

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

(švietimo įstaigos pavadinimas)

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

NR2 BE PIENO IR PIENO PRODUKTŲ

4-7 METŲ

Įstaigos darbo laikas:

Nuo ____ iki ____ val.

TVIRTINU

(pareigos)

(Vardas, Pavardė)

TVIRTINU

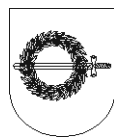
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

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 (konvekinė krosnis, troškinta)
„Guliašas“	Tausojantis (troškintas)
„Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže“	Tausojantis (konvekinė krosnis, troškinta)
„Žuvies piršteliai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Makaronai su vištiena ir daržovėmis“	Tausojantis (virta vandenyje, troškinta)
„Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Jautienos maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Varškės apkepas“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Virtų bulvių cepelinai su mėsa“	Tausojantis (virtas vandenyje)
„Balandėliai“	Tausojantis (troškintas)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies šnicelis“	Tausojantis (konvekinė 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)	113/4
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 apelsiniais	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 česnakais	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 klaidų, dauguma valgiaraštyje nurodytų receptūrų numerių yra neteisingi, todėl pridėdama lentelė Nr. 3 su teisingais receptūrų numeriais.

I savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno		200	3,70	7,19	33,85	206,29
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:			5,71	7,88	58,79	309,83

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba be grietinės		150	1,08	6,06	7,53	86,43
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:			20,41	30,89	41,20	515,97

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas be pieno	106/4	140	16,75	15,32	6,15	229,04
Viso grūdo duona	60/4	25	2,22	0,72	11,77	62,50
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:			21,19	16,22	26,24	325,54
Iš viso (dienos davinio):			47,31	54,99	126,23	1151,34

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė be pieno		200	5,14	9,47	28,34	210,97
Šaldytos uogos	31/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	150	1,21	0,51	19,32	75,00
Iš viso:			6,81	10,13	58,07	327,66

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (be PP)	1/1	150	1,41	4,07	11,04	81,96
Kalakutienos kotletai (be PP)	57/4	90	15,44	5,91	5,31	136,55
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	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			22,56	20,26	49,70	454,39

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kukuliukai		170	4,49	5,62	50,20	266,17
Agurkai		20	0,16	0,04	0,46	2,20
Traputis	14/1	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			5,69	5,97	60,48	315,98
Iš viso (dienos davinio):			35,06	36,36	168,25	1098,03

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais be pieno	94/1	170/80	3,11	5,40	38,93	216,22
Traputis	121/4	20	2,09	0,63	15,66	79,42
Arbata	2/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			5,20	6,03	56,58	303,54

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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) (be pieno produktų)		90/10	19,84	10,23	5,31	192,60
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:			27,53	15,69	68,10	510,31

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (augalinis pienas)	76/1	140	7,87	11,82	44,10	299,34
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:			8,33	11,97	56,50	348,93
Iš viso (dienos davinio):			41,06	33,69	181,18	1162,78

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

I savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais (be pieno)		165/35	6,28	3,01	36,41	187,29
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Kakava (augalinis pienas)	5/1	150	1,01	2,44	9,01	62,95
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			8,37	5,87	64,54	325,25

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			34,10	12,32	66,60	504,21

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bylneliai (augalinis pienas)	6/5	140	9,15	14,46	43,08	325,44
Šaldytos uogos	137/4	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:			9,61	14,61	53,49	367,13
Iš viso (dienos davinio):			52,08	32,80	184,63	1196,59

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.	Išėiga	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
Traputis	137/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Pomidorai	1/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,45	4,47	65,23	323,64

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba be grietinės	6/1	150	4,20	3,27	14,64	94,61
Žuvies kukulaičiai		120	18,43	4,13	5,35	127,89
Virtos bulvės	113/4	90	1,90	0,09	17,42	77,25
Kopūstų salotos	101/4	70	0,98	4,18	4,04	51,81
Marinuoti agurkai	31/1	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			26,92	12,13	56,79	411,76

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (augalinis pienas)		140	7,87	11,82	44,10	299,34
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Iš viso:			8,33	11,97	54,51	341,03
Iš viso (dienos davinio):			44,70	28,57	176,53	1076,43

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais be pieno	98/4	140/60	2,47	6,30	31,09	190,61
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:			4,97	6,98	64,24	326,80

