**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) | 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 |
| 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 | 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):** | **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) | 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** |
| 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) | 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 |
| 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) | 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):** | **52,14** | **40,72** | **149,52** | **1152,89** |