

# ŠIAULIŲ R. MEŠKUIČIŲ LOPŠELIS- DARŽELIS



TVIRTINU:

Direktorė

*Sigita Užkuraitienė*

Sigita Užkuraitienė

**VALGIARAŠTIS-20 DIENŲ  
1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**DARBO LAIKAS  
7.15-17.45**

1 savaitė  
pirmadienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                 |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (AT)* | A.48    | 150       | 5,03                        | 7,21         | 28,87               | 192,08               |
| Avokadų aliejus                                 |         | 5         | 0,00                        | 5,00         | 0,00                | 44,20                |
| Bananai smulkinti                               | D.6     | 70        | 0,84                        | 0,21         | 16,17               | 67,90                |
| Arbata nesaldinta                               | 1G      | 150       | 0,00                        | 0,00         | 0,00                | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |           | <b>5,87</b>                 | <b>12,42</b> | <b>45,04</b>        | <b>304,18</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Kriaušės smulkintos   | D.4     | 100       | 0,40                        | 0,30         | 13,40               | 52,00                |
| <b>Iš viso:</b>       |         |           | <b>0,40</b>                 | <b>0,30</b>  | <b>13,40</b>        | <b>52,00</b>         |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                                   |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*                         | 1-3/21  | 120       | 1,69                        | 4,93         | 9,33                | 82,66                |
| Viso grūdo duona                                                  |         | 40        | 4,40                        | 1,92         | 14,40               | 98,00                |
| Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (T)*           | A.74    | 100       | 16,60                       | 3,37         | 3,36                | 107,97               |
| Virtos bulvės                                                     | 1Gar    | 50        | 1,03                        | 0,05         | 9,42                | 41,72                |
| Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi | S.11    | 40        | 0,63                        | 2,96         | 8,12                | 62,66                |
| Agurkai švieži                                                    | 43S     | 40        | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 4,40                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |         |           | <b>24,67</b>                | <b>13,31</b> | <b>45,55</b>        | <b>397,41</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas    | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                          |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Daržovių šūpinys (T)*    | 4-5/100 | 150       | 5,14                        | 3,17         | 21,69               | 130,21               |
| Dešrelių padažas         | P.17    | 20        | 1,43                        | 6,79         | 0,48                | 73,94                |
| Agurkai marinuoti        | 45S     | 40        | 1,12                        | 0,00         | 0,52                | 6,40                 |
| Kefyras ekologiškas 2,5% |         | 150       | 4,80                        | 3,75         | 7,20                | 81,00                |
| <b>Iš viso:</b>          |         |           | <b>12,49</b>                | <b>13,71</b> | <b>29,89</b>        | <b>291,55</b>        |

|                                  |  |  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |  |  | <b>43,43</b> | <b>39,74</b> | <b>133,88</b> | <b>1045,14</b> |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*A – augalinis; T - tausojantis



*Silva Čekuraitienė*  
Direktorė

I savarankiško  
antradienis

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|
|                                     |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavande<br>niai, g |                            |
| Tiršta miežinių kruopų<br>košė (T)* | 95A     | 150          | 6,00                        | 5,40            | 27,35                  | 176,16                     |
| Uogos šviežios                      |         | 50           | 0,00                        | 0,00            | 5,50                   | 22,00                      |
| Pienas 2,5%                         |         | 150          | 5,10                        | 3,75            | 7,35                   | 84,00                      |
| Iš viso:                            |         |              | 11,10                       | 9,15            | 40,20                  | 282,16                     |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|
|                                     |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavande<br>niai, g |                            |
| Kokteilis su vaisiais ir<br>uogomis | D.3     | 150          | 5,53                        | 6,23            | 17,94                  | 150,92                     |
| Iš viso:                            |         |              | 5,53                        | 6,23            | 17,94                  | 150,92                     |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|
|                                                                  |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavande<br>niai, g |                            |
| Moliūgų sriuba su<br>cinamonu (T)*                               | Sr.8    | 120          | 1,88                        | 7,31            | 6,47                   | 95,10                      |
| Daržovių ir kiaušienos<br>nugarinės troškiny su<br>bulvėmis (T)* | A.68    | 150          | 16,25                       | 12,55           | 22,65                  | 227,57                     |
| Pekino kopūstų ir<br>pomidorų rinkinys                           | S.32    | 100          | 0,82                        | 0,12            | 7,13                   | 29,25                      |
| Iš viso:                                                         |         |              | 18,95                       | 19,98           | 36,25                  | 351,92                     |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|
|                                            |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavande<br>niai, g |                            |
| Viso grūdo makaronai su<br>daržovėmis (T)* | A.66    | 150          | 13,18                       | 6,15            | 28,74                  | 233,48                     |
| Kefyras 2,5%                               |         | 100          | 3,00                        | 3,00            | 5,00                   | 54,00                      |
| Iš viso:                                   |         |              | 16,18                       | 9,15            | 33,74                  | 287,48                     |

|                           |       |       |        |         |
|---------------------------|-------|-------|--------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): | 51,76 | 44,51 | 128,13 | 1072,48 |
|---------------------------|-------|-------|--------|---------|

