

Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

(švietimo įstaigos pavadinimas)

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS NR1

1-3 METŲ

Įstaigos darbo laikas:

Nuo __ iki __ val.

TVIRTINU

(pareigos)

(Vardas, Pavardė)

TVIRTINU

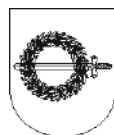
Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

Dalia Petrikienė

Sudarė:

Mitybos specialistė

Živilė Skuodienė



**KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Klaipėdos g. 11, 96135 Gargždai, tel. (8 46) 453 754, faks. (8 46) 470 064, el. p. info@visuomenessveikata.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 300624344.

PRIEDAS

Lentelė Nr.1

Patiekalo pavadinimas	Maisto produktų grupė
„Daržovių sriuba su pupelėmis“	Augalinis
„Barščių sriuba“	Augalinis
„Kopūstų sriuba“	Augalinis
„Žirnių sriuba“	Augalinis
„Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba“	Augalinis
„Trinta morkų sriuba su skrebučiais“	Augalinis
„Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais“	Augalinis
„Agurkinė“	Augalinis
„Pomidorų sriuba“	Augalinis
„Pupelių sriuba“	Augalinis
„Žirnių - perlinių kruopų sriuba“	Augalinis

Lentelė Nr.2

Patiekalo pavadinimas	Gamybos būdas
„Plovas“	Tausojantis (konvekinė krosnis, troškinta)
„Guliašas“	Tausojantis (troškintas)
„Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže“	Tausojantis (konvekinė krosnis, troškinta)
„Žuvies piršteliai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Makaronai su vištiena ir daržovėmis“	Tausojantis (virta vandenyje, troškinta)
„Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Jautienos maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies maltinis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Varškės apkepas“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Virtų bulvių cepelinai su mėsa“	Tausojantis (virtas vandenyje)
„Balandėliai“	Tausojantis (troškintas)
„Kalakutienos kotletai“	Tausojantis (konvekinė krosnis)
„Žuvies šnicelis“	Tausojantis (konvekinė krosnis)

Lentelė Nr.3 Patiekalų receptūrų numeriai.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr
Salotos, mišrainės		Kruopų patiekalai	
Burokėlių salotos	15/1	Tiršta perlinių kruopų košė ir perlinių kruopų košė be pieno	94/1 ir 51
Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos	105/4	Tiršta kukurūzų kruopų košė ir tiršta kukurūzų kruopų košė be pieno	97/1 ir 17
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100/4	Tiršta miežinių kruopų košė ir tiršta miežinių kruopų košė be pieno	95/1 ir 44
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	16/1	Tiršta grikių kruopų košė ir tiršta grikių kruopų košė be pieno	96/1 ir 46
Morkų salotos	25/4	Penkių grūdų dribsnių košė ir penkių grūdų dribsnių košė be pieno	115/1 ir 18
Burokėlių salotos su obuoliais	32/5	Tiršta sorų kruopų košė be pieno	51
Kopūstų salotos	9/5	Avižinė košė su persikais be pieno	98/4
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	29/4	Avižinių dribsnių košė su bananais/ be pieno	5/5
Žali žirneliai (konservuoti)	34/1	Ryžių košė su keptais obuoliais ir ryžių košė su obuoliais be pieno	89/4 ir 12
Cukinijos lazdelės	148/4	Tiršta avižinių kruopų košė ir be pieno	98/4 ir 48
Agurkų lazdelės	149/4	Grikių kruopų košė su morkomis	1/6
Paprikos lazdelės	120/4	Bolivinės balandos (kynvos) košė	161/4
Morkų ir obuolių lazdelės	14/1	Kiaušinių patiekalai	
Obuolių lazdelės	153/4	Omletas su skrebučiais	11/4
Kopūstų ir porų salotos	6/1	Omletas su sūriu	90/1
Kopūstų salotos su morkomis	10/5	Omletas	88/1
Pomidorų ir agurkų salotos	8/5	Virtas kiaušinis	12/4
Špinatų salotos su pomidorais	101/4	Žuvies patiekalai	
Agurkai	27/1	Žuvies kukulaičiai	156/4
Konservuoti agurkai	31/1	Žuvies šnicelis	31/1
Pomidorai	48/2	Žuvies maltinis	32/1
Sriubos		Žuvies piršteliai	42/4
		Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže	46/4
Agurkinė	6/4	Garnyrai	
Kopūstų sriuba	6/1	Makaronai (kukurūzų)	151/4
Trinta morkų su skrebučiu	2/5	Makaronai (pilno grūdo)	113/4
Trinta morkų	2/5	Makaronai (tik pilno grūdo)	113/4
Barščių sriuba	1/1	Bulvių košė	2/1
Daržovių sriuba su pupelėmis	4/4	Šaldytos uogos	119/4
Tiršta perlinių kr. su daržovėmis	147/4	Cinamonas su cukrumi	2/4

