

PATVIRTINTA
Vilniaus „Atžalyno“ mokyklos-darželio
direktorius
2022-02-21 įsakymu Nr. V-14

Tvirtina: Direktoriui
D. Laurinavičiui *Lauras*

UAB „Skonio intriga“

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB „Skonio intriga“
individualias receptūras

Vilniaus Atžalyno mokykla- darželis

Genių g. 25, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:45 val.

I savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis)	Kr002	160	8,2	3,6	30,9	189
Sezoninės uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
		Iš viso:	8,6	3,9	41,7	236

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,3	2,5	2,9	79
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	20/20	0,4	0,1	2,6	13
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
		Iš viso:	22,3	9,1	59,7	411

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Varškė (9%) su uogomis ir bananais (tausojantis)	U035	40/10/10	6,9	3,9	4,9	82
Balta duonelė		15	1,2	0,7	7,8	41
		Iš viso:	8,1	4,5	12,7	124
		Iš viso (dienos davinio):	39,0	17,6	114,2	770

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	90/10	12,4	13,0	5,5	188
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			13,7	13,4	20,7	258

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (T)	Se-K7	28/32	8,7	2,1	7,9	85
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	80	1,1	4,2	4,9	62
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			16,8	8,7	55,0	365

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Virtinukai su varške (tausojantis)	M013.1	63/27	6,2	2,7	15,4	111
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	20	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,8	3,2	16,2	121
Iš viso (dienos davinio):			37,3	25,2	91,9	744

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr026	150	8,0	8,2	25,4	208
Migdolų drožlės		10	2,4	5,4	1,0	62
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			10,6	13,8	32,9	299

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žirnių ir miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr037	100	3,7	1,6	12,1	78
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	50	10,4	4,4	2,5	91
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	40	0,9	3,2	1,1	37
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	30	0,3	0,1	2,6	12
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			23,0	12,6	56,7	432

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su brokoliais (tausojantis)	Ki004	41/4	5,5	5,8	4,2	90
Žirneliai (konservuoti)		15	0,7	0,0	2,4	13
Juoda duona		10	0,6	0,1	4,4	21
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,8	5,9	10,9	124
Iš viso (dienos davinio):			40,4	32,3	100,5	855

I savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	150	5,2	1,3	28,6	165
Sviestas (82 %)		5	0,0	4,1	0,0	37
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	U012	20	1,0	4,3	5,9	67
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			6,5	9,9	41,0	298

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,6	35
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	87/2/1	13,4	9,4	1,9	146
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	55	0,6	2,9	5,1	49
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			17,6	16,4	31,6	344

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	60	6,5	3,9	11,1	106
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,1	4,4	11,7	115
Iš viso (dienos davinio):			31,2	30,7	84,3	756

I savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Penkių rūšių kruopų košė su avižių gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	145/5	8,9	6,0	41,5	255
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,2	0,2	6,5	29
		Iš viso:	9,1	6,2	50,8	296

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižių sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	86/12/11/1	14,3	10,3	17,4	219
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	35/35	0,7	0,1	3,7	19
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
		Iš viso:	19,2	12,5	43,2	362

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	M008	35/10	4,1	850,8	3694,5	94
Arbata su pienu (2,5%)	G005	100	1,7	1,3	2,5	28
		Iš viso:	5,8	852,1	3696,9	122
		Iš viso (dienos davinio):	34,1	870,8	3790,9	780

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr030.1	105/5	5,5	5,9	29,6	194
Sezoninės uogos		15	0,2	0,1	1,9	9
Viso grūdo batonas su sviestu (82%) ir virta dešra (tausojantis)	U076	20/5	2,1	3,2	8,3	70
Kmynų arbata	G001	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,0	9,4	46,3	302

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	30,0	3,4	0,5	152
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	8,5	8,5	6,3	136
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	45/45	1,0	0,3	6,9	35
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			42,6	13,3	32,2	419

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	140	4,2	5,3	14,1	120
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			4,2	5,3	14,1	120
Iš viso (dienos davinio):			54,8	28,0	92,6	842

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr001	150/5	7,9	8,3	40,5	268
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,1	8,5	47,0	297

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	14,0	5,6	4,3	123
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,7	2,0	3,1	33
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	15/15	0,3	0,1	1,3	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			19,9	11,9	41,9	354

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Varškės (9%) ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%)	V013	35/10/10	6,7	6,9	9,0	124
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,7	6,9	9,0	124
Iš viso (dienos davinio):			34,6	27,3	97,9	775

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta trintomis avietėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/2,5	7,1	6,6	39,9	247
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			7,3	6,8	46,4	276