\*T - tausojantis

I savaitė  
trečiadienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr.  | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                              |          |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Virtas ekologiškas kiaušinis |          | 50        | 4,17                        | 3,42         | 0,08                | 47,58                |
| Viso grūdo duona su sviestu  | 16-1/4-1 | 40/6      | 2,77                        | 5,40         | 21,25               | 144,24               |
| Bananas smulkintas           | D.6      | 50        | 0,60                        | 0,15         | 1,55                | 48,50                |
| Arbata nesaldinta            | 1G       | 150       | 0,00                        | 0,00         | 0,00                | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>              |          |           | <b>7,54</b>                 | <b>8,97</b>  | <b>22,88</b>        | <b>240,32</b>        |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                           |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Meliono ir mangų užkandis | D.13    | 50        | 0,56                        | 0,70         | 6,32                | 32,66                |
| <b>Iš viso:</b>           |         |           | <b>0,56</b>                 | <b>0,70</b>  | <b>6,32</b>         | <b>32,66</b>         |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                    |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Bulvienė (T)*                                      | Sr.16   | 120       | 1,82                        | 9,40         | 32,01               | 116,57               |
| Grietinė jogurtinė 10%                             |         | 5         | 0,19                        | 0,50         | 0,22                | 6,10                 |
| Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T)*           | 3A      | 100       | 17,70                       | 14,88        | 14,43               | 204,97               |
| Morkų ir obuolių salotos su razinomis ir alicijumi | S.8     | 50        | 0,48                        | 5,08         | 11,60               | 90,55                |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |           | <b>20,19</b>                | <b>29,86</b> | <b>58,26</b>        | <b>418,19</b>        |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                            |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Konvekciniu režimu kepta avižinė košė su kokosų pieno (T)* | A.75    | 150       | 7,71                        | 11,16        | 44,49               | 294,41               |
| Uogos šviežios                                             |         | 30        | 0,36                        | 0,18         | 3,84                | 11,40                |
| Kakava su pienu                                            | 4G      | 100       | 2,12                        | 1,67         | 11,11               | 64,42                |
| <b>Iš viso:</b>                                            |         |           | <b>10,19</b>                | <b>13,01</b> | <b>59,44</b>        | <b>370,23</b>        |

|                                  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> | <b>38,48</b> | <b>52,54</b> | <b>146,90</b> | <b>1061,40</b> |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*T - tausojantis



1 savaitė  
ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
|                                                   |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavanden<br>iai, g |                         |
| Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*     | A.46    | 45           | 6,79                        | 12,70           | 11,62                  | 189,58                  |
| Konvekciniame keptas sumuštinis su varškė 9% (T)* | A.45    | 50           | 5,24                        | 7,37            | 15,17                  | 148,90                  |
| Kmynų arbata nesaldinta                           | 4G      | 200          | 0,59                        | 0,44            | 1,50                   | 9,99                    |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |              | <b>12,62</b>                | <b>20,51</b>    | <b>28,29</b>           | <b>348,47</b>           |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
|                       |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavanden<br>iai, g |                         |
| Vaisiai               |         | 100          | 0,40                        | 0,30            | 13,40                  | 52,00                   |
| Grūdėta varškė 7%     |         | 30           | 3,60                        | 2,10            | 0,81                   | 63,60                   |
| <b>Iš viso:</b>       |         |              | <b>4,00</b>                 | <b>2,40</b>     | <b>14,21</b>           | <b>115,60</b>           |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
|                                                           |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavanden<br>iai, g |                         |
| Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*                     | 1-3/36  | 120          | 4,61                        | 3,32            | 10,45                  | 79,98                   |
| Viso grūdo duona                                          |         | 20           | 1,36                        | 0,22            | 10,60                  | 49,80                   |
| Kepta su garais žuvis (T)*                                | 9-7/144 | 70           | 13,48                       | 1,59            | 0,08                   | 70,64                   |
| Alyvuogių aliejus                                         |         | 5            | 0,01                        | 4,98            | 0,01                   | 44,15                   |
| Daržovių šlupinys su žaliais žirneliais                   | 4-5/100 | 50           | 1,80                        | 1,08            | 7,73                   | 46,49                   |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi | 17S     | 50           | 0,69                        | 5,08            | 3,65                   | 60,08                   |
| Pomidorai                                                 | 44S     | 40           | 0,40                        | 0,08            | 1,64                   | 6,80                    |
| <b>Iš viso:</b>                                           |         |              | <b>22,35</b>                | <b>16,35</b>    | <b>34,16</b>           | <b>357,94</b>           |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                 |                        | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
|                       |         |              | balty<br>mai, g             | riebala<br>i, g | angliavanden<br>iai, g |                         |
| Cukinių blynėliai     | A.6     | 100          | 4,91                        | 11,76           | 19,30                  | 198,58                  |
| Pomidorų padažas      |         | 15           | 0,20                        | 0,03            | 0,68                   | 3,60                    |
| Kefyras 2,5%          |         | 100          | 3,40                        | 2,50            | 4,90                   | 60,00                   |
| <b>Iš viso:</b>       |         |              | <b>8,51</b>                 | <b>14,29</b>    | <b>24,88</b>           | <b>262,18</b>           |

|                                  |  |  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |  |  | <b>47,48</b> | <b>53,55</b> | <b>101,54</b> | <b>1084,19</b> |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

\* A – augalinis; T – tausojantis

1 savaitė  
penktadienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                                |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavand eniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė su keptais pomidoriukais ir feta sūriu (T)* | A.21-1  | 150       | 10,02                       | 13,50        | 29,17               | 265,33               |
| Kmynų arbata nesaldinta                                        | 3G      | 150       | 0,00                        | 0,00         | 0,00                | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                |         |           | <b>10,02</b>                | <b>13,50</b> | <b>29,17</b>        | <b>265,33</b>        |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavand eniai, g |                      |
| Vaisiai               |         | 120       | 0,50                        | 0,50         | 15,60               | 68,60                |
| <b>Iš viso:</b>       |         |           | <b>0,50</b>                 | <b>0,50</b>  | <b>15,60</b>        | <b>68,60</b>         |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavand eniai, g |                      |
| Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*                    | Sr.18   | 120       | 4,61                        | 2,70         | 9,34                | 66,51                |
| Duona viso grūdo                                      |         | 30        | 2,04                        | 0,33         | 15,90               | 74,70                |
| Konvekeiniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)* | A.76    | 90        | 15,39                       | 9,89         | 2,95                | 164,96               |
| Biri grikių kruopų košė                               | 7Gar    | 40        | 2,42                        | 2,19         | 13,31               | 81,15                |
| Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys             | S.34    | 50        | 0,60                        | 0,10         | 2,58                | 10,00                |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | <b>25,06</b>                | <b>15,21</b> | <b>44,08</b>        | <b>397,32</b>        |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                             |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavand eniai, g |                      |
| Varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (T)* | A.77    | 110       | 18,80                       | 11,01        | 31,50               | 289,82               |
| Grietinė 10%                                |         | 20        | 0,38                        | 1,00         | 0,43                | 12,20                |
| Pienas ekologiškas 2,5%                     |         | 100       | 3,40                        | 2,50         | 4,90                | 56,00                |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |           | <b>22,58</b>                | <b>14,51</b> | <b>36,83</b>        | <b>358,02</b>        |

|                                  |  |  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |  |  | <b>58,16</b> | <b>43,72</b> | <b>125,68</b> | <b>1089,27</b> |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*A – augalinis; T – tausojančias

