

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

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

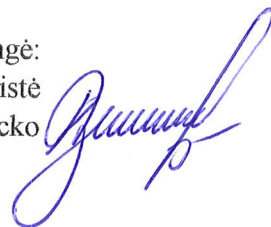
15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikams

Vaikų maitinimo laikas:

Pusryčiai	8.35 val.
Pietūs	11.50-12.10 val.
Pavakariai	14.25 val.
Vakarienė	15.45-16.05 val.

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T2	200	5,62	3,21	37,17	199,95
Grūdėta varškė (5%)	18/1 1	80	9,60	5,60	2,16	96,80
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			15,83	9,35	57,33	375,99

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	80	14,81	6,56	0,44	124,24
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	70	4,31	1,00	23,57	120,83
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,08	22,94	52,32	516,61

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61T	143	7,77	4,38	41,09	234,90
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 1	20	4,20	5,60	0,40	68,80
Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis)	14/3AT	15	0,26	1,41	1,08	18,37
Pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,83	11,51	42,57	335,39
Iš viso (dienos davinio):			52,74	43,80	152,22	1227,99

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
Jachimovič

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 9:00 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) (160/40)	3-3/31AT	200	5,72	7,83	33,01	225,35
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	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			12,48	12,99	54,15	383,60

Pietūs 12:30 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	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta vištienos file su žalumynais ir grietinele (tausojantis)(67/23)	10-8/162T	90	24,48	10,32	1,69	196,73
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1,04	5,11	9,03	84,97
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,29	21,51	50,65	515,45

Vakarienė 16:00 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 miltais	7-3/60T1	130	16,99	7,02	34,26	281,50
Jogurto padažas	18/2	25	1,07	0,58	2,98	21,16
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,06	7,60	37,24	302,66
Iš viso (dienos davinio):			61,83	42,10	142,04	1201,71

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 9:00 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 4	140	5,82	3,5	32,01	183,04
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	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso:			8,89	8,17	57,20	332,95

Pietūs 12:30 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	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje liesos žuvies (jūros lydekos) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	70	12,53	11,06	4,04	161,23
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT2	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT4	90	1,01	5,25	5,94	75,29
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,84	22,22	53,54	497,16

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasukų blynėliai su bananais (98/12)	6-8/162	110	9,22	12	43,09	309,40
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,43	12,10	47,09	327,06
Iš viso (dienos davinio):			40,16	20,27	157,83	1157,17

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/168AT	200	4,33	6,23	38,4	256,31
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,32	0,36	13,2	61,32
Iš viso:			5,78	6,65	54,00	328,23

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos mėsos troškiny su morkomis ir paprikomis (tausojantis)	11-5/111T2	90	15,04	11,34	4,77	181,67
Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	6-3/60AT	70	3,74	0,37	25,84	121,38
Pekino kopūstų, pomidorų ir kukurūzų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	2-3/65A	90	1,24	5,01	4,15	66,82
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,99	22,10	58,39	536,64

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	21,96	279,27
Vanilės padažas	14-4T	20	0,5	3,78	1,87	43,91
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,28	16,27	23,83	323,18
Iš viso (dienos davinio):			52,05	45,02	136,22	1188,05

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 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	200	4,47	2,38	42,40	207,30
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	120	1,44	0,36	27,72	119,88
Iš viso:			11,25	6,9	70,19	386,26

Pietūs 12:30 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 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3	0,31	29,2
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Plikytų ryžių plovos su vištienos mėsa (tausojantis) (99/51)	10-5/111T	150	16,05	15,61	23,95	292,87
Daržovių rinkinukas (sezoninės daržovės)	D006	100	0,90	0,20	3,20	18,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,51	23,94	46,83	477,18

Vakarienė 16:00 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	70	2,24	3,64	7,64	71,73
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:			12,12	15,12	20,96	267,79
Iš viso (dienos davinio):			43,88	45,96	137,98	1131,23

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 9:00 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	207	7,08	11,19	38,7	288,11
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso:			7,75	11,75	57,17	368,80

Pietūs 12:30 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)	1-3/24AT2	150	3,94	3,31	15,82	108,68
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje jautienos - kiaulienos kukulis (tausojantis)	12-7/141T2	70	15,7	8,91	7,39	170,82
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,93	20,93	59,48	520,58

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su avietėmis (tausojantis) (101/19)	7-8/170T	120	16,17	16,51	18,09	286,66
Nesaldintas jogurtas	18/2 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,35	17,14	19,22	301,49
Iš viso (dienos davinio):			50,03	49,82	135,87	1190,87

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
Giedrė

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 9:00 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 4	140	5,82	3,5	32,01	183,04
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	120	0,96	0,24	14,52	64,08
Iš viso:			12,12	7,90	46,6	306,20

Pietūs 12:30 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	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sorų kruopų troškiny su vištienos mėsa (tausojantis)	10-5/112T2	150	18,14	9,42	23,6	251,64
Daržovių rinkinukas (sezoniškos daržovės)	D006	100	0,90	0,20	3,20	18,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,10	15,47	59,05	479,74

Vakarienė 16:00 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	200	6,36	6,43	24,67	181,53
Sausainiai		30	2,49	4,35	21,21	133,95
Iš viso:			8,85	10,78	45,88	315,48
Iš viso (dienos davinio):			47,07	34,15	151,53	1101,42

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 9:00 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	200	6,73	3,63	37,12	219,17
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,2	34,80
Iš viso:			12,92	7,68	54,07	348,12

