**PALANGOS LOPŠELIS DARŽELIS „PASAKA“**

Saulėtekio takas 8A, Palanga

**12 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7 METŲ ALERGIŠKIEMS VAIKAMS

(alergija žuviai, ankštiniams, sezamui)

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** | |
| Sorų kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (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 | V1 | | 150 | | 0,60 | | 0,00 | | 14,85 | | 60,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | **7,43** | | **8,68** | | **50,91** | | **301,16** | |
| **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) | | 1,07 | | 2,99 | | 8,62 | | 64,02 | |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | TN-P023 | | 220  (147/73) | | 30,92 | | 12,32 | | 43,63 | | 409,07 | |
| Daržovių salotos su neraf. alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | TN-S007 | | 60 | | 0,86 | | 3,15 | | 5,73 | | 54,69 | |
| 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:** | | | | | **34,01** | | **18,46** | | **59,13** | | **538,53** | |
| **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):** | | | | | **58,72** | | **43,12** | | **149,63** | | **1206,04** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | KG 2 | | 200/8 | | | | 0,04 | | | | 0,00 | | 0,63 | | 3,15 | |
| Bananas | V3 | | 130 | | | | 1,51 | | | | 0,38 | | 30,02 | | 125,65 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | **16,54** | | | | **16,21** | | **37,61** | | **359,10** | |
| **Pietūs 11.58 val.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | | | **riebalai, g** | | | **angliavandeniai, g** | |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) | SR10 | | | 150 | | 2,22 | | | | 3,20 | | | 15,84 | | 97,32 | |
| 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 | |
| Obuolys | V1 | | | 200 | | 0,80 | | | | 0,00 | | | 19,80 | | 81,06 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **23,44** | | | | **16,59** | | | **55,95** | | **442,95** | |
| **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):** | | | | | | | | **54,36** | | **44,51** | | | **148,60** | | **1185,06** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) | T-SR19 | | 150 | | 1,36 | | 2,13 | | 8,07 | | 52,30 | |
| Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | TN-J002 | | 100  (37,33/62,67) | | 14,66 | | 10,25 | | 5,89 | | 174,48 | |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | SAM  53 | | 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 | |
| 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 | |
| Apelsinas | V2 | | 200 | | 0,66 | | 0,00 | | 17,50 | | 67,33 | |
| **Iš viso:** | | | | | **20,06** | | **16,37** | | **58,96** | | **447,06** | |
| **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 | SAM  259 | | | 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):** | | | | | **45,06** | | **44,51** | | **168,54** | | **1221,24** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 sviestu (tausojantis) | | KRP8 | | 200/7 | | 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 | | V2 | | 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 |
| 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 | | 70/10 | | 0,78 | | 0,38 | | 3,27 | 19,80 |
| 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:** | | | | | | **26,71** | | **20,97** | | **50,12** | **511,33** |
| **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 |
| 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):** | | | | | | **52,35** | | **48,26** | | **158,00** | **1291,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Trinta morkų sriuba (augalinis) | TN-SR033 | | | 150 | | | 1,28 | | 5,41 | | 10,89 | 97,40 |
| Paukštienos ir daržovių (bulvių, morkų, kopūstų) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | | | 180  (67,68/  123,12) | | | 21,58 | | 6,23 | | 17,74 | 213,61 |
| 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 |
| Obuolys | V1 | | | 200 | | | 0,80 | | 0,00 | | 19,80 | 81,06 |
| **Iš viso:** | | | | | | | **31,06** | | **16,74** | | **58,43** | **525,07** |
| **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  (120/50) | | | 17,39 | | 14,25 | | 38,64 | 323,28 |
| 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** | | | **17,79** | | **14,25** | | **41,76** | **328,48** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | **56,92** | | **41,00** | | **159,44** | **1209,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/31AT | | | | 200 | | | 5,67 | | 7,81 | | 34,18 | | 229,40 | |
| 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 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **8,44** | | **9,98** | | **44,78** | | **302,09** | |
| **Pietūs 11.58 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) | | SR13 | | | | 150  (30/23/97) | | 0,83 | | 2,99 | | 6,10 | | 54,78 | |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | | KP14 | | | | 120 | | 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 (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 | |
