**PALANGOS LOPŠELIS DARŽELIS „PASAKA“**

Saulėtekio takas 8A, Palanga

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

|  |
| --- |
|  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (1 diena)**Pusryčiai 8.2–88.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | SAM4 | 200/7 | 6,83 | 8,68 | 36,06 | 240,36 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Obuolys |  | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,85 | 60,80 |
| **Iš viso:** | **7,43** | **8,68** | **50,91** | **301,16** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR 17 | 160/40 | 1,29 | 3,99 | 10,94 | 79,91 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | T-AP3 | 60/120 | 23,13 | 11,59 | 33,34 | 324,21 |
| Ridikėlių salotos su agurkais ir svogūnų laiškais (augalinis) (tausojantis)  | ŠDG4 | 50 | 0,36 | 4,99 | 1,39 | 52,04 |
| Paprika | SAM21 | 20 | 0,28 | 0,00 | 1,80 | 8,32 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **27,32** | **20,96** | **63,49** | **532,73** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės apkepas (tausojantis) | T-VP82 | 200 | 22,43 | 13,63 | 26,75 | 321,54 |
| Trintos uogos | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,12 | 5,20 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | KG4 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Melionas | SAM | 150 | 1,05 | 0,15 | 11,55 | 48,00 |
| **Iš viso:** | **23,88** | **13,78** | **41,42** | **374,74** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **58,63** | **43,42** | **155,82** | **1208,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (2 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) | SAM78 | 120 | 14,99 | 15,83 | 6,96 | 230,30 |
| Konservuoti žirneliai |  | 30 | 1,39 | 0,00 | 4,77 | 24,66 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | KG 2 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **19,38** | **16,35** | **32,88** | **344,91** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis) | SR 16 | 200(30/20/150) | 4,47 | 4,30 | 17,08 | 112,88 |
| Pusruginė duona | T-ŠU1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 11,59 | 43,40 |
| Vištienos maltinukas su morkomis (tausojantis) | 10-3/61T | 90 | 18,21 | 3,52 | 1,63 | 109,06 |
| Bulvių košė  | G2 | 100 | 1,45 | 3,80 | 13,96 | 80,34 |
| Morkų, salierų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG23 | 50(25/12/12/6) | 0,40 | 5,99 | 3,17 | 67,62 |
| Agurkai | T-S27 | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,46 | 2,20 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| Bananas |  | 130 | 1,51 | 0,38 | 30,02 | 125,65 |
| **Iš viso:** | **27,72** | **18,29** | **78,54** | **544,30** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | SAM 5231 | 200(50/150) | 9,93 | 9,07 | 29,13 | 237,81 |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais | 16-8/166 | 80 | 4,45 | 2,64 | 25,91 | 145,20 |
| **Iš viso:** | **14,38** | **11,71** | **55,04** | **383,01** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **61,48** | **46,35** | **166,46** | **1272,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (3 diena) **Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta penkių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | KR6 | 200/8 | 7,35 | 10,40 | 33,44 | 255,22 |
| Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta) | KG 3 | 200(100/100/0,2) | 2,80 | 2,50 | 4,68 | 51,10 |
| Obuolys |  | 170 | 0,68 | 0,00 | 16,83 | 68,90 |
| **Iš viso:** | **10,83** | **12,90** | **54,95** | **375,22** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su skrebučiais (tausojantis) | TRS3 | 200/10 | 3,65 | 9,92 | 21,21 | 156,64 |
| Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) | KP 27 | 75 | 17,46 | 7,22 | 8,98 | 205,90 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM53 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | ŠDG31 | 50 | 1,03 | 2,99 | 3,89 | 52,08 |
| Pomidorai | T-S29 | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **24,58** | **20,31** | **56,05** | **507,57** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Mieliniai blynai  | MP 7 | 150 | 10,86 | 12,89 | 56,78 | 371,76 |
| Natūralus jogurtas su trintomis braškėmis | SAM259 | 35(20/18) | 0,99 | 0,77 | 2,15 | 19,50 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **11,85** | **13,66** | **58,93** | **391,26** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,26** | **46,87** | **169,93** | **1274,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (4 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,****g** | **angliavandeniai, g** |
| Miežinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KP 16 | 188/12 | 4,84 | 4,58 | 33,15 | 193,00 |
| Sviesto grietinės padažas | 10 | 0,21 | 6,23 | 0,24 | 54,80 |
| Pomidorai | T-S29 | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | KG 2 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| Sūrio lazdelė |  | 20 | 5,12 | 4,08 | 0,38 | 58,80 |
| **Iš viso:** | **10,61** | **14,97** | **36,04** | **316,55** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinėvertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Žiedinių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis) | T-SR 19 | 200/5 | 1,94 | 4,67 | 10,94 | 87,33 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Lašišos filė kukulis (tausojantis) | 9-3/60T | 70 | 13,99 | 9,46 | 4,36 | 158,63 |
| Virtos bulvės | SAM53 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Kopūstų salotos su paprikomis ir natūraliu jogurtu | ŠDG14 | 50(40/6/8) | 0,99 | 0,31 | 2,61 | 17,12 |
| Agurkas | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Vanduo su apelsinu |  | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| Kriaušė |  | 150 | 0,60 | 0,00 | 26,00 | 106,00 |
| **Iš viso:** | **21,63** | **14,86** | **75,10** | **501,11** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | VP1 | 150 | 20,71 | 9,64 | 37,67 | 308,64 |
| Grietinė | T-P14 | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **21,19** | **15,64** | **38,29** | **367,24** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,43** | **45,47** | **149,43** | **1184,90** |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (5 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **Angliavandeniai, g** |
| Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis) | KRP8 | 200/7/1 | 7,84 | 12,64 | 39,42 | 301,33 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Varškės sūris | ŠU4 | 15 | 2,73 | 3,30 | 0,57 | 43,10 |
| Apelsinas |  | 120 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 40,40 |
| **Iš viso:** | **10,97** | **15,94** | **50,49** | **384,83** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,****g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR 3 | 200 | 1,73 | 3,16 | 14,36 | 89,28 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | KP 21 | 120(75/45) | 21,71 | 15,27 | 5,28 | 269,43 |
| Virti viso grūdo ryžiai (augalinis) (tausojantis) | 100 | 2,42 | 3,19 | 26,78 | 138,81 |
| Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu | ŠDG7 | 50/8 | 0,65 | 0,31 | 2,37 | 14,76 |
| Paprika | SAM21 | 20 | 0,28 | 0,00 | 1,80 | 8,32 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/7 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **26,83** | **21,93** | **51,22** | **523,75** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Makaronai su sūriu (tausojantis) | T-MP66 | 200 | 13,84 | 11,21 | 53,14 | 375,20 |
| Nat. pomidorų padažas |  | 15 | 0,59 | 0,08 | 3,56 | 16,50 |
| Agurkas | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **14,67** | **11,35** | **57,39** | **395,00** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **52,47** | **49,22** | **159,10** | **1303,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (6 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta grikių košė su sviestu (tausojantis) | KRP7 | 200/8 | 6,74 | 9,71 | 36,16 | 258,91 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bananas |  | 100 | 1,33 | 0,30 | 23,09 | 96,66 |
| **Iš viso:** | **8,07** | **10,01** | **59,25** | **355,57** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Lęšiu sriuba (augalinis) (tausojantis) | SAM16 | 200 | 5,42 | 4,44 | 19,10 | 128,60 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Paukštienos ir daržovių (bulvių, morkų, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | 180(67,68/123,12) | 22,73 | 6,30 | 20,80 | 231,10 |
| Rauginti agurkai |  | 50 | 1,40 | 0,00 | 0,65 | 9,50 |
| Žali agurkai | T-S27 | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Kefyras |  | 200 | 5,60 | 5,00 | 8,20 | 118,00 |
| **Iš viso:** | **37,03** | **16,10** | **60,16** | **536,10** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Makaronų ir varškės apkepas (tausojantis) | KMP1 | 170(120/60) | 17,26 | 14,57 | 37,66 | 327,98 |
