

## Palangos lopšelis-darželis „Pasaka”

Saulėtekio takas 8A, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

**1 Savaitė, Pirmadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	5.48	4.87	27.88	177
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	50.00	6.15	5.13	10.95	115
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.63	10.00	38.83	292

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	100.00	4.29	2.20	10.33	78
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos maltinukas (tausojantis)	56	60.00	16.05	3.17	2.22	102
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	60.00	1.11	1.38	6.73	44
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			24.90	7.76	56.74	396

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	35	120.00	18.40	13.22	19.92	272
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.10	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.17	13.89	23.02	294
Iš viso (dienos davinio):			55.70	31.65	118.59	982

**1 Savaitė, Antradienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	150.00	6.09	7.18	31.07	213
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			6.58	7.48	47.84	285

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	100.00	1.85	0.93	8.97	52
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60	70.00	12.96	3.77	8.42	119
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	50.00	1.22	0.75	2.86	23
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Iš viso:			22.35	6.89	51.51	357

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	150.00	5.43	5.80	15.81	137
Bemielės varškės bandelės	31	40.00	5.86	4.38	17.05	131
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			11.69	10.28	45.86	323
Iš viso (dienos davinio):			40.62	24.65	145.21	965

**1 Savaitė, Trečiadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	150.00	7.39	7.37	26.35	201
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	80.00	2.75	0.68	8.16	50
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.30	8.15	36.81	262

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	100.00	2.97	1.09	10.35	63
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Jautienos kukuliukai (tausojantis)	51	70.00	15.57	5.41	8.09	143
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	40.00	0.75	2.44	2.27	34
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			23.19	11.13	58.15	426

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai varškės virtinukai (tausojantis)	32	120.00	11.50	5.52	38.33	249
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.56	7.68	45.07	300
Iš viso (dienos davinio):			46.05	26.96	140.03	987

**1 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	150.00	6.22	4.98	27.56	180
Tepamasis varškės sūrelis	33	15.00	2.18	1.13	1.11	23
Grikių trapučiai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Apelsinai, morkos	23	100.00	1.01	0.19	10.44	48
Iš viso:			10.81	6.72	46.52	290

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	109	100.00	1.37	4.17	7.03	71
Skrebučiai (tausojantis)	110	8.00	1.76	1.59	10.00	61
Lašišos kukulis (tausojantis)	40	60.00	9.35	12.69	3.95	167
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Iš viso:			15.24	20.70	42.28	416

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	42	80.00	7.94	11.52	4.07	152
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.02	16.93	20.75	279
Iš viso (dienos davinio):			37.07	44.35	109.55	986

**1 Savaitė, Penktadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	150.00	5.42	5.25	23.34	162
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Kukurūziniai sausainiai	46	20.00	1.77	4.35	10.69	89
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
Iš viso:			9.38	11.25	42.40	308

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	100.00	1.46	1.53	11.30	65
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48	60.00	10.96	6.84	0.93	109
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.28	23
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	130.00	0.52	0.13	16.90	71
Iš viso:			18.89	10.09	64.91	426

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	55.1	140.00	9.21	4.11	27.57	184
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kefyras	4	100.00	2.84	2.22	4.27	48
Iš viso:			12.29	6.39	32.53	237
Iš viso (dienos davinio):			40.56	27.73	139.84	971

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	150.00	7.88	4.43	38.99	227
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	30.00	0.26	0.11	4.92	22
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.60	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			9.36	5.30	56.55	311

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	100.00	0.79	2.07	5.19	43
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis)	57	60.00	15.33	2.99	2.89	100
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	40.00	0.45	4.11	2.35	48
Paprikų lazdelės	6	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Apelsinas	6.3	80.00	0.80	0.16	8.80	40
Iš viso:			21.38	16.69	43.86	411

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	34	100.00	12.44	12.60	16.04	227
Jogurtinė grietinė	5.1	15.00	0.53	1.50	0.65	18
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	4.41	20
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			13.39	14.33	21.48	268
Iš viso (dienos davinio):			44.13	36.32	121.89	991

**2 Savaitė, Antradienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	150.00	7.01	5.69	31.19	204
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.39	10.33	44.42	308

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	100.00	2.97	1.09	10.35	63
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Veršienos plovai su ryžiais (tausojantis)	50	150.00	19.45	8.36	27.89	265
Rauginti agurkai	6.9	50.00	0.17	0.12	1.12	6
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	80.00	0.24	0.16	11.20	47
Iš viso:			25.20	12.39	65.31	474

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai	26	100.00	7.32	6.76	36.04	234
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	4.41	20
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.93	11.04	40.52	313
Iš viso (dienos davinio):			47.52	33.76	150.25	1095



**2 Savaitė, Trečiadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	80.00	8.08	8.05	1.94	113
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žirneliai konservuoti	6.8	25.00	1.25	0.25	2.00	15
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Kiviai arba obuoliai	6.10	80.00	0.56	0.40	10.76	49
Iš viso:			12.60	14.03	30.21	298