Žirnių sriuba	7/4	Biri grikių kruopų košė	5/1
Pomidorų ir raudonųjų lęšių	129/4	Biri perlinių kruopų košė	4/1
Daržovių sriuba su makaronais	4/4	Virtos bulvės	1/4
Ukrainietiški barščiai	9/4	Gėrimai	
Trinta moliūgų su skrebučiu	116/4	Pienas, 2,5 proc.	140/4
Trinta brokolių	90/4	Kakava	5/1
Pieniška ryžių	6/5	Vanduo su apelsiniais	136/4
Pieniška makaronų	27/1	Vanduo su citrina	
Bulvių patiekalai		Kefyras	169/3
Bulviniai piršteliai be pieno	41	Arbata su citrina	2/1
Bulvių kukuliukai	1/5		
		Arbata be cukraus	1/1
Mėsos ir mėsos produktų patiekalai		Padažai	
Vištienos kotletas	20/4	Sviesto-grietinės padažas	5/1
Guliašas (kiauliena arba jautiena)	1/1	Grietinės-pomidorų padažas	4/1
Kalakutienos kukuliai	91/4	Jogurtinė grietinė 10 proc.	60/4
Kalakutienos kotletai	57/4	Šaldytos uogos	31/1
Plovas (vištiena)	126/4	Šalti užkandžiai	
Plovas (kiauliena)	3/1	Sumuštinis su agurku	137/4
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)	18/1	Sumuštinis su sūriu	31/4
Paukštienos šnicelis	57/4	Sumuštinis su sviestu ir česnakų	6/1
Jautienos maltinis	19/1	Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	121/4
Balandėliai (kiauliena)	63/1	Traputis	66/4
Guliašas (kiauliena arba jautiena)	1/1	Traputis su agurku	143/4
Paukštienos guliašas (vištiena)	23/4	Traputis su pomidoru	142/4
Vištienos filė grietinėlės padaže	97/4	Riešutai	83/4
Kalakutienos kotletai	20/4	Duoniukai	160/4
Kiaulienos natūralus kukulis	30	Duoniukai su varškės užtepėle	159/4
Vištienos natūralus kukulis	13		
Virta vištiena	10		
Viso grūdo makaronai su vištiena	2/6		
Varškės patiekalai			
Sklindžiai su obuoliais ir sklindžiai su obuoliais be pieno	6/5		
Varškės blynai	76/1		
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	50/1		
Varškės apkepas	85/3		
Varškės paplotėliai	38/4		
Bulviniai morkų ir varškės virtinukai	134/4		
Viso grūdo varškėčiai	106/4		
Varškės apkepas su morkomis	95/4		
Bananų blynai be kiaušinių ir pieno	144/4		

PASTABOS. Dėl valgiaraščio sudarymo programos techninių klūčių, dauguma valgiaraštyje nurodytų receptūrų numerių yra neteisingi, todėl pridedama lentelė Nr. 3 su teisingais receptūrų numeriais.

I savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		150	5,16	5,14	28,82	176,50
Cinamonas su cukrumi	2/4	5	0,16	0,04	4,23	13,83
Traputis	121/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,17	5,83	53,76	280,04

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba		150	1,13	4,10	7,81	70,16
Plovav (vištiena)	3/1	80/60	14,05	17,62	21,48	302,28
Burokėlių salotos		40	0,56	1,96	3,52	30,61
Agurkai	27/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			16,06	23,76	33,73	407,45

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	120	14,85	6,48	37,79	249,69
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,31	6,63	50,19	299,28
Iš viso (dienos davinio):			38,54	36,22	137,68	986,77

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

I savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė		170	5,78	6,94	19,44	159,25
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,90	7,67	46,39	273,97

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	1/1	150	4,35	3,88	15,19	103,70
Kalakutienos kotletai	57/4	70	12,12	4,59	4,17	106,96
Biri grikių kruopų košė	5/1	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Morkų salotos	148/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Pomidorai	10/5	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Sviesto - grietinės padažas		20	0,44	7,44	0,72	71,60
Iš viso:			21,10	23,37	44,57	454,97

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas		100	14,20	15,13	5,70	216,03
Sumuštinis su sviestu ir česnaku	169/3	15/4	1,08	2,52	8,46	59,37
Agurkai		20	0,16	0,04	0,46	2,20
Žali žirneliai (konservuoti)	14/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			17,36	17,81	21,71	306,50
Iš viso (dienos davinio):			46,36	48,85	112,67	1035,44

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	94/1	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Sumuštinis su sūriu	121/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	2/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			7,00	11,11	38,62	281,51

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Guliašas (kiauliena arba jautiena)		60/10	14,00	8,88	3,88	151,88
Virtos bulvės	148/4	60	1,27	0,06	11,63	51,51
Pekino kopūstų salotos	48/4	40	0,51	3,89	1,20	40,01
Agurkų lazdelės	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			22,11	18,07	38,20	394,94

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	76/1	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos	60/4	30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,49	12,65	46,79	319,37
Iš viso (dienos davinio):			37,60	41,83	123,61	995,82

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

I savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		145/25	6,76	5,88	29,49	190,70
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			10,12	7,99	55,44	317,11

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba		150	9,10	2,09	23,65	138,03
Jautienos maltinis	11/5	60	13,31	4,71	5,92	120,68
Makaronai (tik pilno grūdo)		60	3,79	0,66	21,61	113,52
Burokėlių salotos	105/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Agurkai	9/5	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Iš viso:			27,44	15,54	56,78	467,49

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos	137/4	30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,85	13,62	29,85	312,68
Iš viso (dienos davinio):			57,41	37,15	142,07	1097,28

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

I savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė		170	7,79	6,77	31,21	215,66
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	137/4	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			9,89	10,06	56,00	342,95

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	6/1	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže		100/25	16,06	6,02	5,67	140,33
Bulvių košė	113/4	80	2,19	3,04	16,59	101,59
Pekino kopūstų salotos	101/4	40	0,51	3,89	1,20	40,01
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			20,76	18,24	36,66	383,37

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	60/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Iš viso:			10,23	14,13	29,30	284,35
Iš viso (dienos davinio):			40,88	42,43	121,96	1010,67

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	98/4	170	6,19	5,77	32,80	212,36
Cinamonas su cukrumi	66/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Duoniukas	5/1	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			8,33	6,33	58,05	315,00

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Kalakutienos kotletai		70	12,12	4,59	4,17	106,96
Virtos bulvės		60	1,40	0,07	12,81	56,70
Sviesto - grietinės padažas	16/1	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Morkų salotos	48/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Agurkai	48/4	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			19,96	21,92	30,85	395,30

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	90/1	60	7,38	7,02	0,42	94,20
Sumuštinis su sūriu	121/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Žali žirneliai (konservuoti)	2/1	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Agurkų lazdelės	1/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			16,57	16,81	23,16	298,90
Iš viso (dienos davinio):			44,86	45,06	112,06	1009,20

