

LOPŠELIS-DARŽELIS „NYKŠTUKAS“
ŽALGIRIO G. 2, TELŠIAI

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

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus vaikams

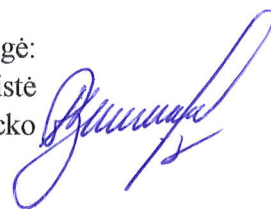
Vaikų maitinimo laikas:

Pusryčiai 8.25 val.
Pietūs 11.30 val.
Pavakariai 14.30 val.
Vakarienė 15.30 val.

Parengė:

Dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/30T1	150	4,22	2,4	27,87	149,96
Grūdėta varškė (5%)	18/1 1	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			13,10	7,74	44,36	299,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	100	1	2,1	7,58	53,18
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	70	13,00	5,87	0,4	108,88
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	50	3,08	0,72	16,84	86,31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A1	70	0,84	6,81	3,62	79,12
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,52	17,32	37,16	385,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	6-3/61T	102	5,55	2,99	29,35	166,60
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10	15	3,15	4,20	0,30	51,60
Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis)	14/3AT	10	0,17	0,94	0,72	12,24
Pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,37	8,23	30,37	241,54
Iš viso (dienos davinio):			41,99	33,29	111,89	926,15

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktore
Giedrė Jachimovič
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) (120/30)	3-3/31AT	150	4,29	5,88	24,75	169,00
Nesaldintas jogurtas su razinomis (125/10)	15-1/9 2	135	5,74	4,90	13,47	122,00
Nesaldinta arbata su citrina	17-1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			10,89	11,00	44,69	321,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	100	1,03	1,42	5,04	37,15
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)(56/19)	10-8/162T	75	20,4	8,52	1,41	163,94
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	70	0,81	4,09	7,03	66,09
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,17	16,20	36,67	388,31

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai	7-3/60T	120	15,66	6,46	31,61	259,82
Jogurto padažas	18/2	20	0,85	0,46	2,38	16,92
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,51	6,92	33,99	276,74
Iš viso (dienos davinio):			52,57	34,12	115,35	986,50

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 1	110	4,57	2,74	25,22	143,81
Ruginė viso grūdo duona su sviestu (82%) ir pomidoru (25/5/10) (sumuštinis)	16-1/3 1	40	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta kmylių arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Iš viso:			7,46	7,39	48,07	284,32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,07	1,57	12,72	77,40
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje liesos žuvies (jūros lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	50	8,93	7,85	2,86	115,13
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT1	50	1,03	0,05	9,42	42,28
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT3	70	0,79	3,50	4,62	53,28
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	14,79	38,34	345,73

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasukų blynėliai su bananais (80/10)	6-8/162	90	7,56	9,83	35,27	253,19
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,17	0,08	3,20	14,13
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,73	9,91	38,47	267,32
Iš viso (dienos davinio):			30,61	17,30	124,88	897,37

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168AT	150	3,24	4,66	28,79	192,22
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	1,10	0,30	11,00	51,10
Iš viso:			4,42	5,00	41,39	250,38

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT	100	2,35	1,38	6,98	48,67
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos mėsos troškiny su morkomis ir paprikomis (tausojantis)	11-5/111T1	75	12,50	9,44	3,96	151,36
Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	6-3/60AT	50	2,67	0,26	18,45	86,70
Pekino kopūstų, pomidorų ir kukurūzų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	2-3/65A	70	0,96	3,88	3,19	51,88
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,08	16,78	41,30	396,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 1	80	13,17	8,32	14,62	186,17
Vanilės padažas	14-4T	15	0,37	2,83	1,46	33,6
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,54	11,15	16,08	219,77
Iš viso (dienos davinio):			38,04	32,93	98,77	866,40

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)(tausojantis)	3-3/38T	150	3,34	1,78	31,78	155,46
Pik-nik sūrio lazdelė	18/31	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso:			9,88	6,24	54,95	314,44

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų)	1-3/28AT 1	100	0,73	3,09	4,32	48,23
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Plikytų ryžių plovos su vištienos mėsa (tausojantis) (86/44)	10-5/111T	130	13,9	13,15	22,17	250,07
Daržovių rinkinukas (sezoninės daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	18,24	38,10	372,32

