**PALANGOS LOPŠELIS DARŽELIS „PASAKA“**

Saulėtekio takas 8A, Palanga

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7 METŲ VAIKAMS

(netoleruojantiems pomidorų, raugintų kopūstų)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00 val.

|  |
| --- |
|  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (1 diena)**Pusryčiai 8.28 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kuskuso kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis) | SAM3616 | 200/3 | 5,85 | 5,59 | 20,61 | 156,15 |
| Sumuštinis (viso grūdo ruginė duona) su fermentiniu sūriu | T-ŠU4 | 35(25/10) | 5,67 | 7,59 | 10,31 | 126,00 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Obuolys | V1 | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,85 | 60,80 |
| **Iš viso:** | **12,12** | **13,18** | **45,32** | **342,95** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su bulvėmis (augalinis) | SR 17 | 150(120/30) | 0,94 | 2,99 | 7,53 | 59,27 |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | TN-P023 | 220(147/73) | 30,69 | 12,30 | 40,82 | 396,65 |
| Daržovių salotos su neraf. alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | TN-S007 | 60 | 0,61 | 3,19 | 3,12 | 43,68 |
| Rauginti agurkai | T-S31 | 40 | 1,12 | 0,00 | 0,52 | 7,60 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **33,40** | **18,48** | **52,62** | **510,35** |
| **Vakarienė 15.28 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių plokštainis su varške  | KP26 | 150(100/50) | 11,36 | 7,73 | 19,52 | 191,27 |
| Grietinė | 15 | 0,36 | 4,50 | 0,47 | 43,95 |
| Pienas | T-G8 | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| Apelsinas arba melionas | V2 | 140 | 0,46 | 0,00 | 12,25 | 47,13 |
| **Iš viso:** | **17,28** | **15,98** | **39,59** | **366,35** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **62,80** | **47,64** | **137,53** | **1219,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (2 diena)**Pusryčiai 8.28 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 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) | SR 16 | 150 | 3,78 | 3,25 | 14,18 | 95,27 |
| Pusruginė duona | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| 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 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,40 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| Bananas | V3 | 130 | 1,51 | 0,38 | 30,02 | 125,65 |
| **Iš viso:** | **27,93** | **17,41** | **79,90** | **550,59** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **61,69** | **45,47** | **167,82** | **1278,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (3 diena) **Pusryčiai 8.28 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 (nesaldinta) | KG 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sūrio lazdelė | SAM2 | 20 | 5,12 | 4,08 | 0,38 | 58,80 |
| Obuolys | V1 | 170 | 0,68 | 0,00 | 16,83 | 68,90 |
| **Iš viso:** | **13,15** | **14,48** | **50,65** | **382,92** |
| **Pietūs 11.58 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 (augalinis)  | TRS3 | 150/10 | 3,10 | 5,89 | 19,14 | 110,39 |
| Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | TN-J002 | 100(37,33/62,67) | 14,66 | 10,25 | 5,89 | 174,48 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM53 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Burokėlių ir salierų salotos su neraf. alyvuogių aliejumi (augalinis) | T-NSE-S17 | 60 | 0,94 | 3,81 | 5,53 | 60,00 |
| 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:** | **21,06** | **20,13** | **51,81** | **435,42** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **46,06** | **48,27** | **161,39** | **1209,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (4 diena)**Pusryčiai 8.28 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 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | KG 2 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| Kriaušė | V4 | 140 | 0,56 | 0,00 | 24,26 | 98,93 |
| **Iš viso:** | **5,65** | **10,81** | **58,28** | **349,88** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinėvertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,** **g** | **angliavandeniai, g** |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) | T-SR 19 | 150 | 1,36 | 2,13 | 8,07 | 52,30 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,96 | 75,95 |
| Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis) | 9-7/145T | 80 | 13,72 | 18,12 | 0,40 | 219,54 |
| 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 | G16 | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **21,29** | **21,17** | **49,97** | **453,54** |
| **Vakarienė 15.28 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 | 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):** | **48,13** | **47,62** | **146,54** | **1170,66** |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (5 diena)**Pusryčiai 8.28 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 arba melionas |  | 120 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 40,40 |
| **Iš viso:** | **10,97** | **15,94** | **50,49** | **384,83** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai,****g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis)  | SR 3 | 150 | 1,34 | 2,13 | 11,46 | 67,66 |
| Pusruginė duona (šviesi) | T-ŠU1 | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | KP 21 | 120(75/45) | 21,51 | 15,27 | 3,54 | 261,83 |
| Virti viso grūdo ryžiai (augalinis) (tausojantis) | 100 | 2,42 | 3,19 | 26,78 | 138,81 |
| Agurkų salotos su natūraliu jogurtu | ŠDG6 | 80(80/12) | 1,12 | 0,47 | 2,80 | 19,84 |
| Paprika | SAM21 | 30 | 0,42 | 0,00 | 2,70 | 12,48 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/7 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **28,33** | **21,32** | **58,17** | **547,17** |
| **Vakarienė 15.28 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 |
| 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:** | **14,08** | **11,27** | **53,83** | **378,50** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,38** | **48,53** | **163,49** | **1310,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (6 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | V3 | 100 | 1,33 | 0,30 | 23,09 | 96,66 |
| **Iš viso:** | **8,07** | **10,01** | **59,25** | **355,57** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Lęšiu sriuba (augalinis)  | SAM16 | 150 | 4,09 | 3,34 | 14,39 | 97,04 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Paukštienos ir daržovių (bulvių, morkų, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | 180(67,68/123,12) | 22,41 | 6,26 | 18,88 | 221,79 |
| Rauginti agurkai | T-S32 | 50 | 1,40 | 0,00 | 0,65 | 9,50 |
| Žali agurkai | T-S27 | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Kefyras | T-G9 | 200 | 5,60 | 5,00 | 8,20 | 118,00 |
| **Iš viso:** | **36,12** | **15,09** | **58,66** | **516,93** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **61,85** | **39,67** | **158,69** | **1205,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (7 diena) **Pusryčiai 8.28 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 |
| Natūralus jogurtas su braškėmis ir bananais | TN-U006 | 100(51/25/25) | 2,77 | 2,17 | 10,60 | 72,69 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kiviai arba persikai | V5 | 100 | 1,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| **Iš viso:** | **9,47** | **9,99** | **59,55** | **361,58** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) | SR19 | 150(130/20) | 1,48 | 2,99 | 8,79 | 66,82 |
| Pusruginė duona (šviesi) | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | KP14 | 120 | 21,36 | 15,18 | 5,06 | 233,47 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM53 | 100 | 1,21 | 0,10 | 19,70 | 83,00 |
| Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠDG6 | 80(80/3) | 0,60 | 2,99 | 2,24 | 38,13 |
| 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 |
| **Iš viso:** | **27,33** | **21,65** | **54,51** | **502,15** |
| **Vakarienė 15.28 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 arba melionas | V2 | 140 | 0,46 | 0,00 | 12,25 | 47,13 |
| **Iš viso:** | **25,32** | **16,33** | **40,34** | **381,35** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **62,12** | **47,97** | **154,40** | **1245,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (8 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | V1 | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,85 | 60,80 |
| **Iš viso:** | **10,59** | **11,94** | **55,78** | **370,58** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba (augalinis) | SR8 | 150 | 3,78 | 2,28 | 13,29 | 85,56 |