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	100	1,9	1,6	13,3	75
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Menkių filė maltiniai (tausojantis)	Ž011	60	8,9	5,9	1,2	94
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	80	3,0	0,1	26,1	118
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	40	0,5	2,5	3,1	37
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	15/15	0,3	0,1	1,0	5
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			19,0	13,0	58,3	426

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	Ki012	45	4,5	4,4	4,8	76
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	20	0,2	0,0	0,5	3
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,7	4,6	13,9	120
Iš viso (dienos davinio):			32,0	24,4	118,6	822

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	100	3,1	3,8	11,2	91
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	50	5,0	3,3	27,5	159
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,3	7,2	45,2	279

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	1,1	7,6	46
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	80/40	15,6	7,6	23,8	226
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			19,1	9,1	46,9	346

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Varškės, jogurto, vaisių, uogų ir avižinių dribsnių desertas	Se-U13	39/17/59/13/2	9,9	1,7	16,2	120
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,9	1,7	16,2	120
Iš viso (dienos davinio):			37,3	18,0	108,3	745

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	140/5/15	7,1	9,5	29,2	231
Sumuštiniai su varškės kremu ir žalumynais	U001	20/25/1	1,9	2,7	4,2	49
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			9,2	12,4	40,0	309

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	60	14,4	8,8	0,3	138
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	110	4,6	1,1	27,7	130
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	50	0,5	0,2	2,7	13
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	17,5/17,5	0,4	0,1	2,1	9
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			23,1	12,0	57,5	418

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Morkų blynėliai (tausojantis)	D001	40	4,1	3,5	17,2	117
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			4,4	3,8	17,6	122
Iš viso (dienos davinio):			36,7	28,2	115,1	849

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	100/5/15	5,3	8,0	30,4	215
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,1	1,7	8,3	57
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			7,7	9,9	45,2	301

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	5,3	34
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	40/25/35	13,2	10,2	3,5	158
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018	50	1,4	3,2	2,9	46
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	25/25	0,5	0,1	2,8	14
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,3	1
Iš viso:			20,8	15,4	52,6	432

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	19/3/9/16/3	5,7	4,9	11,0	110
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			5,7	4,9	13,8	122
Iš viso (dienos davinio):			34,1	30,2	111,6	855

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr022	110	3,8	6,1	19,7	128
Cinamonas		10	0,4	0,1	8,1	35
Skrebutis su varškės užtepėle ir ridikėliais	U013	25/20/5	5,6	3,1	17,0	118
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			9,9	9,5	51,3	309

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	50	11,5	11,4	0,8	152
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	45	0,6	2,4	2,7	35
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	30	0,2	0,1	0,7	4
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			19,2	18,5	41,7	410

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	130	4,0	4,9	14,6	119
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			4,0	4,9	14,6	119
Iš viso (dienos davinio):			33,1	32,9	107,6	838

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr032	150	4,9	1,4	31,8	159
Sezoninės uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,1	1,7	8,3	57
Iš viso:			7,3	3,3	48,1	251

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	11,3	2,5	2,9	79
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr011	80	4,8	4,1	25,8	159
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027	35	0,4	1,5	1,0	19
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	15/15	0,3	0,1	1,9	9
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			19,4	9,9	52,2	375

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	L
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V024	45	7,0	4,6	10,4	111
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5
Kmynų arbata	G001	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,3	4,8	10,8	116
Iš viso (dienos davinio):			34,0	18,0	111,2	743

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omlėtas su avių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	89/10/1	11,7	12,0	8,8	190
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Arbata su pienu (2,5%)	G005	100	1,7	1,3	2,5	28
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			14,7	13,7	26,4	288

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	100	0,7	1,1	5,5	34
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	Ž017	60	12,9	2,6	0,0	75
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	50	0,6	3,1	3,9	46
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	15/15	0,3	0,1	1,7	8
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			23,2	9,8	61,6	427

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	96/24	2,7	3,5	19,4	120
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			2,7	3,5	19,4	120
Iš viso (dienos davinio):			40,6	27,0	107,4	835

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	115/5	7,1	4,8	33,2	204
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	U046	100	0,9	0,4	18,0	79
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,0	5,4	57,7	312

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Virtos kiaulienos sardelės	K013	50	3,8	13,1	0,1	134
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	90	5,6	1,1	30,2	153
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	35/35	0,7	0,2	3,1	18
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			13,9	16,2	55,5	424

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	55	7,5	3,9	12,0	113
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,0	4,2	12,6	121
Iš viso (dienos davinio):			30,0	25,9	125,8	856