2 savaitė  
Pirmadienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                        |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė | 3-3/31  | 150    | 3.80                        | 5.54         | 25.14              | 158.02               |
| Uogos                  |         | 50     | 0,50                        | 0,50         | 6,00               | 32,00                |
| Kakava su pienu        | 4G      | 150    | 3.18                        | 2.51         | 16.67              | 96.63                |
| <b>Iš viso:</b>        |         |        | <b>7.48</b>                 | <b>8.55</b>  | <b>47.81</b>       | <b>286.65</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė * vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                       |         |        | balty mai, g                 | riebala i, g | angliavandeniai, g |                        |
| Melionas smulkintas   | D7      | 70     | 0.70                         | 0,00         | 5.6                | 24.50                  |
| Vynuogės              | D5      | 70     | 0.49                         | 0.14         | 12.60              | 48.30                  |
| <b>Iš viso:</b>       |         |        | <b>1.19</b>                  | <b>0,14</b>  | <b>18.20</b>       | <b>72.80</b>           |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                               |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta makaronų, pupelių sriuba               | Sr. 11  | 120    | 5.18                        | 4.34         | 11.52              | 93.23                |
| Traškos duonos lazdelės                       |         | 20     | 2.76                        | 4.06         | 12.72              | 84.20                |
| Balandėliai*su mėsa                           | 53A     | 100/20 | 9.64                        | 10.23        | 8.27               | 156.86               |
| Virtos bulvės                                 | 1Gar    | 40     | 0.82                        | 0,04         | 7.54               | 33.37                |
| Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi | S51     | 60     | 1.49                        | 10,01        | 1.68               | 100.96               |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |        | <b>19.89</b>                | <b>28.68</b> | <b>41.73</b>       | <b>468.62</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių apkepas (T)               | A28     | 100    | 2.78                        | 5.45         | 16.04              | 124.17               |
| Dešrelių padažas                 | P17     | 200    | 1.43                        | 6.79         | 0.48               | 73.94                |
| Agurkai švieži                   | 43S     | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0.69               | 3.30                 |
| Kefyras ekologiškas 2,5%         |         | 150    | 4.80                        | 3.75         | 7.20               | 81.00                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>9.25</b>                 | <b>16.05</b> | <b>24.41</b>       | <b>282.41</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>37.81</b>                | <b>53.42</b> | <b>132.15</b>      | <b>1110.48</b>       |

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |        | balty mai, g                | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kruopų košė su pienu (T) | 117A    | 150    | 6,38                        | 5,40         | 24,53              | 178,47               |
| Uogos                              |         | 50     | 0,35                        | 0,15         | 7,25               | 28,50                |
| Sviestas                           |         | 7      | 0,05                        | 5,78         | 0,06               | 52,08                |
| Arbata nesaldinta                  | 1G      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>6,78</b>                 | <b>11,33</b> | <b>31,84</b>       | <b>259,05</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė * vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                         |         |        | balty mai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Meliono, mango užkandis | D13     | 50     | 0,56                         | 0,70        | 6,32               | 32,66                  |
| <b>Iš viso:</b>         |         |        | <b>0,56</b>                  | <b>0,70</b> | <b>6,32</b>        | <b>32,66</b>           |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | balty mai, g                | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba(A)              | 1-3/39  | 120    | 1,16                        | 3,30         | 8,50               | 64,76                |
| Troškinta smulkinta jautiena (T) | 7A      | 90     | 18,21                       | 10,33        | 4,82               | 228,39               |
| Virti lęšiai                     | 16Gar   | 50     | 1,91                        | 0,10         | 3,92               | 25,40                |
| Šviežių daržovių rinkinys        | S29     | 50     | 0,49                        | 0,11         | 2,62               | 10,21                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>29,02</b>                | <b>23,62</b> | <b>34,05</b>       | <b>463,45</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | balty mai, g                | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės kukulaičiai(T)           | A88     | 100    | 10,60                       | 5,16         | 22,17              | 176,69               |
| Grietinė                         |         | 20     | 0,48                        | 6,00         | 0,62               | 58,60                |
| Pienas ekologiškas               |         | 150    | 4,80                        | 3,90         | 7,20               | 82,50                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>15,88</b>                | <b>15,06</b> | <b>29,99</b>       | <b>317,79</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>52,24</b>                | <b>50,71</b> | <b>102,20</b>      | <b>1072,95</b>       |