| 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) | 50(50/3) | 0,59 | 2,99 | 2,25 | 38,69 |
| Agurkai | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **24,79** | **19,25** | **47,90** | **490,32** |
| **Vakarienė 15.28 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis) | T-G11 | 120 | 3,49 | 12,16 | 31,86 | 247,02 |
| Rauginti agurkai | T-S31 | 50 | 1,40 | 0,00 | 0,65 | 9,50 |
| Kefyras | T-G9 | 150 | 4,20 | 3,75 | 6,15 | 88,50 |
| **Iš viso:** | **9,09** | **15,91** | **38,66** | **345,02** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **44,47** | **47,10** | **142,34** | **1205,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (9 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | T-G8 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Kriaušė | V4 | 80 | 0,16 | 0,00 | 12,80 | 53,60 |
| **Iš viso:** | **14,56** | **10,43** | **59,82** | **367,35** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Daržovių sriuba (augalinis) | SAM996 | 150 | 1,36 | 1,78 | 9,28 | 57,99 |
| 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 |
| Virtos kuskuso kruopos (augalinis)(tausojantis) | PG15 | 100 | 4,50 | 3,88 | 29,04 | 129,10 |
| 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 |
| Vanduo su apelsinu | G16 | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **25,90** | **18,23** | **71,94** | **507,42** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **51,62** | **44,32** | **179,21** | **1230,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (10 diena)**Pusryčiai 8.28 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 salotos su neraf. alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70(50/25/5) | 0,79 | 4,99 | 3,27 | 62,17 |
| 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 | V3 | 150 | 1,75 | 0,45 | 34,65 | 145,00 |
| **Iš viso:** | **12,93** | **12,99** | **57,76** | **385,52** |
| **Pietūs 11.58 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 (augalinis) | TRS6 | 150/10 | 3,49 | 6,79 | 19,16 | 118,80 |
| Vištienos maltinukas (tausojantis) | TN-P017 | 100 | 22,68 | 4,96 | 5,75 | 158,35 |
| Virti viso grūdo ryžiai (augalinis)(tausojantis) | KP21 | 100 | 2,42 | 3,19 | 26,78 | 138,81 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | SAM61 | 80(80/6/2) | 1,50 | 5,58 | 8,34 | 74,46 |
| Agurkai | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Vanduo su apelsinu | G16 | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **30,72** | **20,58** | **61,26** | **496,05** |
| **Vakarienė 15.28 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 | 5,66 | 11,25 | 40,59 | 235,52 |
| Pienas | T-G8 | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 76,65 |
| **Iš viso:** | **9,86** | **15,00** | **47,64** | **312,17** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,51** | **48,57** | **166,66** | **1193,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis (11 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | SAM2 | 20 | 5,12 | 4,08 | 0,38 | 58,80 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kiviai arba persikai | V5 | 100 | 1,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| **Iš viso:** | **12,08** | **13,45** | **53,58** | **378,19** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)  | SR19 | 150(130/20) | 1,48 | 2,99 | 8,79 | 66,82 |
| 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 | SAM21 | 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:** | **21,92** | **16,31** | **64,49** | **506,54** |
| **Vakarienė 15.28 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 |
| Trintos braškės | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,12 | 5,20 |
| Vaisių salotos su nat. jogurtu | T-S49 | 50 | 0,62 | 0,38 | 7,34 | 33,20 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** | **11,57** | **7,95** | **59,80** | **354,10** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **45,57** | **37,71** | **177,87** | **1238,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis (12 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | V3 | 100 | 1,16 | 0,30 | 23,10 | 96,66 |
| **Iš viso:** | **7,99** | **8,98** | **59,16** | **337,02** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Agurkienė su perlinėmis kruopomis (augalinis) | SR11 | 150 | 1,84 | 3,10 | 11,31 | 78,48 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,95 | 75,95 |