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

II savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė		170	5,20	5,19	28,51	174,86
Šaldytos uogos	5/1	40	0,36	0,12	8,32	33,36
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata be cukraus	66/4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,41	5,96	57,54	297,93

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	147/4	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	88/4	160	14,05	19,88	26,10	332,86
Paprikos lazdelės	120/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Agurkų lazdelės	149/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			16,25	25,28	40,18	439,60

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas		130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			19,85	13,62	31,84	320,58
Iš viso (dienos davinio):			43,51	44,86	129,56	1058,11

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

II savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	95/1	170	5,78	6,94	19,44	159,25
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Pienas 2,5%	140/4	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,34	10,84	37,20	284,94

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba	90/4	150	1,50	5,19	11,15	92,94
Žuvies piršteliai		60	12,72	6,65	7,82	138,89
Bulvių košė		60	1,62	2,28	12,42	76,18
Morkų salotos	25/4	40	0,35	3,92	3,30	45,61
Žali žirneliai (konservuoti)	100/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas	136/4	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,23	24,08	53,19	478,32

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	6/5	120	6,12	10,37	41,51	269,77
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,39	10,45	47,75	294,78
Iš viso (dienos davinio):			36,96	45,37	138,14	1058,04

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai	38/4	100	14,87	8,23	25,63	224,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,93	10,38	38,89	297,93

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	18/1	150	2,73	3,91	13,92	99,10
Virtos bulvės	113/4	80	1,69	0,08	15,49	68,67
Balandėliai (kiauliena)	48/2	60/70	14,65	14,29	12,32	232,49
Agurkai	27/1	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Burokėlių salotos	48/4	60	0,82	2,92	5,26	45,91
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			21,02	21,62	60,79	500,57

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė		170	5,56	2,07	30,87	157,02
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Agurkai	1/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			7,49	13,62	42,45	315,34
Iš viso (dienos davinio):			44,44	45,62	142,13	1113,84

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

II savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	12/4	170	5,84	5,82	32,65	200,02
Cinamonas su cukrumi	34/1	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Sumuštinis su agurku	60/4	18/4/8	1,26	3,94	9,74	77,63
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			8,01	10,13	59,77	343,69

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba	19/1	150	1,85	3,73	13,83	95,52
Paukštienos šnicelis (vištiena)		60	12,47	10,94	5,01	167,24
Biri grikių kruopų košė	149/4	60	3,41	2,48	18,72	109,11
Pomidorai	48/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Kopūstų salotos	164/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Sviesto - grietinės padažas	48/4	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Iš viso:			19,27	26,39	43,17	476,77

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	50/1	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	12,65	44,80	311,47
Iš viso (dienos davinio):			35,77	49,17	147,74	1131,93

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais	5/5	170/23	7,57	4,24	32,18	190,02
Kakava	5/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Traputis	48/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			12,03	7,09	48,51	299,92

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys)		60	12,51	6,68	4,97	131,23
Virti makaronai	101/4	60	2,53	2,40	15,55	93,45
Morkų salotos		40	0,35	3,92	3,30	45,61
Žali žirneliai (konservuoti)	48/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,93	24,23	53,47	487,93

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės paplotėliai		100	14,87	8,23	25,63	224,34
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10% riebi	121/4	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,93	10,38	38,89	297,93
Iš viso (dienos davinio):			47,89	41,70	140,87	1085,78

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	89/4	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Sumuštinis su agurku	137/4	30	1,26	3,94	9,74	77,63
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			5,54	8,34	51,03	292,13

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba	6/1	150	9,10	2,09	23,65	138,03
Kalakutienos kotletai	23/4	60	10,41	3,95	3,60	91,70
Bulvių košė	29/4	60	1,62	2,28	12,42	76,18
Sviesto - grietinės padažas		15	0,31	5,58	0,52	53,70
Burokėlių salotos	25/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Pomidorai	31/1	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			22,43	16,40	45,81	402,97