2 savaitė  
trečiadienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                            |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (T)* | 99A     | 150          | 4,53                        | 5,76           | 34,60                 | 200,64                  |
| Uogos šviežios                             |         | 30           | 0,42                        | 0,30           | 3,63                  | 12,60                   |
| Pienas 2,5%                                |         | 150          | 5,10                        | 3,75           | 7,35                  | 84,00                   |
| Iš viso:                                   |         |              | 10,05                       | 9,81           | 45,58                 | 297,24                  |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                       |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Bananai smulkinti     | D.6     | 100          | 1,20                        | 0,30           | 23,10                 | 97,00                   |
| Iš viso:              |         |              | 1,20                        | 0,30           | 23,10                 | 97,00                   |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                      |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Džiovinų pupelių sriuba su bulvėmis  | 16Sr    | 120          | 2,84                        | 2,58           | 11,43                 | 73,16                   |
| Troškiny su vištienos kukuliais (T)* | A.31    | 150          | 20,04                       | 13,39          | 9,74                  | 227,80                  |
| Virti rudieji ryžiai                 | 3Gar    | 40           | 1,02                        | 1,87           | 11,06                 | 62,67                   |
| Žalių salotų rinkinys su melionu     | S.33    | 50           | 0,79                        | 0,09           | 3,07                  | 15,04                   |
| Iš viso:                             |         |              | 24,69                       | 17,93          | 35,30                 | 378,67                  |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                          |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais | 3-6/120 | 100          | 4,90                        | 8,45           | 30,83                 | 218,23                  |
| Jogurtas natūralus 3,5%                  |         | 20           | 0,88                        | 0,78           | 0,94                  | 14,40                   |
| Uogos šviežios                           |         | 40           | 0,00                        | 0,00           | 4,40                  | 17,60                   |
| Kmynų arbata nesaldinta                  | 3G      | 150          | 0,45                        | 0,33           | 1,12                  | 7,49                    |
| Iš viso:                                 |         |              | 6,23                        | 9,56           | 37,29                 | 257,72                  |

|                           |  |  |       |       |        |         |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): |  |  | 42,17 | 37,60 | 141,27 | 1030,63 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|

\*T - tausojantis

2 savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su alyvuogių aliejumi | 6-3/61  | 150    | 6,00                        | 5,22         | 33,55              | 197,78               |
| Fermentinis sūris 45%           |         | 25     | 6,75                        | 6,53         | 0,05               | 86,00                |
| Arbata nesaldinta               | 1G      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |        | <b>12,75</b>                | <b>11,75</b> | <b>33,60</b>       | <b>283,78</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---------------------------------|----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                 |          |        | balty mai, g                 | riebala i, g | angliavandeniai, g |                        |
| Kepti obuoliai su varškės kremu | 15-8/160 | 100    | 5,56                         | 4,37         | 16,33              | 126,78                 |
| <b>Iš viso:</b>                 |          |        | <b>5,56</b>                  | <b>4,37</b>  | <b>16,33</b>       | <b>126,78</b>          |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                 |          |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba          | 1-3/41   | 120    | 1,52                        | 3,67         | 9,10               | 75,51                |
| Pomidorų padažas                |          | 7      | 0,09                        | 0,01         | 0,32               | 1,68                 |
| Viso grūdų duona                |          | 30     | 2,04                        | 0,33         | 15,90              | 74,70                |
| Kepta riebi žuvis su žolelėmis  | 9-7/145T | 70     | 15,84                       | 11,08        | 0,09               | 160,06               |
| Biri grikių kruopų košė         | 7Gar     | 40     | 2,42                        | 2,19         | 13,31              | 81,15                |
| Šviežių agurkų ir krapų salotos | S5       | 20     | 0,33                        | 0,20         | 0,61               | 4,96                 |
| Pomidorai                       | 44S      | 30     | 0,30                        | 0,06         | 1,23               | 5,10                 |
| <b>Iš viso:</b>                 |          |        | <b>22,54</b>                | <b>17,54</b> | <b>40,56</b>       | <b>403,16</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miltiniai blynai su obuoliais    | A83     | 150    | 11,09                       | 16,46        | 55,88              | 410,53               |
| Uogos šviežios                   |         | 40     | 0,00                        | 0,00         | 4,40               | 17,60                |
| Arbata nesaldinta                | 1G      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>11,09</b>                | <b>16,46</b> | <b>60,28</b>       | <b>428,13</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>51,94</b>                | <b>50,12</b> | <b>150,77</b>      | <b>1241,85</b>       |

2 savaitė  
penktadienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Brokolių, kiaušinių apkepas (T) | 4-7/159 | 120    | 7,20                        | 12,02        | 5,01               | 154,20               |
| Pomidorų padažas                |         | 15     | 0,20                        | 0,03         | 0,68               | 3,60                 |
| Duona viso grūdo                |         | 30     | 3,30                        | 1,44         | 10,80              | 73,50                |
| Agurkai švieži                  | 43S     | 100    | 0,40                        | 0,20         | 2,30               | 11,00                |
| Kmynų arbata                    | 3G      | 150    | 0,45                        | 0,33         | 1,12               | 7,49                 |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |        | <b>11,55</b>                | <b>14,02</b> | <b>19,91</b>       | <b>249,79</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė * vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                       |         |        | balty mai, g                 | riebala i, g | angliavandeniai, g |                        |
| Vaisiai               |         | 100    | 0,76                         | 0,30         | 13,94              | 56,00                  |
| Datulės džiovintos    |         | 10     | 0,20                         | 0,04         | 7,40               | 29,10                  |
| <b>Iš viso:</b>       |         |        | <b>0,96</b>                  | <b>0,34</b>  | <b>21,34</b>       | <b>85,10</b>           |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lęšių sriuba                             | 5Sr     | 120    | 6,92                        | 3,44         | 9,65               | 77,01                |
| Kukurūzų traputis                        |         | 14     | 1,28                        | 0,78         | 9,20               | 50,96                |
| Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T) | 15A     | 100    | 10,10                       | 8,83         | 24,33              | 214,20               |
| Jogurtinė grietinė                       |         | 15     | 0,57                        | 1,50         | 0,65               | 18,30                |
| Žaliasis kokteilis                       | 15-1/5  | 120    | 0,74                        | 0,33         | 12,13              | 54,39                |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |        | <b>19,37</b>                | <b>24,62</b> | <b>55,77</b>       | <b>414,86</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |          |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba         | A26      | 150    | 4,37                        | 4,48         | 11,86              | 179,00               |
| Duona su sviestu                 | 16-1/4-1 | 30     | 1,84                        | 4,43         | 15,34              | 105,72               |
| <b>Iš viso:</b>                  |          |        | <b>6,21</b>                 | <b>8,91</b>  | <b>27,20</b>       | <b>284,72</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |          |        | <b>38,09</b>                | <b>47,89</b> | <b>124,22</b>      | <b>1034,47</b>       |