| Makaronai su troškintos mėsos ir padažu (tausojantis) | MP5 | 185(125/60) | 12,02 | 8,24 | 30,45 | 230,05 |
| Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir neraf. alyvuogių aliejumi (augalinis) | ŠG19 | 50(50/6) | 1,19 | 5,99 | 3,23 | 71,02 |
| Paprika | SAM21 | 40 | 0,56 | 0,00 | 3,60 | 16,64 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **18,24** | **17,78** | **67,17** | **475,26** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **36,50** | **40,13** | **181,73** | **1173,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis (13 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | V4 | 110 | 0,22 | 0,00 | 17,80 | 73,70 |
| **Iš viso:** | **8,06** | **12,64** | **58,22** | **375,03** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių kruopų sriuba (augalinis)  | TN-SR013 | 150 | 1,58 | 2,08 | 13,22 | 77,82 |
| Pusruginė duona (šviesi) | T-ŠU1 | 35 | 2,59 | 0,45 | 17,95 | 75,95 |
| Vištienos troškinys su morkomis (tausojantis) | KP7 | 110(75/35) | 26,15 | 11,41 | 4,65 | 221,59 |
| Bulvių košė (tausojantis) | PG2 | 100 | 1,45 | 3,70 | 10,96 | 80,39 |
| Pekino kopūstų – agurkų salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | KP3 | 80(80/3) | 0,96 | 2,99 | 3,50 | 45,27 |
| Agurkas | T-S27 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,30 |
| Vanduo su apelsinu | G16 | 200/8 | 0,39 | 0,00 | 0,54 | 2,33 |
| **Iš viso:** | **33,36** | **20,69** | **51,51** | **506,65** |
| **Vakarienė 15.28 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 | 22,35 | 12,51 | 26,64 | 310,56 |
| Trintos uogos | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,12 | 5,20 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | KG4 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Apelsinas arba melionas | V2 | 150 | 0,50 | 0,00 | 13,12 | 50,50 |
| **Iš viso:** | **23,25** | **12,51** | **42,88** | **366,26** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **64,67** | **45,84** | **152,61** | **1247,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis (14 diena)**Pusryčiai 8.28 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 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu | T-ŠU2 | 35/5 | 2,63 | 4,58 | 18,00 | 113,15 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | KG1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bananas | V3 | 140 | 1,63 | 0,42 | 32,34 | 135,62 |
| **Iš viso:** | **12,34** | **14,60** | **54,86** | **382,42** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Avinžirnių sriuba (augalinis)  | TN-SR001 | 150 | 3,50 | 1,90 | 10,47 | 72,98 |
| Pusruginė duona (šviesi) | T-ŠU1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| 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:** | **22,81** | **13,82** | **57,40** | **442,56** |
| **Vakarienė 15.28 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,** **g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | TN-KR025 | 200 | 4,96 | 8,87 | 35,50 | 241,65 |
| Pieno padažas | P1 | 20 | 0,92 | 1,46 | 2,08 | 33,78 |
| Pienas 2,5 % | T-G8 | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| **Iš viso:** | **12,68** | **15,33** | **47,38** | **387,43** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **48,03** | **43,75** | **160,84** | **1217,81** |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis (15 diena)**Pusryčiai 8.28 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 | V4 | 130 | 0,52 | 0,00 | 22,53 | 91,86 |
| **Iš viso:** | **8,57** | **9,66** | **58,45** | **345,80** |
| **Pietūs 11.58 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Barščiai su pupelėmis (augalinis)  | SR18 | 150(138/12) | 1,76 | 2,99 | 9,65 | 72,63 |
| Viso grūdo ruginė duona  | T-ŠU1 | 25 | 1,85 | 0,32 | 12,83 | 54,25 |
| Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis) | T-AP4 | 60/120 | 26,58 | 12,42 | 38,44 | 365,02 |
| Agurkų salotos su natūraliu jogurtu | ŠDG6 | 90(90/12) | 1,19 | 0,47 | 3,08 | 21,24 |
| Vanduo su citrina | G17 | 200/8 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 3,15 |
| **Iš viso:** | **31,42** | **16,20** | **64,63** | **516,29** |
| **Vakarienė 15.28 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):** | **54,57** | **41,08** | **161,18** | **1208,59** |