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	1-3/29AT2	150	1,07	2,99	6,91	58,45
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos mėsos troškiny su morkomis ir svogūnais (tausojuantis)	11-5/111T2	90	14,87	9,77	4,94	167,46
Bulvių košė (tausojuantis)	18/2 5	70	1,53	2,77	11,17	76,68
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojuantis)	4-3/69AT4	90	1,01	5,25	5,94	75,29
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,94	24,26	42,11	471,64

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (135/15)	6-6/102 2	150	9,32	13,33	36,88	309,26
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	13,43	40,88	326,92
Iš viso (dienos davinio):			43,39	45,37	137,06	1146,68

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/5T	200	6,00	3,72	39,77	219,98
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldintas jogurtas (2,9%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,48	0,36	16,08	69,48
Iš viso:			10,61	7,76	64,87	375,06

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT2	150	1,26	3,21	10,05	74,07
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje lašišos ir jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	80	16,52	9,39	4,26	174,06
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Garintos daržovės su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4-2/172AT	90	2,68	3,97	3,74	68,64
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,68	20,52	50,39	494,74

Vakarienė 16:00 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 2	120	19,78	12,49	21,96	279,27
Vanilės padažas	14-4T	20	0,5	3,78	1,87	43,91
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,28	16,27	23,83	323,18
Iš viso (dienos davinio):			55,57	44,55	139,09	1192,98

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 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	150	6,85	5,10	36,30	218,73
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso:			14,29	13,64	51,41	379,78

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Žemaičių blynai su kalakutienos šlaunelių mėsa	5-8/162	130	11,78	11,73	26,52	252,60
Nesaldintas jogurtas	18/2 4	20	0,94	0,50	0,90	11,86
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,68	27,61	55,73	536,00

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta molūgų ir batatų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/54AT	205	4,33	9,95	21,95	193,72
Grietinė (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,27	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Iš viso:			5,65	15,08	29,00	273,87
Iš viso (dienos davinio):			37,62	56,33	136,14	1189,65

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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	200	5,720	1,810	43,300	213,040
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,130	0,060	2,400	10,600
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso:			11,43	6,10	68,65	375,83

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(40/25/35) (tausojantis)	10-8/163T	100	12,94	9,46	5,53	158,22
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT3	70	1,76	0,47	19,19	84,21
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,19	22,27	50,85	473,37

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	22,96	283,27
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,99	12,59	26,96	300,93
Iš viso (dienos davinio):			50,61	40,96	146,46	1150,13

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 9:00 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 4	140	5,82	3,5	32,01	183,04
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	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			12,91	12,23	50,80	364,37

Pietūs 12:30 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)	1-3/40AT2	150	2,16	2,32	17,11	97,94
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje liesos žuvies (jūros lydekės) maltinukas (tausojantis)	9-8/162T	70	12,53	11,06	4,04	161,23
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/10T	70	4,08	1,73	23,73	126,85
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT4	90	1,01	5,25	5,94	75,29
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,24	23,84	63,97	555,07

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras (2,5%)	18/4 4	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT	150	3,42	7,61	33,51	208,20
Traškos morkytės	18/21	60	0,6	0,06	6,24	27,00
Iš viso:			10,22	12,61	43,31	319,60
Iš viso (dienos davinio):			45,37	48,68	158,08	1239,04

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič
G. Jachimovič

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 9:00 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	200	4,33	6,23	38,4	256,31
Uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,72	0,24	22,32	84,00
Iš viso:			5,18	6,53	63,12	350,91

Pietūs 12:30 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)(tausojojantis)	1-3/21AT	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Virti makaronai su malta jautiena (tausojojantis)	11-5/101T	160	14,94	10,71	33,70	289,80
Daržovių rinkinukas (sezoninės daržovės)	D006	100	0,90	0,20	3,20	18,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,01	20,78	64,60	528,29

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tausojojantis) (108/12)	8-8/164 T	120	16,82	20,00	2,73	256,24
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti žali žirnėliai (augalinis)	2-3/64 3A	50	2,00	0,10	5,75	29,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,30	20,42	17,04	328,28
Iš viso (dienos davinio):			46,49	47,73	144,76	1207,48

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 9:00 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	200	4,94	2,79	44,67	225,62
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	120	0,60	0,60	9,15	37,50
Iš viso:			6,58	3,53	70,85	328,57

Pietūs 12:30 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	150	4,65	4,13	14,34	113,07
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	55,94
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T2	90	15,96	9,23	4,24	163,88
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	70	4,31	1	23,57	120,83
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	90	0,77	6,45	2,97	70,94
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,51	18,26	55,81	553,86

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T3	140	21,06	11,99	29,14	294,46
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	50	0,56	0,22	10,08	44,78
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,62	12,21	39,22	339,24
Iš viso (dienos davinio):			55,71	34,00	165,88	1221,67

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 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)	3-3/31AT	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Trapučiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,08	0,48	14,04	58,80
Iš viso:			8,60	8,51	63,85	358,55

Pietūs 12:30 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)	1-3/38AT2	150	3,74	5,10	20,73	143,79
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškintas vištienos mėsos maltinukas su kopūstais, morkomis ir ryžiais (tausojantis)	10-8/179T	80	13,93	3,86	5,35	123,39
Virtos bulvės	4-3/65AT6	90	1,85	0,09	16,95	76,10
Daržovių rinkinukas (augalinis)(sezoninės daržovės)	D006	100	0,96	0,20	5,40	27,24
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,94	12,73	61,58	464,28

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis) (90/60)	6-8/163T	150	14,10	16,97	30,42	330,35
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,1	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,31	17,07	34,42	348,01
Iš viso (dienos davinio):			45,85	38,31	159,85	1170,84

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Giedrė Jachimovič