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	169/3	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata be cukraus	5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,23	14,13	29,30	284,35
Iš viso (dienos davinio):			38,20	38,87	126,14	979,45

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

III savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	95/1	170	5,84	5,82	32,65	200,02
Šaldytos uogos	1/1	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,11	6,31	57,93	299,61

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba		150	3,36	3,52	12,56	90,51
Plovav (kiauliena)		75/65	14,62	12,46	24,20	269,54
Agurkai	25/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	48/2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			18,88	16,18	39,96	374,05

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	38/4	150	19,60	11,59	9,14	209,24
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Traputis	2/1	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			21,10	12,05	29,37	298,54
Iš viso (dienos davinio):			47,09	34,54	127,26	972,20

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

III savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	98/4	170	7,79	6,77	31,21	215,66
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			11,32	13,82	41,42	332,67

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Žuvies šnicelis		60	10,51	2,15	4,92	79,44
Virtos bulvės	16/1	60	1,27	0,06	11,63	51,51
Morkų salotos	148/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sviesto - grietinės padažas	48/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			19,11	19,83	43,53	413,69

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	106/4	120	14,85	6,48	37,79	249,69
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,31	6,63	48,20	291,38
Iš viso (dienos davinio):			45,74	40,28	133,15	1037,74

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

III savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		60	7,38	7,02	0,42	94,20
Žali žirneliai (konservuoti)		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Pomidorai	1/1	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Sumuštinis su sūriu	48/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Kakava	5/1	100	2,28	1,69	6,83	51,40
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			15,48	16,22	32,57	322,11

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis	147/4	150	2,61	4,46	11,52	91,30
Varškės apkepas	85/3	140	20,95	12,71	24,61	288,81
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	60/4	30	0,90	3,00	1,29	36,00
Iš viso:			24,92	20,32	47,83	457,80

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	146/4	170	5,20	5,19	28,51	174,86
Sviesto - grietinės padažas	149/4	20	0,44	7,44	0,72	71,60
Agurkų lazdelės	66/4	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Iš viso:			6,84	12,98	39,51	296,27
Iš viso (dienos davinio):			47,24	49,52	119,91	1076,18

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė

Pirmadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė		170	5,84	5,82	32,65	200,02
Šaldytos uogos		50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,11	6,31	57,93	299,61

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	9/4	150	1,13	4,10	7,81	70,16
Makaronai su vištiena ir daržovėmis		160	14,05	19,88	26,10	332,86
Agurkai	105/4	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos lazdelės	25/4	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Iš viso:			15,97	24,23	37,04	417,22

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	97/1	90/10	11,89	13,77	5,79	195,60
Žali žirneliai (konservuoti)	60/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Sumuštinis su sviestu ir pomidoru	2/1	18/3/9	1,29	2,95	9,92	69,39
Arbata	48/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			15,10	16,84	22,80	293,89
Iš viso (dienos davinio):			38,18	47,38	117,77	1010,72

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė

Antradienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su keptais obuoliais	98/4	115/55	3,47	4,06	28,41	164,50
Duoniukas	121/4	10	1,23	0,19	7,87	36,60
Kakava	1/1	150	3,42	2,54	8,50	70,19
Iš viso:			8,12	6,79	44,78	271,29

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė	63/1	150	1,41	5,15	10,95	92,54
Paukštienos šnicelis (vištiena)		60	12,47	10,94	5,01	167,24
Virtos bulvės	16/1	60	1,40	0,07	12,81	56,70
Agurkų lazdelės	27/1	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Morkų salotos	48/4	50	0,48	4,92	4,54	58,50
Sviesto - grietinės padažas	5/1	15	0,31	5,58	0,52	53,70
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			17,12	27,06	47,40	481,98

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynai	138/4	120	11,34	15,48	34,55	311,01
Šaldytos uogos	60/4	50	0,46	0,15	10,41	41,69
Arbata	14/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			11,80	15,63	46,95	360,60
Iš viso (dienos davinio):			37,04	49,48	139,13	1113,87

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val.