| Trintos uogos | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,12 | 5,20 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **17,66** | **14,57** | **17,66** | **14,57** | **40,78** | **333,18** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **62,76** | **40,68** | **160,19** | **1224,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (7 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/31AT | 200 | 5,70 | 7,82 | 34,95 | 232,89 |
| Pienas |  | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,36 | 102,20 |
| **Iš viso:** | **11,30** | **12,82** | **44,31** | **335,09** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis) | SR13 | 200(30/170) | 1,02 | 3,99 | 7,62 | 70,72 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | KP14 | 120(75/45) | 21,44 | 15,18 | 5,71 | 236,32 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM53 | 100 | 1,21 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | ŠDG6 | 40(40/3) | 0,30 | 2,99 | 1,12 | 32,53 |
| Paprika | SAM21 | 30 | 0,42 | 0,00 | 2,70 | 12,48 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| Melionai |  | 200 | 1,40 | 0,20 | 15,40 | 64,00 |
| **Iš viso:** | **27,31** | **22,72** | **63,14** | **546,62** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) | KVP1 | 150 | 24,46 | 16,33 | 24,97 | 329,02 |
| Trintos uogos | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,12 | 5,20 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Apelsinas |  | 140 | 0,46 | 0,00 | 12,25 | 47,13 |
| **Iš viso:** | **25,32** | **16,33** | **40,34** | **381,35** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **63,93** | **51,87** | **147,79** | **1263,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (8 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | KRP11 | 200/8 | 7,19 | 9,44 | 36,25 | 258,68 |
| Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta) | KG3 | 200(100/100/0,2) | 2,80 | 2,50 | 4,68 | 51,10 |
| Obuolys |  | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,85 | 60,80 |
| **Iš viso:** | **10,59** | **11,94** | **55,78** | **370,58** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba (augalinis) | SR8 | 200 | 4,85 | 3,37 | 17,00 | 133,46 |
| Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis) | KP3 | 75 | 17,38 | 10,60 | 9,14 | 236,47 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | 80 | 2,76 | 3,32 | 21,90 | 123,15 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 40(20/8/3) | 0,48 | 2,99 | 1,75 | 36,10 |
| Pomidorai | T-S29 | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 5,10 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **25,81** | **20,34** | **51,65** | **537,43** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Apkeptos bulvės (tausojantis) | T-BDP52 | 200 | 5,43 | 14,61 | 28,68 | 267,31 |
| Rauginti agurkai |  | 50 | 1,40 | 0,00 | 0,65 | 9,50 |
| Kefyras |  | 150 | 4,20 | 3,75 | 6,15 | 88,50 |
| **Iš viso:** | **11,03** | **18,36** | **35,48** | **365,31** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,43** | **50,64** | **142,91** | **1273,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (9 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta pusryčių košė (avižinių dribsnių ir manų kruopų) su uogomis (tausojantis) | KRP4 | 200(30/170) | 7,60 | 5,43 | 37,22 | 201,75 |
| Pienas |  | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,36 | 102,20 |
| Kriaušė |  | 80 | 0,16 | 0,00 | 12,80 | 53,60 |
| **Iš viso:** | **13,36** | **10,43** | **59,38** | **357,55** |
| **Pietūs 11.5 –12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | SAM996 | 200 | 1,88 | 2,38 | 13,32 | 81,27 |
| Pusruginė duona | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,96 | 75,95 |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) | KP17 | 75 | 15,06 | 6,05 | 9,86 | 159,66 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠDG30 | 50(40/10/6) | 1,68 | 5,99 | 4,34 | 77,99 |
| Agurkai | T-S27 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Virtos kuskuso kruopos (augalinis)(tausojantis) | PG15 | 100 | 4,50 | 3,88 | 29,04 | 129,10 |
| Vanduo su apelsinu |  | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **26,42** | **18,83** | **75,98** | **530,70** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Avižinių dribsnių blynai su bananais | SAM 13 | 150(15/135) | 10,86 | 15,66 | 45,11 | 351,33 |