*Sigita Užkuraitienė*  
Direktorė

3 savaitė  
pirmadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (T)* | 95A     | 150       | 4,73                        | 5,85        | 34,66              | 209,00               |
| Šilauogės šviežios                   |         | 30        | 0,00                        | 0,00        | 3,30               | 13,20                |
| Kakava su pienu                      | 4G      | 150       | 3,18                        | 2,51        | 16,41              | 95,72                |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |           | <b>7,91</b>                 | <b>8,36</b> | <b>54,37</b>       | <b>317,92</b>        |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kriaušės smulkintos   | D.4     | 50        | 0,20                        | 0,15        | 6,70               | 26,00                |
| Obuoliai smulkinti    | D.9     | 50        | 0,20                        | 0,20        | 6,50               | 27,00                |
| <b>Iš viso:</b>       |         |           | <b>0,40</b>                 | <b>0,35</b> | <b>13,20</b>       | <b>53,00</b>         |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba (AT)*              | 1-3/40  | 120       | 1,66                        | 3,83         | 13,70              | 95,83                |
| Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T)* | A.9     | 50        | 12,14                       | 14,25        | 4,01               | 191,12               |
| Alyvuogių aliejus                         |         | 5         | 0,01                        | 4,98         | 0,01               | 44,15                |
| Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė  | Gar.28  | 50        | 2,60                        | 3,69         | 11,92              | 55,91                |
| Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys | S.34    | 50        | 0,60                        | 0,10         | 2,58               | 10,00                |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |           | <b>17,01</b>                | <b>26,85</b> | <b>32,22</b>       | <b>397,01</b>        |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)* | A.46-1  | 65(1 vnt) | 11,24                       | 17,39        | 11,86              | 250,26               |
| Agurkai švieži                         | 43S     | 30        | 0,24                        | 0,06         | 0,69               | 3,30                 |
| Arbata su medumi                       | 1G      | 150       | 0,03                        | 0,00         | 7,66               | 30,38                |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |           | <b>11,51</b>                | <b>17,45</b> | <b>20,21</b>       | <b>283,94</b>        |

|                                  |  |  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |  |  | <b>36,83</b> | <b>53,01</b> | <b>120,00</b> | <b>1051,87</b> |
|----------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*A – augalinis; T – tausojančias

3 savaitė  
Antradienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr.  | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------|----------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                   |          |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Sorų kruopų košė su grietine (T)* | A.71     | 150          | 1,32                        | 7,44           | 9,79                  | 108,00                  |
| Uogos šviežios                    |          | 30           | 0,36                        | 0,18           | 3,84                  | 11,40                   |
| Viso grūdo duona su sviestu       | 16-1/4-1 | 30/5         | 2,08                        | 4,46           | 15,94                 | 111,90                  |
| Kmynų arbata                      | 3G       | 150          | 0,45                        | 0,33           | 6,74                  | 29,72                   |
| Iš viso:                          |          |              | 4,21                        | 12,41          | 36,31                 | 261,02                  |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                                               |         |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Zaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (A)* | 15-1/5  | 200          | 1,21                        | 0,55           | 20,21                 | 90,61                   |
| Datulės džiovintos                                            |         | 10           | 0,20                        | 0,04           | 7,40                  | 29,10                   |
| Iš viso:                                                      |         |              | 1,41                        | 0,59           | 27,61                 | 119,71                  |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                                                      |         |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (AT)* | 1-3/34  | 120          | 2,94                        | 1,11           | 10,19                 | 66,78                   |
| Duona viso grūdo                                                     |         | 20           | 2,20                        | 0,96           | 7,20                  | 49,00                   |
| Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*                  | A.47    | 80           | 6,50                        | 10,65          | 5,70                  | 148,56                  |
| Virti viso grūdo makaronai                                           | 8Gar    | 40           | 1,85                        | 1,55           | 10,30                 | 60,39                   |
| Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi                        | 2-3/64  | 100          | 0,91                        | 5,20           | 9,60                  | 110,00                  |
| Iš viso:                                                             |         |              | 14,40                       | 19,47          | 42,99                 | 434,73                  |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                   |         |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Kepti varškėčiai su morkomis (T)* | 7-7/162 | 70           | 11,29                       | 8,27           | 9,39                  | 155,02                  |
| Vaisių tyrė                       |         | 15           | 0,10                        | 0,00           | 2,70                  | 11,25                   |
| Grietinė jogurtinė 10%            |         | 10           | 0,38                        | 1,00           | 0,43                  | 12,20                   |
| Ekologiškas pienas 2,5%           |         | 150          | 4,80                        | 3,90           | 7,20                  | 82,50                   |
| Iš viso:                          |         |              | 16,57                       | 13,17          | 19,72                 | 260,97                  |

|                           |  |  |       |       |        |         |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): |  |  | 36,59 | 45,64 | 126,63 | 1076,43 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|