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94	100.00	2.08	1.49	9.37	59
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	54	60.00	13.63	5.12	7.09	129
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	60.00	1.94	0.36	14.89	71
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Iš viso:			20.20	10.32	46.81	361

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	120.00	16.69	8.38	34.31	279
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	20.00	0.51	0.45	2.07	14
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.20	8.83	36.38	294
Iš viso (dienos davinio):			50.0	33.18	113.40	952

**2 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	150.00	5.93	2.09	25.85	146
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.31	12.61	26.29	244

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	85	100.00	1.51	1.29	11.33	63
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis)	107	60.00	14.73	3.14	5.64	110
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			22.13	7.40	72.59	445

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	80.1	150.00	4.73	5.78	16.73	138
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	40.00	4.61	7.76	13.56	143
Iš viso:			9.34	13.54	30.29	280
Iš viso (dienos davinio):			37.78	33.55	129.17	970

**2 Savaitė, Penktadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	5.48	4.87	27.88	177
Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūriu	27.2	25.00	2.77	3.56	6.99	71
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
Iš viso:			10.28	9.98	40.94	295

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	100.00	1.42	2.83	8.07	63
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	49	100.00	12.82	8.72	5.58	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.31	0.57	12.73	65
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	40.00	0.38	2.08	1.61	27
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Apelsinai, morkos	23	100.00	1.01	0.19	10.44	48
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Iš viso:			20.81	15.01	51.78	425

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos vištienos padažu (tausojantis)	55.2	135.00	10.01	2.05	30.98	182
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kefyras	4	120.00	3.41	2.66	5.12	58
Iš viso:			13.66	4.77	36.79	245
Iš viso (dienos davinio):			44.75	29.76	129.51	965

**3 Savaitė, Pirmadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	150.00	4.94	4.43	24.41	157
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	37.00	4.26	7.18	12.54	132
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			9.35	11.72	37.33	292

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	88	100.00	2.68	2.69	9.61	73
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Vištienos filė kotletai (tausojantis)	58	60.00	15.48	3.25	5.18	112
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	40.00	1.09	0.78	1.82	19
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			23.38	7.50	58.37	395

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	25	100.00	11.03	14.56	36.85	323
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.21	14.64	39.79	336
Iš viso (dienos davinio):			43.94	33.86	135.49	1022

**3 Savaitė, Antradienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	150.00	7.01	5.69	31.19	204
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.90	35
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.72	5.80	39.09	239

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	100.00	3.37	0.21	12.85	67
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	80.00	15.48	7.60	4.04	146
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.73	1.63	4.02	34
Rauginti agurkai	6.9	20.00	0.07	0.05	0.45	3
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			23.16	12.02	56.26	426

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	29	100.00	17.94	10.54	19.79	246
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	20.00	0.18	0.08	3.28	15
Jogurtinė grietinė	5.1	10.00	0.35	1.00	0.43	12
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.47	11.62	23.50	272
Iš viso (dienos davinio):			49.35	29.44	118.85	938

**3 Savaitė, Trečiadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	150.00	5.42	5.09	29.17	184
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Sviestiniai avižų ir ryžių sausainiai	46.1	20.00	1.73	5.66	10.56	100
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Iš viso:			7.34	10.85	42.50	297

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	82	100.00	0.93	2.07	6.97	50
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	60.00	13.26	12.36	5.00	184
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.31	0.57	12.73	65
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			20.28	15.86	51.18	429

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių pudingas (tausojantis)	111	120.00	17.34	14.05	15.03	256
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	4.41	20
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.31	16.17	20.30	300
Iš viso (dienos davinio):			45.93	42.88	113.98	1026

**3 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	60.00	6.65	5.95	0.35	82
Batonas su tepamu sūriu	72	55.00	5.27	5.22	19.04	144
Pomidoras	6.11	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			12.62	11.33	33.62	287

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	84	100.00	1.67	1.43	13.32	73
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Žuvies filė (jūrinių lydekų) maltinukai (tausojantis)	108	60.00	12.45	5.44	6.29	124
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	40.00	0.68	1.07	2.04	21
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Iš viso:			18.46	10.58	46.81	356

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	24	100.00	6.12	10.35	37.49	268
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.28	10.45	39.79	278
Iš viso (dienos davinio):			37.36	32.36	120.22	922

**3 Savaitė, Penktadienis**

**Pusryčiai 08:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	150.00	4.59	3.76	23.00	144
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	50.00	6.15	5.13	10.95	115
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	80.00	0.56	0.40	10.76	49
Iš viso:			11.45	9.40	45.09	311

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	87	100.00	4.09	2.91	13.81	98
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	47	70.00	8.71	5.77	1.99	95
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	50.00	3.56	0.29	16.96	85
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	40.00	0.27	0.08	2.20	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			19.70	9.75	69.44	444

**Vakarienė 15:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	44	80.00	8.83	6.58	1.03	99
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.09	16.13	16.83	281
Iš viso (dienos davinio):			48.24	35.28	131.36	1036