

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)

4-7 metų

vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 savaitė -

Pirmadienis

Pusryčiai 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 košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	200	5,0	8,9	35,5	242
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		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,1	10,8	59,4	367

Pietūs 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
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			33,1	13,9	58,3	491

Vakarienė 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
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	110	7,1	11,9	35,8	279
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Braškės		15	0,1	0,1	1,5	7
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,9	16,3	45,2	378
Iš viso (dienos davinio):			54,1	40,9	162,8	1236



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			7,6	6,7	62,9	342

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
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	37,5/37,5	0,8	0,1	2,6	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			29,7	24,9	42,9	514

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai (tausojantis)	D001	120	10,2	10,3	37,8	285
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			16,0	14,6	46,0	379
Iš viso (dienos davinio):			53,3	46,2	151,7	1236



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė - Trečiadienis



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Brinkinti griekiai su prieskoniškėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	6,4	66,5	371

Pietūs 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
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
Iš viso:			25,2	11,5	65,6	467

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Skryliai (tausojantis)	M009	120	6,5	2,4	35,1	188
Grietinė 30%		30	0,7	9,0	0,9	88
Braškės		15	0,1	0,1	1,5	7
Bananai		15	0,2	0,0	3,5	15
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,6	15,3	48,3	381
Iš viso (dienos davinio):			49,6	33,2	180,5	1219



Ingrida
Raškauskienė

1 savaitė - Ketvirtadienis



Pusryčiai 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 kruopų (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, gričiai, žirniai ar kt. kruopos) košė su avižių gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,5	5,7	57,5	311

Pietūs 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
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			24,5	19,5	61,4	519

Vakarienė 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 su grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	160	22,3	11,4	37,4	341
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Avietės		15	0,2	0,1	1,9	9
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			23,5	12,2	40,6	366
Iš viso (dienos davinio):			55,4	37,4	159,5	1197



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]

I savaitė - **Penktadienis**



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	9,4	5,1	30,4	206
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,8	10,9	54,3	370

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirnėliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas 2.5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			25,2	10,8	67,2	466

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	120/100	6,7	7,6	36,6	241
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	125/62,5/62,5	5,5	5,0	20,7	150
Iš viso:			12,2	12,6	57,2	391
Iš viso (dienos davinio):			51,3	34,2	178,7	1228



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai 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
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,5	2,7	70,8	346

Pietūs 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
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	142
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			39,8	9,1	56,8	468

Vakarienė 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
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	120	6,7	10,8	32,0	252
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:			14,3	16,4	44,6	383
Iš viso (dienos davinio):			63,6	28,2	172,3	1197



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai 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 kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,1	9,6	61,8	370

Pietūs 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 moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Sviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			28,6	18,6	54,9	502

Vakarienė 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 apkepamas su kriaušėmis praturtintas avižių sėlenos ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	121/21/7/1	19,5	14,0	23,7	299
Natūralus jogurtas 3,5%		25	1,0	0,9	1,0	16
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			20,5	14,9	28,9	332
Iš viso (dienos davinio):			58,2	43,1	145,6	1203



Ingrida
Raškauskienė

2 savaitė - Trečiadienis



Pusryčiai 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 kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,6	9,0	45,6	302

Pietūs 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
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/24	21,8	3,0	1,8	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	150	5,7	0,3	49,1	222
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	120	0,9	6,2	2,8	71
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			30,5	11,7	61,9	475

Vakarienė 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
Lietiniai su varške	M010.1	87/43	11,7	10,2	25,7	242
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Avietės		15	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,5	14,6	35,6	344
Iš viso (dienos davinio):			57,7	35,3	143,1	1121



Ingrida
Raškauskienė

Pusryčiai 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 sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,8	7,0	53,5	320

Pietūs 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 (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			25,5	19,8	57,8	512

Vakarienė 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
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	180	12,3	14,7	29,3	298
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,4	18,4	36,6	382
Iš viso (dienos davinio):			53,7	45,2	148,0	1213


 Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, gričiai ar kt kruopos) kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	11,1	6,0	67,2	367

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13: paprikos, agurkai)	D000	70/70	1,5	0,5	6,2	35
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
		Iš viso:	31,3	9,5	73,6	504

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis)	Kr010	75/65/10	16,9	11,0	27,2	276
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	23,0	15,5	35,8	375
		Iš viso (dienos davinio):	65,4	30,9	176,7	1247



Ingrida
Raškauskienė

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
		Iš viso:	8,3	11,9	48,6	335

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	105/68/76	31,4	16,0	23,7	364
Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	62,5/62,5	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		Iš viso:	36,7	18,2	52,0	519

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	120	2,1	6,3	10,9	109
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	70	1,4	0,1	12,8	57
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	100/25/25	17,3	9,7	12,3	205
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	20,8	16,1	36,0	372
		Iš viso (dienos davinio):	65,8	46,1	136,7	1225



Ingrida
Raškauskienė

[Handwritten signature]

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 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
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,2	2,0	68,8	326

Pietūs 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
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Zemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			22,4	22,7	58,4	527

Vakarienė 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
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8,7	9,4	35,1	260
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:			13,5	15,2	50,0	391
Iš viso (dienos davinio):			44,1	39,9	177,2	1244



Ingrida Raškauskienė



Pusryčiai 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 ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	72/58	15,0	15,5	20,4	282
Natūralus jogurtas 3,5%		25	1,0	0,9	1,0	16
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,4	16,8	34,4	354

Pietūs 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 morkų sriubą su svogūnais ir salierų šaknėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž015	40/40	16,9	9,0	8,3	182
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			31,1	19,8	51,5	509

Vakarienė 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 (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	100	1,6	4,2	8,7	79
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			14,1	9,4	56,3	367
Iš viso (dienos davinio):			61,6	46,0	142,2	1229



Ingrida
Raškauskienė

[Signature]



Pusryčiai 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 fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,4	18,3	34,5	372

Pietūs 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
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			27,4	19,3	54,4	501

Vakarienė 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
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	150/50	13,7	6,0	34,2	246
Mėlynės		30	0,2	0,2	3,5	16
Braškės		30	0,3	0,1	2,9	14
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			19,3	10,1	47,9	359
Iš viso (dienos davinio):			64,1	47,7	136,7	1232



Ingrida
Raškauskienė



Pusryčiai 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
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200/5/2	8,5	6,1	52,4	298
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	6,5	65,4	355

Pietūs 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 cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	20,2	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			26,0	11,9	65,4	473

Vakarienė 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
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	M005	100	7,7	9,7	36,7	265
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%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			15,1	15,2	48,3	390
Iš viso (dienos davinio):			50,1	33,5	179,1	1218



Ingrida
Raškauskienė