\*A – augalinis; T – tausojančias



3 savaitė  
trečiadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išciga,g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinio kuskuso košė su sviestu (T)* | A.56    | 150      | 6,84                        | 6,23        | 39,61              | 242,79               |
| Uogos šviežios                        |         | 50       | 0,50                        | 0,50        | 6,00               | 31,50                |
| Arbata su medumi                      | 1G      | 150      | 0,03                        | 0,00        | 7,66               | 30,38                |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |          | <b>7,37</b>                 | <b>6,73</b> | <b>53,27</b>       | <b>304,67</b>        |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga,g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Melionas smulkintas   | D.7     | 70       | 0,70                        | 0,00        | 5,60               | 24,50                |
| Apelsinai smulkinti   | D.10    | 50       | 0,35                        | 0,10        | 4,95               | 19,35                |
| <b>Iš viso:</b>       |         |          | <b>1,05</b>                 | <b>0,10</b> | <b>10,55</b>       | <b>43,85</b>         |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr.  | Išciga,g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                        |          |          | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Rūgštynių sriuba                                       | 1-3/29   | 120      | 3,45                        | 4,36         | 8,25               | 83,96                |
| Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (T)* | 10-5/100 | 120      | 27,07                       | 13,76        | 7,93               | 258,44               |
| Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais                 | 4-5/100  | 50       | 1,80                        | 1,08         | 7,73               | 46,49                |
| Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi              | S.43     | 60       | 0,64                        | 5,10         | 4,79               | 61,54                |
| Pomidorai vynuoginiai                                  | 44S      | 30       | 0,30                        | 0,00         | 1,20               | 5,40                 |
| <b>Iš viso:</b>                                        |          |          | <b>33,26</b>                | <b>24,30</b> | <b>29,90</b>       | <b>455,83</b>        |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išciga,g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                               |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių dubenėliai (T)*        | 52A     | 100      | 3,40                        | 0,17         | 31,11              | 137,72               |
| Sviesto – grietinėlės padažas | P.14    | 20       | 0,33                        | 11,24        | 0,46               | 103,92               |
| Kefyras 2,5%                  |         | 100      | 3,00                        | 3,00         | 5,00               | 54,00                |
| <b>Iš viso :</b>              |         |          | <b>6,73</b>                 | <b>14,41</b> | <b>36,57</b>       | <b>295,64</b>        |

|                                  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> | <b>48,41</b> | <b>45,54</b> | <b>130,29</b> | <b>1099,99</b> |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

\* T - tausojantis

3 savaitė  
ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lešių ir rudųjų ryžių košė (T)* | A.39    | 150       | 3,38                        | 6,77        | 22,43              | 160,60               |
| Sviestas 82%                    |         | 5         | 0,04                        | 4,13        | 0,04               | 37,20                |
| Bananai smulkinti               | D.6     | 50        | 0,60                        | 0,15        | 11,55              | 48,50                |
| Arbata nesaldinta               | 1G      | 150       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                        |         |           | 4,02                        | 11,05       | 34,02              | 246,30               |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bananai smulkinti     | D.6     | 150       | 1,80                        | 0,45        | 34,65              | 145,50               |
| Iš viso:              |         |           | 1,80                        | 0,45        | 34,65              | 145,50               |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba su grietine | Sr.14   | 120       | 3,04                        | 8,85        | 7,43               | 119,94               |
| Viso grūdo duona                                      |         | 40        | 2,72                        | 0,44        | 21,20              | 99,60                |
| Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*         | A.69    | 60        | 12,99                       | 1,24        | 5,48               | 84,82                |
| Avokadų aliejus                                       |         | 5         | 0,00                        | 5,00        | 0,00               | 44,20                |
| Virtos bulvės                                         | 1Gar    | 40        | 0,82                        | 0,04        | 7,54               | 33,37                |
| Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys                   | S.32    | 50        | 0,36                        | 0,05        | 3,63               | 14,48                |
| Iš viso:                                              |         |           | 14,90                       | 14,97       | 34,75              | 396,41               |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išciga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtiniai su varške (T)*  | 79A     | 100       | 12,10                       | 5,69        | 27,07              | 204,05               |
| Grietinė jogurtinė 10%    |         | 15        | 0,45                        | 1,50        | 0,60               | 17,85                |
| Ekologiškas avižų gėrimas |         | 100       | 0,50                        | 1,30        | 8,40               | 48,00                |
| Iš viso:                  |         |           | 13,05                       | 8,49        | 36,07              | 269,90               |

|                                  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> | <b>33,77</b> | <b>34,96</b> | <b>139,49</b> | <b>1058,11</b> |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*T - tausojantis



3 savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižų kruopų košė (T)* | 3-3/54  | 150       | 6,60                        | 8,94        | 23,92              | 194,76               |
| Aviečių tyrė           |         | 30        | 0,27                        | 0,00        | 5,40               | 24,30                |
| Arbata nesaldinta      | G1      | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:               |         |           | 6,87                        | 8,94        | 29,32              | 219,06               |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta varškė su chia sėklomis ir uogų tyrė | D.15    | 120       | 16,18                       | 10,28       | 12,33              | 211,77               |
| Iš viso:                                    |         |           | 16,18                       | 10,28       | 12,33              | 211,77               |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba (T)*             | 1-3/25  | 120       | 2,41                        | 2,71        | 19,27              | 98,06                |
| Grietinė jogurtinė 30%           |         | 15        | 0,36                        | 4,50        | 0,47               | 43,95                |
| Viso grūdo duona                 |         | 20        | 1,36                        | 0,22        | 10,60              | 49,80                |
| Troškiny su malta, veršiena (T)* | A.10    | 100       | 6,18                        | 6,15        | 21,30              | 159,33               |
| Žalių salotų rinkinys su melionu | S.33    | 50        | 0,79                        | 0,09        | 3,07               | 15,04                |
| Iš viso:                         |         |           | 11,10                       | 13,67       | 54,71              | 366,18               |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepamas su sorų kruopomis (T)* | 7-8/162 | 100       | 13,93                       | 9,04        | 20,95              | 219,10               |
| Grietinė 10%                             |         | 10        | 0,38                        | 1,00        | 0,43               | 12,20                |
| Džiovinti abrikosai                      |         | 10        | 0,00                        | 0,00        | 1,00               | 4,30                 |
| Pienas 2,5%                              |         | 100       | 3,40                        | 2,50        | 4,90               | 56,00                |
| Iš viso :                                |         |           | 17,71                       | 12,54       | 27,28              | 291,60               |

|                           |  |  |       |       |        |         |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): |  |  | 51,86 | 45,43 | 123,64 | 1088,61 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|

\*T - tausojantis

4 savaitė  
Pirmadienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sorų kruopų košė su grietine(T)* | A71     | 150    | 1,32                        | 7,44         | 9,79               | 108,00               |
| Uogos šviežios                   |         | 30     | 0,36                        | 0,18         | 3,84               | 11,40                |
| Arbata nesaldinta                | 1G      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>1,68</b>                 | <b>7,62</b>  | <b>13,63</b>       | <b>119,40</b>        |

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė * vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                             |         |        | balty mai, g                 | riebala i, g | angliavandeniai, g |                        |
| Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis | 15-1/9  | 120    | 3,93                         | 4,22         | 20,55              | 130,85                 |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |        | <b>3,93</b>                  | <b>4,22</b>  | <b>20,55</b>       | <b>130,85</b>          |

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                              |          |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinio kuskuso sriuba(AT)* | 1-3/40-1 | 120    | 2,52                        | 5,06         | 17,21              | 122,04               |
| Koldūnai su mėsa             | A.33     | 130    | 15,02                       | 21,76        | 28,75              | 383,75               |
| Grietinė 30%                 |          | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| <b>Iš viso:</b>              |          |        | <b>18,26</b>                | <b>35,82</b> | <b>46,89</b>       | <b>593,69</b>        |

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | balty mai, g                | riebala i, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T)* | A60     | 150    | 4,64                        | 5,95         | 34,06              | 193,76               |
| Morkų padažas                                    | P.6     | 25     | 0,47                        | 4,69         | 1,89               | 49,77                |
| Arbata nesaldinta                                | 1G      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>5,11</b>                 | <b>10,64</b> | <b>35,95</b>       | <b>243,53</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                 |         |        | <b>28,98</b>                | <b>58,30</b> | <b>117,02</b>      | <b>1087,47</b>       |

4 savaitė  
antradienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Grikių apkepas (T)*   | 3-8/164 | 120       | 9,24                        | 11,19        | 37,64               | 253,81               |
| Gricinėlės padažas    | P.15    | 15        | 0,54                        | 3,53         | 1,29                | 38,79                |
| Arbata nesaldinta     | 1G      | 150       | 0,00                        | 0,00         | 0,00                | 0,00                 |
| Iš viso:              |         |           | 9,78                        | 14,72        | 38,93               | 292,60               |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Melionas smulkintas   | D.7     | 50        | 0,50                        | 0,00         | 4,00                | 17,50                |
| Mangas smulkintas     | D.8     | 50        | 0,50                        | 0,50         | 8,50                | 36,50                |
| Iš viso:              |         |           | 1,00                        | 0,50         | 12,50               | 54,00                |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Sriuba su mėsos kukuliais                             | Sr.1    | 120       | 5,44                        | 3,12         | 5,33                | 57,94                |
| Viso grūdo duona                                      |         | 30        | 2,04                        | 0,33         | 15,90               | 74,70                |
| Konvekciniu režimu kepta kalakutiena su morkomis (T)* | A.41    | 120       | 21,18                       | 6,55         | 8,09                | 169,16               |
| Pomidorų užpilas                                      | P.13    | 15        | 0,20                        | 1,03         | 1,18                | 13,81                |
| Virtas perlinis kuskusas                              | Gar.14  | 40        | 3,17                        | 0,75         | 12,57               | 40,99                |
| Pomidorai vynuoginiai                                 | 44S     | 40        | 0,40                        | 0,08         | 1,64                | 6,80                 |
| Keptos daržovės (morkos, burokėliai)                  | 4-7/142 | 50        | 1,61                        | 2,34         | 4,69                | 40,14                |
| Iš viso:                                              |         |           | 34,04                       | 14,20        | 49,40               | 403,54               |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|                                                     |         |           | balty mai, g                | riebal ai, g | angliavan deniai, g |                      |
| Konvekciniu režimu kepti bananiniai varškėčiai (T)* | A.24    | 100       | 11,78                       | 8,93         | 24,35               | 205,12               |
| Gricinė 30%                                         |         | 20        | 0,48                        | 6,00         | 0,62                | 58,60                |
| Ekologiškas pienas 2,5%                             |         | 100       | 3,20                        | 2,60         | 4,80                | 55,00                |
| Iš viso:                                            |         |           | 15,46                       | 17,53        | 29,77               | 318,72               |

|                           |  |  |       |       |        |         |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): |  |  | 60,28 | 46,95 | 130,60 | 1068,86 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|