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (be PP)		90	15,44	5,91	5,31	136,55
Biri grikių kruopų košė		80	4,54	3,30	24,95	145,48
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:			25,26	15,21	65,12	491,86

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	90/1	60	7,38	7,02	0,42	94,20
Viso grūdo duona	121/4	35	3,11	1,01	16,48	87,50
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 (augalinis pienas)	5/1	200	1,36	3,26	12,02	83,94
Iš viso:			14,09	11,49	34,94	291,04
Iš viso (dienos davinio):			44,32	33,68	164,30	1109,70

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė be pieno		200	4,52	5,53	31,23	184,05
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:			6,73	6,30	60,26	307,12

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (be pieno produktų)	88/4	200	17,02	16,76	31,85	338,17
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:			19,22	22,16	45,93	444,91

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bylneliai (augalinis pienas)		140	9,15	14,46	43,08	325,44
Šaldytos uogos	31/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,61	14,61	55,48	375,03
Iš viso (dienos davinio):			35,56	43,07	161,67	1127,06

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė be pieno	95/1	200	5,14	9,47	28,34	210,97
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Kakava (augalinis pienas)	140/4	150	1,01	2,44	9,01	62,95
Iš viso:			6,61	12,06	47,76	315,61

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (be PP)	90/4	150	1,41	4,07	11,04	81,96
Žuvies piršteliai		80	16,94	8,85	10,40	185,17
Virtos bulvės		80	1,69	0,08	15,49	68,67
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
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			23,89	18,42	61,15	472,30

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			39,03	44,43	172,60	1180,98

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė be pieno	38/4	200	3,85	6,13	33,65	209,61
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			5,35	6,59	53,88	298,91

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai (kiauliena) (be pieno ir p.p.)	18/1	200	23,19	14,93	24,42	316,99
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:			27,11	18,39	60,51	491,77

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė be pieno		250	5,25	8,27	40,35	244,72
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:			6,53	8,64	50,86	295,63
Iš viso (dienos davinio):			38,99	33,62	165,25	1086,31

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (be pieno)	12/4	200	6,28	6,48	34,63	218,62
Agurkų lazdelės	34/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Traputis	60/4	20	2,09	0,63	15,66	79,42
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,61	7,17	52,97	309,24

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (be PP)	19/1	150	2,19	0,20	17,40	79,60
Guliašas (kiauliena arba jautiena) (be pieno produktų)		90/10	19,84	10,23	5,31	192,60
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:			25,68	14,51	55,45	439,67

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (augalinis pienas)	50/1	140	7,87	11,82	44,10	299,34
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:			8,14	11,90	50,34	324,35
Iš viso (dienos davinio):			42,43	33,58	158,76	1073,26

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (be pieno)	5/5	200/28	7,24	3,43	40,33	210,38
Cinamonas su cukrumi	2/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Kakava (augalinis pienas)	5/1	150	1,01	2,44	9,01	62,95
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			9,39	6,21	59,68	321,18

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (be PP)		150	1,41	4,07	11,04	81,96
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminyje) (Be PP)		80	16,19	8,54	5,90	166,69
Virtos bulvės	101/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
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
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,50	18,07	54,95	446,82

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai (augalinis pienas)		140	9,15	14,46	43,08	325,44
Šaldytos uogos	31/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,61	14,61	55,48	375,03
Iš viso (dienos davinio):			41,50	38,89	170,11	1143,03

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais be pieno	89/4	170/80	3,11	5,40	38,93	216,22
Duoniukas	137/4	10	1,23	0,19	7,87	36,60
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:			5,15	5,93	59,68	302,82

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (be PP)	23/4	90	15,44	5,91	5,31	136,55
Virti makaronai	29/4	100	4,22	4,00	25,93	155,76
Kopūstų salotos	25/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	31/1	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			30,09	15,68	60,39	483,24

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais		140	7,15	12,10	48,44	314,73
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:			7,61	12,25	58,85	356,42
Iš viso (dienos davinio):			42,85	33,86	178,92	1142,48

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno	95/1	200	3,70	7,19	33,85	206,29
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:			4,97	7,68	59,13	305,88

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais (Be PP)		150	5,01	2,16	36,21	178,41
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	19,43	67,58	529,44

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė be pieno	38/4	200	5,14	9,47	28,34	210,97
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:			6,64	9,93	48,57	300,27
Iš viso (dienos davinio):			34,15	37,04	175,28	1135,59