| Trintos uogos |  | 30 | 0,30 | 0,00 | 2,34 | 3,90 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **11,16** | **15,66** | **47,45** | **355,23** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **50,94** | **44,92** | **182,81** | **1243,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (10 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Kiaušinių košė (tausojantis) | KP2 | 80 | 7,80 | 7,10 | 1,88 | 102,40 |
| Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70(50/15/10/5) | 0,81 | 4,99 | 3,39 | 62,57 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,96 | 75,95 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bananas |  | 150 | 1,75 | 0,45 | 34,65 | 145,00 |
| **Iš viso:** | **12,95** | **12,99** | **57,88** | **385,92** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Trinta daržovių sriuba (su konservuotais žirneliais) ir skrebučiais (tausojantis) | TRS6 | 200/10 | 4,32 | 10,79 | 22,07 | 159,51 |
| Virti paukštienos kukuliai (tausojantis) | SAM3 | 70 | 21,41 | 1,49 | 1,10 | 103,11 |
| Ryžių-lęšių košė su morkomis (augalinis)(tausojantis) | 5-3/60AT | 100 | 7,61 | 2,19 | 29,88 | 169,66 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | SAM61 | 80(80/6/2) | 1,50 | 5,58 | 8,34 | 74,46 |
| Vanduo su apelsinu |  | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **35,23** | **20,05** | **61,93** | **509,07** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis) (augalinis) | ABK5 | 150 | 6,54 | 11,36 | 45,92 | 260,27 |
| Pienas |  | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 76,65 |
| **Iš viso:** | **10,74** | **15,11** | **52,97** | **336,92** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **58,92** | **48,15** | **172,78** | **1231,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (11 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių košė su sviestu (tausojantis) | KRP10 | 200/8 | 5,96 | 9,37 | 39,20 | 263,39 |
| Sūrio lazdelė |  | 20 | 5,12 | 4,08 | 0,38 | 58,80 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Melionas |  | 150 | 1,05 | 0,15 | 11,55 | 48,00 |
| **Iš viso:** | **12,13** | **13,60** | **51,13** | **370,19** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR19 | 200(25/175) | 2,00 | 3,99 | 11,72 | 89,15 |
| Garuose virti kiaulienos kukuliukai (tausojantis) | KP12 | 80 | 13,33 | 5,75 | 4,46 | 157,41 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | 100 | 4,65 | 0,95 | 35,40 | 159,75 |
| Troškinti burokėliai | 70 | 2,00 | 6,62 | 12,51 | 106,93 |
| Paprika |  | 30 | 0,42 | 0,00 | 2,70 | 12,48 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **22,44** | **17,31** | **67,42** | **528,87** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Lietiniai blynai | SAM78 | 150 | 10,55 | 7,57 | 49,34 | 315,70 |
| Natūralus jogurtas su trintomis braškėmis | SAM259 | 35(20/18) | 0,99 | 0,77 | 2,15 | 19,50 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **11,54** | **8,34** | **51,49** | **335,20** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **46,11** | **39,25** | **170,04** | **1234,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (12 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | SAM4 | 200/7 | 6,83 | 8,68 | 36,06 | 240,36 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bananai |  | 100 | 1,16 | 0,30 | 23,10 | 96,66 |
| **Iš viso:** | **7,99** | **8,98** | **59,16** | **337,02** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Agurkienė su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis) | SR11 | 200/9(172/28) | 2,70 | 6,91 | 15,98 | 128,69 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,95 | 75,95 |
| Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu-Bolonijos padažu (tausojantis) | MP5 | 200(125/75) | 12,08 | 8,24 | 31,05 | 232,69 |
| Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠG6 | 50(50/5) | 0,35 | 4,99 | 1,40 | 51,91 |
| Paprika |  | 30 | 0,42 | 0,00 | 2,70 | 12,48 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **18,18** | **20,59** | **69,71** | **504,87** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) | PS6 | 200(20/180) | 5,59 | 6,92 | 26,37 | 166,00 |
| Naminė bandelė | T-KG9 | 50 | 4,68 | 6,45 | 29,03 | 194,80 |