\*T - tausojantis



4 savaitė  
trečiadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                        | Energinė vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
|                                                      |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavande<br>niai, g |                         |
| Ivairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)* | 103A    | 150          | 8,70                        | 2,36           | 28,01                  | 158,25                  |
| Uogos šviežios                                       |         | 60           | 0,84                        | 0,60           | 7,26                   | 25,20                   |
| Pienas ekologiškas 2,5%                              |         | 150          | 5,10                        | 3,75           | 7,35                   | 84,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |              | <b>14,64</b>                | <b>6,71</b>    | <b>42,62</b>           | <b>267,45</b>           |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                        | Energinė vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
|                                      |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavande<br>niai, g |                         |
| Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis | 15-1/4  | 150          | 1,88                        | 0,55           | 17,78                  | 76,04                   |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |              | <b>1,88</b>                 | <b>0,55</b>    | <b>17,78</b>           | <b>76,04</b>            |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr.  | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                        | Energinė vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------|----------|--------------|-----------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
|                                       |          |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavande<br>niai, g |                         |
| Žirnių – perlinių kruopų sriuba (AT)* | 15Sr     | 120          | 2,91                        | 2,66           | 11,37                  | 74,81                   |
| Viso grūdo duona                      |          | 40           | 4,40                        | 1,92           | 14,40                  | 98,00                   |
| Virtų bulvių kukuliai su jautiena     | 53A      | 100          | 9,47                        | 6,77           | 21,67                  | 182,09                  |
| Svicsto – grietinėlės padažas         | P.14     | 15           | 0,24                        | 8,43           | 0,33                   | 77,87                   |
| Kepti vaisiai                         | 15-8/161 | 50           | 0,52                        | 1,47           | 10,08                  | 51,98                   |
| <b>Iš viso:</b>                       |          |              | <b>17,54</b>                | <b>21,25</b>   | <b>57,85</b>           | <b>484,75</b>           |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išciga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                        | Energinė vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|--------------|-----------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
|                                                     |         |              | balty<br>mai, g             | riebalai,<br>g | angliavande<br>niai, g |                         |
| Su garais keptas brokolių ir kiaušinių apkepas (T)* | 4-7/159 | 150          | 9,15                        | 14,37          | 6,73                   | 171,82                  |
| Pomidorų padažas                                    |         | 7            | 0,09                        | 0,01           | 0,32                   | 1,68                    |
| Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi       | 2-3/64  | 50           | 0,45                        | 2,60           | 3,38                   | 36,77                   |
| Arbata su medumi                                    | 1G      | 150          | 0,03                        | 0,00           | 7,66                   | 30,38                   |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |              | <b>9,72</b>                 | <b>16,98</b>   | <b>18,09</b>           | <b>240,65</b>           |

|                                  |              |              |               |                |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> | <b>43,78</b> | <b>45,49</b> | <b>136,34</b> | <b>1068,89</b> |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

\*A – augalinis; T – tausojantis

4 savaitė  
ketvirtadienis



18845  
Direktorė  
Sigitā Užkuraitienė

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su cinamonu T | 3-3/32  | 150    | 5,00                        | 3,33        | 27,74              | 160,90               |
| Trintos uogos su cukrumi       | P,5     | 40     | 0,40                        | 0,00        | 6,92               | 29,68                |
| Pienas ekologiškas 2,5%        |         | 100    | 3,40                        | 2,50        | 4,90               | 56,00                |
|                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                       |         |        | 8,80                        | 5,83        | 39,56              | 246,58               |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Vaisiai               |         | 150    | 2,28                         | 0,90        | 41,82              | 168,00                |
|                       |         |        |                              |             |                    |                       |
| Iš viso:              |         |        | 2,28                         | 0,90        | 41,82              | 168,00                |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta vištienos sriuba                                  | Sr.9    | 120    | 10,88                       | 3,56        | 8,03               | 113,09               |
| Kepti žuvies kukulaičiai T                               | 9-7/141 | 60     | 10,77                       | 4,32        | 3,04               | 88,41                |
| Moliūgų sėklų aliejus                                    |         | 5      | 0,00                        | 6,99        | 0,00               | 69,93                |
| Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė                       | 4-3/61  | 50     | 1,09                        | 0,68        | 5,11               | 29,85                |
| Virtų burokėlių salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi | S.22    | 50     | 0,64                        | 5,13        | 5,40               | 67,61                |
|                                                          |         |        | 23,38                       | 20,68       | 21,58              | 368,89               |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Skryliai su pilno grūdo miltai | A66     | 150    | 8,13                        | 4,14        | 49,84              | 268,16               |
| Grietinė jogurtinė             |         | 20     | 0,48                        | 6,00        | 0,62               | 58,60                |
| Kefyras 2,5%                   |         | 100    | 3,00                        | 3,00        | 5,00               | 54,00                |
| Iš viso:                       |         |        | 11,61                       | 13,14       | 55,46              | 380,76               |
| Iš viso (dienos davinio):      |         |        | 46,07                       | 40,55       | 158,42             | 1164,23              |

4 savaitė  
penktadienis



**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |        | balty mai, g                | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (T)*          | 8-8/162 | 130    | 15,28                       | 12,88       | 12,51              | 226,40               |
| Agurkai švieži        | 43S     | 40     | 0,32                        | 0,08        | 0,92               | 4,40                 |
| Arbata nesaldinta     | 1G      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:              |         |        | 15,60                       | 12,96       | 13,43              | 230,80               |

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |        | balty mai, g                | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisių salotos        | 15-1/7  | 100    | 2,02                        | 4,68        | 18,38              | 122,40               |
| Iš viso:              |         |        | 2,02                        | 4,68        | 18,38              | 122,40               |

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |         |        | balty mai, g                | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba                   | Sr.15   | 120    | 2,39                        | 4,00        | 6,93               | 62,61                |
| Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*                   | 10-3/60 | 100    | 19,08                       | 2,84        | 7,32               | 128,43               |
| Alyvuogių aliejus                                              |         | 7      | 0,01                        | 6,97        | 0,01               | 61,81                |
| Virti rudieji ryžiai                                           | 3Gar    | 50     | 1,28                        | 2,34        | 13,83              | 78,34                |
| Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžomis, su jogurtu | S.10    | 50     | 3,07                        | 3,37        | 4,99               | 56,96                |
| Iš viso:                                                       |         |        | 25,83                       | 19,52       | 33,08              | 388,15               |

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                         |         |        | balty mai, g                | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (T)*   | 82A     | 100    | 13,59                       | 6,67        | 26,73              | 221,17               |
| Grietinė jogurtinė 10%  |         | 15     | 0,45                        | 1,50        | 0,60               | 17,85                |
| Ekologiškas pienas 2,5% |         | 100    | 3,40                        | 2,50        | 4,90               | 56,00                |
| Iš viso:                |         |        | 17,44                       | 10,67       | 32,13              | 295,02               |

|                           |  |  |       |       |       |         |
|---------------------------|--|--|-------|-------|-------|---------|
| Iš viso (dienos davinio): |  |  | 60,89 | 47,83 | 97,02 | 1036,37 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|-------|---------|

\*T - tausojantis