

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

TVIRTINU: DIREKTORĖ
D. LAURINAVIČIENĖ
Laurinavičienė

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)

4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:45 val.

1 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	
		D	D	D	D	D
Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis)	Kr002	200	10,3	4,5	38,7	236
Sezoninės uogos		15	0,1	0,1	1,5	7
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
		Iš viso:	10,6	4,8	50,8	289

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
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	150	0,0	0,0	0,8	3
		Iš viso:	23,4	9,9	64,2	439

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškė (9%) su uogomis ir bananais (tausojantis)	U035	56/12/12	9,2	5,2	6,6	110
Balta duonelė		15	1,2	0,7	7,8	41
		Iš viso:	10,4	5,8	14,4	151
		Iš viso (dienos davinio):	44,4	20,5	129,4	879

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	15,5	6,6	226
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			16,2	15,9	21,8	295

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirmelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (T)	Se-K7	46/54	14,5	3,4	13,2	142
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	100	1,3	5,3	6,1	77
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,4	11,6	64,5	456

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Virtinukai su varške (tausojantis)	M013.1	84/36	8,2	3,6	20,5	147
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:			8,9	4,1	21,4	158
Iš viso (dienos davinio):			48,5	31,7	107,7	910

1 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	
			D	D	D	D
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr026	200	10,7	11,0	33,8	277
Migdolų drožlės		10	2,4	5,4	1,0	62
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			13,3	16,6	41,3	368

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Žirnių ir miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr037	150	5,5	2,4	18,1	116
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	60	12,5	5,3	2,9	110
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	40	0,4	0,1	3,5	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			28,8	15,6	66,6	521

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Omletas su brokoliais (tausojantis)	Ki004	45/5	6,1	6,4	4,6	101
Žirneliai (konservuoti)		15	0,7	0,0	2,4	13
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,9	6,6	15,7	154
Iš viso (dienos davinio):			50,0	38,8	123,6	1043

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	
			D	D	D	D
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	200	6,9	1,7	38,1	220
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		100	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,2	10,3	50,5	353

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	96/2/2	14,9	10,5	2,1	162
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	140	3,2	4,1	23,4	143
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	70	0,7	3,6	6,5	62
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			20,7	19,9	43,3	435

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	80	8,7	5,2	14,8	141
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,3	5,7	15,4	150
Iš viso (dienos davinio):			38,2	36,0	109,3	938

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	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	195/5	11,9	8,0	55,3	341
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			12,1	8,2	66,0	386

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	102/14/13/1	16,9	12,1	20,5	259
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	40/40	0,8	0,1	4,2	21
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			22,6	15,0	50,8	428

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	M008	45/15	5,5	3,9	17,0	125
Arbata su pienu (2,5%)	G005	100	2,6	1,9	3,7	42
Iš viso:			8,1	5,8	20,7	167
Iš viso (dienos davinio):			42,8	29,0	137,4	982

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr030.1	115/5	6,0	6,5	32,3	211
Sezoninės uogos		20	0,2	0,1	2,6	12
Viso grūdo batonas su sviestu (82%) ir virta dešra (tausojantis)	U076	20/5	2,1	3,2	8,3	70
Kmynų arbata	G001	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			8,6	10,0	49,6	322

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
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	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			43,6	13,8	37,1	447

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5,0	6,4	17,1	146
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,0	6,4	17,1	146
Iš viso (dienos davinio):			57,2	30,2	103,9	916

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	
			D	D	D	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr001	150/5	9,4	10,0	48,6	322
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			9,6	10,2	55,1	350

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	18,6	7,4	5,7	164
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	110	2,5	3,2	18,3	112
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	60	0,8	2,4	3,7	40
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	17,5/17,5	0,4	0,1	1,6	9
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			25,7	15,0	49,8	437

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės (9%) ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%)	V013	41/12/12	7,9	8,1	10,6	147
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,9	8,1	10,6	147
Iš viso (dienos davinio):			43,2	33,3	115,4	934

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	
		D	D	D	D	D
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta trintomis avietėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	9,3	8,7	52,4	325
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			9,5	8,9	58,9	353