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/63T	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	50	1,59	2,6	5,45	51,22
Ruginė viso grūdo duona su sviestu (82%)	16-1/4 1	35	2,26	4,58	12,9	101,86
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,47	14,08	18,77	247,28
Iš viso (dienos davinio):			38,39	38,56	111,82	934,04

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	155	5,28	8,23	28,98	214,44
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,40	0,40	13	57,20
Iš viso:			5,82	8,69	44,05	280,15

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT1	100	2,63	2,2	10,54	72,49
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje jautienos - kiaulienos kukulis (tausojantis)	12-7/141T1	50	11,28	5,91	5,23	121,98
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	70	0,81	4,09	3,06	49,09
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,65	14,37	42,02	364,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su avietėmis (tausojantis) (84/16)	7-8/170T	100	12,81	12,85	15,03	226,46
Nesaldintas jogurtas	18/2 4	20	0,94	0,5	0,9	11,86
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,75	13,35	15,93	238,32
Iš viso (dienos davinio):			37,22	36,41	102,00	883,16

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 1	110	4,57	2,74	25,22	143,81
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,8	0,20	12,1	53,40
Iš viso:			10,71	7,10	37,39	256,29

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,07	1,57	12,72	77,40
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sorų kruopų troškiny su vištienos mėsa (tausojantis)	10-5/112T1	130	15,67	7,56	20,44	218,08
Daržovių rinkinukas (sezoninės daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,15	11,13	44,77	369,50

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/44T	150	5,01	4,59	20,33	142,32
Sausainiai		30	2,49	4,35	21,21	133,95
Iš viso:			7,50	8,94	41,54	276,27
Iš viso (dienos davinio):			39,36	27,17	123,70	902,06

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojuantis)	3-3/11AT	150	5,04	2,71	27,83	164,37
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			11,02	6,70	42,78	283,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	1-3/29AT1	100	0,72	1,99	4,59	38,95
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos mėsos troškiny su morkomis ir svogūnais (tausojuantis)	11-5/111T1	75	12,40	8,13	4,24	140,18
Bulvių košė (tausojuantis)	18/2 5	50	1,09	1,86	7,99	53,67
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojuantis)	4-3/69AT3	70	0,79	3,50	4,62	53,28
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,60	17,30	30,16	343,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (102/12)	6-6/102 1	120	7,45	10,65	29,49	247,40
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,17	0,08	3,20	14,13
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,62	10,73	32,69	261,53
Iš viso (dienos davinio):			35,24	34,73	105,63	889,23

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/5T	150	4,50	2,78	27,63	156,52
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Nesaldintas jogurtas (2,9%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			8,98	6,74	49,25	296,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT1	100	0,84	2,14	6,68	49,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje lašišos ir jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T1	60	12,37	7,03	3,18	130,54
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Garintos daržovės su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4-2/172AT	70	2,10	2,98	2,92	52,59
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,24	14,32	35,97	353,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 1	80	13,17	8,32	14,62	186,17
Vanilės padažas	14-4T	15	0,37	2,83	1,46	33,60
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,54	11,15	16,08	219,77
Iš viso (dienos davinio):			40,76	32,21	101,30	869,86

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	140	6,39	4,65	33,88	204,14
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 1	20	4,20	5,60	0,40	68,80
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,9	0,12	14,04	56,40
Iš viso:			11,55	10,39	48,79	330,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	100	1	2,1	7,58	53,18
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Žemaičių blynai su kalakutienos šlaunelių	5-8/162	110	9,95	9,89	22,42	213,71
Nesaldintas jogurtas	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) (šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A1	70	0,84	6,81	3,62	79,12
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,10	21,00	43,02	412,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir batatų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/54AT	153	3,03	8,94	16,44	157,34
Grietinė (36%)	18/102	5	0,11	1,80	0,14	17,15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Iš viso:			4,24	12,27	23,36	220,34
Iš viso (dienos davinio):			29,89	43,66	115,16	963,68