IV savaitė

Trečiadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	95/1	150	4,60	4,59	25,17	154,30
Sumuštinis su sūriu	137/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Arbata	1/1	100	0,00	0,00	1,99	7,90
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Cinamonas su cukrumi	2/4	3	0,10	0,03	2,51	8,14
Iš viso:			9,04	12,01	50,77	329,45

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba		150	1,50	5,19	11,15	92,94
Kalakutienos kotletai		70	12,12	4,59	4,17	106,96
Bulvių košė	113/4	60	1,62	2,28	12,42	76,18
Morkų salotos	10/5	40	0,35	3,92	3,30	45,61
Pomidorai	10/5	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		30	0,65	11,18	1,07	107,41
Iš viso:			16,64	27,24	33,75	435,90

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	85/3	95/25	8,22	12,57	38,56	286,46
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Arbata	1/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,49	12,65	46,79	319,37
Iš viso (dienos davinio):			34,17	51,90	131,31	1084,72

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.

IV savaitė

Ketvirtadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su persikais		127/23	5,97	5,20	26,03	168,27
Arbata	5/1	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Traputis	66/4	10	1,04	0,31	7,83	39,71
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Iš viso:			7,82	5,85	48,73	265,88

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	90/4	150	4,37	4,83	15,74	116,20
Žuvies maltinis		60	10,94	3,12	11,27	114,45
Virtos bulvės		60	1,27	0,06	11,63	51,51
Burokėlių salotos	100/4	50	0,69	2,44	4,39	38,26
Žali žirneliai (konservuoti)	149/4	30	1,92	0,12	5,10	21,00
Grietinės - pomidorų padažas	48/4	15	0,34	2,59	1,38	30,24
Iš viso:			19,53	13,16	49,51	371,66

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	6/5	130	18,98	11,54	22,75	263,67
Šaldytos uogos		30	0,27	0,08	6,24	25,01
Jogurtinė grietinė 10%rieb.	1/1	20	0,60	2,00	0,86	24,00
Arbata be cukraus	1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,85	13,62	29,85	312,68
Iš viso (dienos davinio):			47,20	32,63	128,09	950,22

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Šaldytos uogos sezono metu keičiamos į šviežias, esant poreikiui blenderiuoti.

IV savaitė

Penktadienis

1. Pusryčiai 8:30-9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	5/5	150	6,88	5,98	27,55	190,29
Traputis su agurku	1/1	10/7/13	1,09	6,09	7,46	89,61
Vaisiai	48/4	100	0,81	0,34	12,88	50,00
Arbata	119/4	150	0,00	0,00	1,99	7,90
Iš viso:			8,78	12,41	49,88	337,80

3. Pietūs 12:00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai		150	5,20	4,82	7,69	97,14
Jautienos maltinis	18/1	60	13,31	4,71	5,92	120,68
Virtos bulvės		60	1,27	0,06	11,63	51,51
Kopūstų salotos	101/4	60	0,83	3,58	3,45	44,40
Pomidorai	25/4	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Sviesto - grietinės padažas		25	0,54	9,32	0,88	89,50
Iš viso:			21,55	22,57	31,21	410,03

5. Vakarienė 15:30-16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		200	6,70	7,08	21,08	175,24
Sumuštinis su sūriu	31/4	15/4/12	3,53	7,05	8,22	109,11
Obuolių lazdelės	1/1	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Iš viso:			10,43	14,33	35,80	310,85
Iš viso (dienos davinio):			40,76	49,31	116,89	1058,68

Sudarė:

Tvirtina:

Vaisiai patiekiami 10-11 val. Vaikams pietų metu patiekiamas geriamas vanduo.