| Kiviai arba persikai | | V5 | | | | 100 | | 1,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 56,00 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **25,54** | | **21,26** | | **51,08** | | **483,86** | |
| **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):** | | | | | | | | **59,30** | | **47,57** | | **136,20** | | **1167,30** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | | KRP  11 | | | 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** | |
| Ryžių kruopų sriuba (augalinis) | TN-SR013 | | | 150 | | | | 1,55 | 2,09 | | 13,21 | | 77,71 | |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | KP21 | | | 120  (75/45) | | | | 21,19 | 12,84 | | 2,83 | | 239,82 | |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | KP3 | | | 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 | |
| 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:** | | | | | | | | **26,53** | **21,32** | | **42,46** | | **489,32** | |
| **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 | |
| Pomidorų padažas | | 15 | | | | 0,59 | 0,08 | | 3,56 | | 16,50 | |
| 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:** | | | | | | | | **9,68** | **15,99** | | **42,22** | | **361,52** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | | | **46,80** | **49,25** | | **140,46** | | **1221,42** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70  (50/15/10/5) | | 0,81 | | 4,99 | | 3,39 | | 62,57 |
| 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:** | | | | | | **10,36** | | **12,54** | | **39,92** | | **309,97** |
| **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 (be žirnelių) (augalinis) | TRS6 | | | 150 | | 0,95 | | 2,99 | | 6,29 | | 54,90 |
| Virti paukštienos kukuliai (tausojantis) | SAM3 | | | 70 | | 21,41 | | 1,49 | | 1,10 | | 103,11 |
| Virti viso grūdo ryžiai (augalinis)(tausojantis) | KP21 | | | 100 | | 2,42 | | 3,19 | | 26,78 | | 138,81 |
| Pomidorų padažo-natūralaus jogurto padažas | SAM55 | | | 20 | | 0,72 | | 0,55 | | 2,32 | | 16,76 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | SAM  61 | | | 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 |
| Apelsinas | V2 | | | 150 | | 0,60 | | 0,00 | | 13,20 | | 50,55 |
| **Iš viso:** | | | | | | **28,23** | | **13,86** | | **59,26** | | **444,22** |
| **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 | | 6,54 | | 11,36 | | 45,92 | | 260,27 |
| Pienas | T-G8 | | | 150 | | 4,20 | | 3,75 | | 7,05 | | 76,65 |
| **Iš viso:** | | | | | | **10,74** | | **15,11** | | **52,97** | | **336,92** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **49,33** | | **41,51** | | **152,15** | | **1091,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 70 | 12,72 | | 5,59 | | 0,85 | | | 138,81 | |
| 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:** | | | | **21,31** | | **16,15** | | **60,88** | | | **487,94** | |
| **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):** | | | | **44,96** | | **37,55** | | **174,26** | | **1220,23** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu-Bolonijos padažu (tausojantis) | | MP5 | | | 200  (125/75) | | | 12,08 | 8,24 | 31,05 | | 232,69 | |
| 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 | |
| Obuolys | | V1 | | | 150 | | | 0,60 | 0,00 | 14,85 | | 60,80 | |
| **Iš viso:** | | | | | | | | **16,31** | **17,33** | **64,67** | | **462,78** | |
| **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):** | | | | | | | **34,57** | | **39,68** | **179,23** | | **1160,60** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ir pomidorų sriuba (augalinis) | SR14 | | | 150 | | 1,01 | 3,06 | 10,41 | | 70,95 | |
| 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 | |
| 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 | G16 | | | 200/8 | | 0,39 | 0,00 | 0,54 | | 2,33 | |
| Bananas | V3 | | | 100 | | 1,33 | 0,30 | 23,09 | | 96,66 | |
| **Iš viso:** | | | | | | **30,87** | **20,52** | **53,76** | | **508,01** | |
| **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 | | 21,99 | 12,47 | 23,76 | | 297,43 | |
| 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:** | | | | | | **22,89** | **12,47** | **40,00** | | **353,13** | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | **61,82** | **45,63** | **151,98** | | **1236,17** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 bulvėmis (augalinis) | SR17 | | 150  (120/30) | | | 1,07 | 2,99 | 8,62 | | 64,02 |
| Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis) | T-AP4 | | 60/120 | | | 26,91 | 12,46 | 40,43 | | 374,26 |
| Pomidorų salotos su nat. jogurtu | ŠDG7 | | 50/8 | | | 0,65 | 0,31 | 2,37 | | 14,76 |
| 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:** | | | | | | **28,99** | **15,84** | **52,97** | | **460,59** |
| **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) | SAM  88 | | 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):** | | | | | **52,14** | | **40,72** | **149,52** | | **1152,89** |