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.	Išėiga	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
Duoniukas	31/4	20	2,46	0,38	15,74	73,20
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,76	4,14	59,03	302,03

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Be PP)		150	4,18	2,22	14,77	89,34
Žuvies šnicelis		100	17,48	11,57	8,17	203,03
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
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			25,24	19,25	58,31	479,74

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (augalinis pienas)	106/4	140	7,87	11,82	44,10	299,34
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:			8,33	11,97	54,51	341,03
Iš viso (dienos davinio):			43,33	35,36	171,85	1122,80

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		60	7,38	7,02	0,42	94,20
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
Viso grūdo duona	48/4	25	2,22	0,72	11,77	62,50
Kakava (augalinis pienas)	5/1	150	1,01	2,44	9,01	62,95
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			13,64	10,70	40,41	295,75

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis (Be PP)	147/4	150	3,18	2,69	13,17	82,27
Vištienos natūralus kotletas	85/3	90	22,63	20,41	1,87	280,63
Virtos bulvės		80	1,69	0,08	15,49	68,67
Morkų salotos	60/4	60	0,56	5,90	5,45	70,19
Marinuoti agurkai	31/1	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			28,46	29,16	37,62	508,56

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė be pieno	146/4	250	5,25	8,27	40,35	244,72
Agurkų lazdelės	149/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
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:			6,61	8,66	51,09	296,73
Iš viso (dienos davinio):			48,71	48,52	129,12	1101,04

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno		200	3,70	7,19	33,85	206,29
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:			4,97	7,68	59,13	305,88

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (be pieno produktų)		200	17,02	16,76	31,85	338,17
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:			19,14	21,13	44,10	427,23

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas be pieno	97/1	140	16,75	15,32	6,15	229,04
Žali žirneliai (konservuoti)	60/4	40	2,56	0,16	6,80	28,00
Viso grūdo duona	2/1	25	2,22	0,72	11,77	62,50
Pomidorai	48/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			21,93	16,28	28,35	334,24
Iš viso (dienos davinio):			46,04	45,09	131,58	1067,35

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais be pieno	98/4	170/80	3,11	5,40	38,93	216,22
Šaldytos uogos	121/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Kakava (augalinis pienas)	1/1	150	1,01	2,44	9,01	62,95
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			5,39	8,33	71,23	370,86

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)		120/70	15,50	9,99	42,78	321,08
Agurkai	27/1	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Morkų lazdelės	48/4	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Iš viso:			17,81	15,34	59,23	434,62

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai (augalinis pienas)	138/4	140	9,15	14,46	43,08	325,44
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	14/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			9,61	14,61	55,48	375,03
Iš viso (dienos davinio):			32,81	38,28	185,94	1180,51

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė be pieno	95/1	200	4,20	6,61	32,28	195,77
Traputis	137/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Agurkai	27/1	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			6,45	7,36	56,13	298,88

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (be PP)		150	1,41	4,07	11,04	81,96
Kalakutienos kotletai (be PP)		90	15,44	5,91	5,31	136,55
Virtos bulvės	113/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
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
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			20,31	16,38	51,81	414,17

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (augalinis pienas)	85/3	140	7,87	11,82	44,10	299,34
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:			8,33	11,97	56,50	348,93
Iš viso (dienos davinio):			35,09	35,71	164,44	1061,98

Sudarė:

Tvirtina:

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

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais (be pieno)		200/50	7,84	3,76	45,51	234,11
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
Iš viso:			9,34	4,22	65,74	323,41

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais (Be PP)	90/4	150	5,01	2,16	36,21	178,41
Žuvies maltinis (Be PP)		80	14,41	4,04	14,80	149,91
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
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			25,57	11,07	92,47	544,27

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė be pieno	6/5	200	3,85	6,13	33,65	209,61
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			5,35	6,59	51,89	291,01
Iš viso (dienos davinio):			40,26	21,88	210,10	1158,69

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (be pieno)	5/5	200	6,28	6,48	34,63	218,62
Agurkai	1/1	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	119/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			8,53	7,23	58,48	321,73

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (Be PP)		150	4,64	5,40	18,60	132,61
Jautienos maltinis	18/1	100	22,17	11,81	9,87	236,25
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	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			29,41	21,25	48,13	491,28

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			46,38	42,39	168,22	1197,73

Sudarė:

Tvirtina:

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