| **Iš viso:** | **10,27** | **13,37** | **55,40** | **360,80** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **36,44** | **42,94** | **184,27** | **1202,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (13 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Manų košė su sviestu (tausojantis) | KRP8 | 200/7 | 7,84 | 12,64 | 40,42 | 301,33 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kriaušė |  | 110 | 0,22 | 0,00 | 17,80 | 73,70 |
| **Iš viso:** | **8,06** | **12,64** | **58,22** | **375,03** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR14 | 200 | 1,38 | 4,09 | 13,89 | 94,68 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Vištienos troškinys su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis) | KP7 | 110(75/12/10) | 26,28 | 11,40 | 10,65 | 245,35 |
| Bulvių košė (tausojantis) | PG2 | 100 | 1,45 | 3,70 | 10,96 | 80,39 |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi | ŠDG37 | 80(80/2) | 0,30 | 1,99 | 3,42 | 32,79 |
| Agurkas | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Vanduo su apelsinu |  | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **32,26** | **21,63** | **55,54** | **523,94** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | T-VP84 | 150(92/40) | 18,51 | 15,52 | 24,17 | 308,15 |
| Natūralus jogurtas |  | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,60 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Apelsinas |  | 120 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 40,40 |
| **Iš viso:** | **20,23** | **16,69** | **36,08** | **370,15** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **60,55** | **50,96** | **149,84** | **1269,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (14 diena)**Pusryčiai 8.28–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti kiaušiniai | KP1 | 60 | 6,60 | 6,00 | 0,36 | 81,96 |
| Majonezo-jogurto padažas | 10(7/5) | 0,55 | 3,60 | 0,98 | 35,25 |
| Konservuoti žirneliai | 20 | 0,93 | 0,00 | 3,18 | 16,44 |
| Pomidorai | 30 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 5,40 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,96 | 75,95 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bananas |  | 150 | 1,75 | 0,45 | 34,65 | 145,31 |
| **Iš viso:** | **12,62** | **10,50** | **58,33** | **360,31** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (tausojantis) | TRSR8 | 200/10 | 9,34 | 11,77 | 26,69 | 228,12 |
| Keptas žuvies apkepas (tausojantis) | KP18 | 75 | 14,86 | 6,36 | 8,04 | 157,69 |
| Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis) | SAM53 | 100 | 1,21 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠDG10 | 50(40/6/6) | 0,66 | 4,99 | 2,25 | 56,24 |
| Agurkai | T-S27 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **26,43** | **23,30** | **58,23** | **532,60** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KP15 | 200(175/13/12) | 4,10 | 4,39 | 31,30 | 173,64 |
| Sviesto-grietinės padažas | 10 | 0,21 | 6,23 | 0,24 | 54,80 |
| Pienas 2,5 % |  | 180 | 6,12 | 4,50 | 8,82 | 100,80 |
| Obuolys |  | 120 | 0,50 | 0,00 | 12,10 | 48,60 |
| **Iš viso:** | **10,93** | **15,12** | **52,46** | **377,84** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **49,98** | **48,92** | **169,02** | **1270,75** |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (15 diena)**Pusryčiai 8.25–8.45 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | KRP13 | 200/8 | 8,05 | 9,66 | 35,92 | 253,94 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kriaušė |  | 130 | 0,52 | 0,00 | 22,53 | 91,86 |
| **Iš viso:** | **8,57** | **9,66** | **58,45** | **345,80** |
| **Pietūs 11.55–12.15 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR18 | 200(184/16) | 2,92 | 3,99 | 14,38 | 103,55 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 25 | 1,85 | 0,32 | 12,83 | 54,25 |
| Mėsos (paukštienos)-grikių troškinys (tausojantis) | T-AP4 | 60/120 | 26,91 | 12,46 | 40,43 | 374,26 |
| Pomidorai | T-S29 | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 5,10 |
| Agurkai | T-S27 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **32,34** | **16,91** | **70,42** | **544,71** |
| **Vakarienė 15.25–15.45 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių ir varškės kukuliai (tausojantis) | BP2 | 150(103/50) | 10,30 | 7,69 | 31,61 | 235,46 |
| Grietinė |  | 15 | 0,36 | 4,50 | 0,47 | 43,95 |
| Kakava su pienu (nesaldinta) | SAM88 | 200(100/110/2) | 3,92 | 3,03 | 6,02 | 67,09 |
| **Iš viso:** | **14,58** | **15,22** | **38,10** | **346,50** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **55,49** | **41,79** | **166,97** | **1237,01** |