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	150	2,8	2,5	20,0	113
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Menkių filė maltiniai (tausojantis)	Ž011	70	10,4	6,9	1,4	109
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	17,5/17,5	0,3	0,1	1,1	6
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			24,0	16,7	75,0	546

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	Ki012	65	6,4	6,3	6,9	110
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,7	6,6	16,0	154
Iš viso (dienos davinio):			41,2	32,1	150,0	1054

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	150	4,7	5,7	16,8	137
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:			9,9	9,1	50,8	325

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	100/50	19,5	9,5	29,7	282
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	35/35	0,6	0,1	2,2	13
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			23,9	11,6	57,7	431

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės, jogurto, vaisių, uogų ir avižinių dribsnių desertas	Se-U13	48/21/72/16/3	12,1	2,1	20,0	148
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,1	2,1	20,0	148
Iš viso (dienos davinio):			46,0	22,8	128,5	903

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	180/5/15	8,9	11,9	36,6	289
Sumuštiniai su varškės kremu ir žalumynais	U001	20/25/1	1,9	2,7	4,2	49
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			10,9	14,8	47,3	367

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	60	0,6	0,2	2,7	15
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			29,3	15,8	63,4	513

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Morkų blynėliai (tausojantis)	D001	50	5,1	4,4	21,4	146
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,4	4,7	21,9	151
Iš viso (dienos davinio):			45,7	35,3	132,6	1031

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	150/5/15	7,6	11,4	43,0	305
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:			9,9	13,3	57,9	390

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	50/30/40	15,8	12,2	4,2	190
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018	60	1,6	3,8	3,5	55
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	30/30	0,5	0,1	3,3	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
Iš viso:			24,9	18,7	62,2	517

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	23/4/11/18/4	6,8	5,9	13,1	132
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			6,8	5,9	17,4	150
Iš viso (dienos davinio):			41,6	37,9	137,4	1057

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr022	150	5,1	8,3	19,7	174
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/arbatožolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			11,3	11,7	51,3	355

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
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	40	0,3	0,1	0,9	6
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			25,6	23,9	48,3	511

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160	5,0	6,0	17,9	146
Nesaldinta vaisinė/arbatožolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,0	6,0	17,9	146
Iš viso (dienos davinio):			41,8	41,6	117,5	1012

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr032	200	6,5	1,8	42,4	212
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	150	3,2	2,5	12,5	85
Iš viso:			10,0	4,6	62,8	333

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	120	13,6	3,0	3,4	95
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr011	100	6,0	5,1	32,3	199
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027	40	0,4	1,7	1,2	22
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	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			23,8	12,4	66,0	471

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V024	60	9,3	6,1	13,9	148
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Kmylių arbata	G001	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,8	6,5	14,5	155
Iš viso (dienos davinio):			43,6	23,4	143,4	959

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	
		D	D	D	D	D
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	107/12/1	14,0	14,4	10,5	228
Juoda duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Arbata su pienu (2,5%)	G005	150	2,6	1,9	3,7	42
Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,2	0,2	6,5	29
Iš viso:			17,9	16,7	29,4	340

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,0	1,6	8,2	51
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	Ž017	80	17,2	3,4	0,0	100
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	120	4,5	0,2	39,2	176
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Sviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	20/20	0,4	0,1	2,2	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			30,5	13,1	74,7	538

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	120/30	3,3	4,4	24,2	150
Nesaldinta vaisinė/arbatožolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			3,3	4,4	24,2	150
Iš viso (dienos davinio):			51,7	34,2	128,3	1028

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	155/5	9,5	6,4	44,2	273
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:			10,6	7,0	68,8	380

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Juoda duona		30	1,7	0,3	13,1	62
Virtos kiaulienos sardelės	K013	60	4,6	15,7	0,1	160
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis) (ne mažiau kaip 2 rūšys)	D006	40/40	0,8	0,3	3,6	20
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			16,5	19,8	63,8	499

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	70	9,6	4,9	15,3	144
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,1	5,3	15,9	152
Iš viso (dienos davinio):			37,1	32,0	148,4	1030