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
G. Jachimovič

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinė kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/4AT	150	4,29	1,35	32,47	159,77
Trintos uogos	14-1/4A	10	0,08	0,04	1,60	7,06
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			9,87	5,54	54,42	307,58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų)	1-3/28AT 1	100	0,73	3,09	4,32	48,23
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(32/20/28) (tausojantis)	10-8/163T	80	10,35	7,47	4,43	126,57
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50	1,33	0,35	14,47	63,49
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0,74	3,17	5,47	51,99
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	15,90	37,41	347,92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 1	80	13,17	8,32	14,62	186,17
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,17	0,08	3,20	14,13
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,34	8,40	17,82	200,30
Iš viso (dienos davinio):			37,96	29,84	109,65	855,80

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
G. Jachimovič

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 1	110	4,57	2,74	25,22	143,81
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis)	16-1/4 1	48	6,07	8,47	11,12	145,08
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			11,50	11,43	42,81	319,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	100	1,45	1,54	11,39	65,27
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas orkaitėje liesos žuvies (jūros lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	50	8,93	7,85	2,86	115,13
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/10T	50	2,91	1,26	16,95	90,81
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT3	70	0,79	3,50	4,62	53,28
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,68	15,97	44,54	382,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras (2,5%)	18/4 3	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT	130	2,95	6,57	29,03	180,42
Traškios morkytės	18/21	60	0,60	0,06	6,24	27,00
Iš viso:			8,05	10,32	36,38	263,97
Iš viso (dienos davinio):			35,23	37,72	123,73	965,44

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu	3-3/168AT	150	3,24	4,66	28,79	192,22
Uogos	14-1/4A	10	0,09	0,04	1,60	7,06
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,60	0,20	18,6	56,00
Iš viso:			3,93	4,90	48,99	255,28

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21AT	100	1,81	4,26	9,70	84,36
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Virti makaronai su malta jautiena (tausojantis)	11-5/101T	140	13,18	9,08	29,47	248,81
Daržovių rinkinukas (sezoninės daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,89	16,38
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,40	15,34	50,78	407,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tausojantis) (108/12)	8-8/164 T	100	14,00	16,62	1,97	213,52
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	2-3/64 2A	40	1,60	0,08	4,60	23,20
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,08	17,02	15,13	279,76
Iš viso (dienos davinio):			38,41	37,26	114,90	942,23

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	150	3,7	2,05	33,49	169,21
Džiovinti abrikosai	18/100	20	0,98	0,12	16,56	64,00
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,50	0,50	6,1	31,25
Iš viso:			5,24	2,69	56,62	265,91

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	100	3,13	2,76	9,54	75,34
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	55,94
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T1	75	13,3	7,67	3,51	136,55
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	50	3,08	0,72	16,84	86,31
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0,6	4,61	2,31	51,62
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,81	13,55	42,74	420,36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T2	110	16,55	9,42	22,9	231,36
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	40	0,45	0,18	8,07	35,83
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,00	9,60	30,97	267,19
Iš viso (dienos davinio):			44,05	25,84	130,33	953,46

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Pentadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi	3-3/31AT	150	4,29	5,88	24,75	169,00
Trapučiai		10	0,90	0,10	8,40	37,20
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	100	0,9	0,32	11,7	49,00
Iš viso:			6,09	6,30	44,85	255,20

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	100	2,49	3,40	13,82	95,86
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškintas vištienos mėsos maltinukas su kopūstais, morkomis ir ryžiais (tausojantis)	10-8/179T	60	10,48	2,87	4,19	93,68
Virtos bulvės	4-3/65AT6	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Daržovių rinkinukas (augalinis)(sezoninės daržovės)	D006	90	0,86	0,18	4,87	24,52
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,87	8,34	44,79	330,89

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis) (90/60)	6-8/163T	130	12,13	14,67	26,32	286,26
Trintos uogos	14-1/4A	20	0,17	0,08	3,20	14,13
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,30	14,75	29,52	300,39
Iš viso (dienos davinio):			35,26	29,39	119,16	886,48

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič