

TVIRTINU

L.e.p. direktorė

Deimantė Kudirkienė



Kauno Vaisvydavo mokykla ,
Vaišvydo g. 28, LT-45486 Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.



Pusryčiai val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	150	3,7	6,6	26,6	181
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniaus (tausojantis)	U022	20/5/5/10	2,8	1,5	10,9	68
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,8	8,5	47,9	295

Pietūs val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,5	41
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	23,9	9,5	33,7	316
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			25,5	10,6	43,9	373

Vakarienė val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	L	L	L	L	L
Natūralus jogurtas 3,5%		90	5,8	9,8	29,3	228
Braškės		15	0,6	0,5	0,6	9
Pienas 2,5%		15	0,1	0,1	1,5	7
		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			9,9	12,8	36,2	300
Iš viso (dienos davinio):			42,2	31,9	128,0	968



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]



Pusryčiai val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5,4	5,7	34,7	212
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			5,8	6,1	47,9	270

Pietūs val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/150	20,4	15,8	19,8	303
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			24,3	21,0	33,7	421

Vakarienė val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai (tausojantis)	D001	100	8,5	8,6	31,5	238
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			12,6	11,6	37,2	304
Iš viso (dienos davinio):			42,6	38,7	118,9	994



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai 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
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3		
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	10,4	46
					0,0	0
Iš viso:			8,9	4,8	50,5	281

Pietūs 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
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,6	1,8	2,8	30
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			23,6	10,1	56,3	410

Vakarienė 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
Skryliai (tausojantis)	M009	100	5,4	2,0	29,3	157
Grietinė 30%		20	0,5	6,0	0,6	58
Braškės		15	0,1	0,1	1,5	7
Bananai		15	0,2	0,0	3,5	15
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			9,6	10,6	39,7	293
Iš viso (dienos davinio):			42,0	25,5	146,5	983



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šešių kruopų (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, griekiai, žirniai ar kt. kruopos) košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	5,6	4,6	34,0	200
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3		
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	10,4	46
Iš viso:			5,9	5,0	0,0	0
						44,4
						246

Pietūs val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)		L	L	L	L	L
Viso grūdo ruginė duona	Sr026	100	3,3	0,4	11,4	63
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Z010	20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	65	10,5	9,0	4,3	140
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	100	2,3	2,9	16,7	102
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	50	0,5	2,6	4,7	44
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	20/20	0,8	0,1	1,9	12
		100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			18,8	15,4	0,1	1
						49,6
						412

Vakarienė val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grikių sėlenomis (tausojantis)		L	L	L	L	L
Natūralus jogurtas 2,5%	V001	130	18,2	9,2	30,4	277
Avietės		30	1,0	0,8	1,3	16
Nesaldinta arbatžolių arbata		15	0,2	0,1	1,9	9
	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,3	10,1	33,6	302
Iš viso (dienos davinio):			44,1	30,4	127,6	960



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1	7,1	4,0	23,1	157
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,7	8,9	44,3	300

		Pietūs val.		8,9		44,3		30	
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g				
							L	L	L
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36			
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41			
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291			
Natūralus jogurtas 2.5%		20	0,7	0,5	0,8	11			
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41			
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3			
Iš viso:			23,8	9,9	59,3	421			
		Vakarienė val.							

Vakarienė val.			25,6	9,9	59,3	42
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	110/70	5,2	6,9	27,9	194
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	100/50/50	4,4	4,0	16,5	120
Iš viso:			9,6	10,9	44,4	314
Iš viso (dienos davinio):			44,2	29,6	148,1	1036



Ingrida Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avių gėrimu pagardinta kriausėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	150/15/15	6,8	1,7	41,2	220
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,2	2,0	51,6	266

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,6	35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	90	27,0	3,0	0,4	137
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			35,4	7,7	48,3	404

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	80	4,5	7,2	21,4	168
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Braškės		20	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			12,1	12,8	33,9	299
Iš viso (dienos davinio):			54,6	22,4	133,9	968



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,6	8,0	37,0	246
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,9	8,3	47,4	292

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,9	1,5	7,3	47
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	15,5	8,8	5,4	163
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	4,6	1,5	16,9	99
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	55	0,7	2,9	3,3	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
Iš viso:			23,6	15,1	45,5	412

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avių sėlenos ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	97/17/5/1	15,6	11,2	18,9	239
Natūralus jogurtas 3,5%		25	1,0	0,9	1,0	16
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			16,6	12,1	22,8	266
Iš viso (dienos davinio):			47,1	35,5	115,7	970



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai 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 kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	150/5/15	7,0	7,5	24,9	195
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,3	7,8	35,3	241

Pietūs 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
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,0	1,4	5,1	37
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	80/20	18,2	2,5	1,5	102
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,8	5,2	2,3	59
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
Iš viso:			24,9	9,4	48,6	378

Vakarienė 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
Lietiniai su varške	M010.1	80/40	10,8	9,4	23,8	223
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Avietės		15	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			14,9	12,6	31,2	297
Iš viso (dienos davinio):			47,1	29,8	115,1	917



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	150/10/5/3	8,0	5,3	30,9	204
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,3	5,6	41,3	249

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	60	13,8	13,7	1,0	183
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	20	0,2	0,0	0,6	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	15
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			20,9	16,4	43,6	406

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	150	10,2	12,2	24,4	249
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			13,6	14,7	29,3	304
Iš viso (dienos davinio):			42,9	36,8	114,3	960



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, griekiai ar kt kruopos) kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,3	4,8	40,9	240
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,6	5,1	51,3	286

Pietūs val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	138/37	17,5	4,4	37,1	228
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13: paprikos, agurkai)	D000	55/55	1,2	0,4	6,2	28
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,2	0,0	0,7	4
Iš viso:			24,6	7,4	67,5	399

Vakarienė val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis)	Kr010	60/52/8	13,5	8,8	21,8	221
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			17,9	12,1	27,9	292
Iš viso (dienos davinio):			51,2	24,6	146,7	977



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,1	8,7	24,8	202
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
Iš viso:			6,5	9,1	38,1	260

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	5,3	34
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	85/54/61	25,1	12,8	18,9	291
Šviežių drzovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	50/50	2,0	0,3	7,2	40
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
Iš viso:			29,5	14,4	42,6	418

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	100	1,8	5,3	9,1	91
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	60	1,2	0,1	11,0	49
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	83/21/21	14,4	8,1	10,3	171
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,4	13,4	30,3	311
Iš viso (dienos davinio):			53,3	36,8	110,9	988



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	150/15/15	5,9	1,3	55,8	206
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	13,0	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,2	1,6	68,8	251

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54
Žemaičių blynai su kiaušiena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			17,7	18,1	45,1	414

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M007	70	6,1	6,6	24,6	182
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
Iš viso:			10,9	12,4	39,5	313
Iš viso (dienos davinio):			34,8	32,1	153,3	979



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	60/50	12,7	13,1	17,3	238
Natūralus jogurtas 3,5%		25	1,0	0,9	1,0	16
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,0	14,3	28,7	300

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65
Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	35/35	14,8	7,9	7,2	159
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			26,4	15,9	41,2	414

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	90	1,4	3,8	7,8	71
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			11,0	7,5	46,3	297
Iš viso (dienos davinio):			51,4	37,8	116,2	1010



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	81/9	11,1	13,1	5,0	183
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,1	1,2	7
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,5	13,9	29,8	298

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	70	16,9	10,2	0,2	160
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	50	0,8	3,6	2,1	44
Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,5	14
Stalo vanduo paskanintas mėtų	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
Iš viso:			23,2	16,2	42,1	407

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	135/45	12,3	5,4	30,8	221
Mėlynės		25	0,2	0,2	2,9	14
Braškės		25	0,2	0,1	2,4	12
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			16,1	8,2	41,0	302
Iš viso (dienos davinio):			52,9	38,2	112,9	1007

Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlino kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	150/5/2	6,4	5,8	39,3	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,7	6,1	49,7	281

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	100	0,8	1,4	3,4	30
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	15,4	4,5	18,8	178
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	100	2,3	2,9	16,9	103
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
Iš viso:			21,1	9,4	54,5	387

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	M005	80	6,2	7,8	29,3	212
Vyšnios (be kauliukų)		10	0,1	0,1	1,2	6
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			11,9	12,0	38,5	309
Iš viso (dienos davinio):			39,7	27,5	142,7	977



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]