pomidorai	25/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Iš viso:			**25,15**	**24,44**	**43,76**	**487,32**

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais		160	8,17	13,83	55,37	359,71
Šaldytos uogos	31/4	30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,44**	**13,91**	**61,61**	**384,72**
Iš viso (dienos davinio):			**44,68**	**52,78**	**164,46**	**1273,27**

Sudarė: Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.