

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Pagrandukas“

Direktorė

Vida Kisieliene

2022-02-17



## **VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „PAGRANDUKAS“**

### **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7 m. vaikams

netoleruojantiems saldaus pieno, kukurūzų ir kiaušinių  
produktų

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Parengė:

Dietistė Rita Drobužaitė

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinė košė su uogomis be pieno (tausojantis) | Kr011   | 220/15 | 7,23                        | 2,96        | 29,31              | 172,86               |
| Duoniukas                                      | 126     | 30     | 3,18                        | 0,63        | 21,69              | 110,70               |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                      | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                      | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>10,81</b>                | <b>3,99</b> | <b>64,00</b>       | <b>340,56</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)                                 | Sr009   | 150    | 2,1                         | 1,6          | 14,4               | 81                   |
| Pilno grūdo ruginė duona  | Duo1    | 20     | 1,1                         | 0,2          | 8,7                | 41                   |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis)   | P021    | 67/53  | 19,1                        | 11,4         | 6,7                | 206                  |
| Virtos bulvės   | Nr.1    | 150    | 3,09                        | 0,15         | 28,27              | 125,15               |
| Kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S021    | 60     | 1,6                         | 1,6          | 7,9                | 53                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  | D006    | 35/35  | 1,2                         | 0,2          | 2,4                | 16                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28,19</b>                | <b>15,15</b> | <b>68,37</b>       | <b>522,15</b>        |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškės skryliai (tausojantis) | V001    | 150    | 20,5                        | 10,5         | 32,7               | 308                  |
| Uogos                                | U1      | 20     | 0,2                         | 0,2          | 2,6                | 12                   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata         | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |        | <b>20,7</b>                 | <b>11,6</b>  | <b>35,3</b>        | <b>320</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>     |         |        | <b>59,7</b>                 | <b>16,74</b> | <b>167,67</b>      | <b>1182,71</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



I savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė be pieno su uogomis (tausojantis) (augalinis) | Kr021   | 180/15 | 8                           | 1,5         | 47,74              | 236,56               |
| Saulėgąžos   | 142     | 10     | 2,10                        | 4,00        | 2,20               | 57,50                |
| Sezoninių vaisių lėkštelė  | Vai1    | 90     | 0,4                         | 0,4         | 11,7               | 51                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>10,5</b>                 | <b>5,9</b>  | <b>61,64</b>       | <b>345,06</b>        |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)              | Sr003     | 150      | 1,3                         | 1,3         | 11,0               | 61                   |
| Juoda duona su saulėgrąžomis                          | D3        | 20       | 1,6                         | 1,8         | 8,2                | 55                   |
| Virti viso grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 155/45   | 17,36                       | 3,85        | 42,17              | 272,78               |
| Marinuoti agurkai                                     | D1        | 60       | 0,3                         | 0,1         | 2,1                | 10                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)        | D006      | 15/15/15 | 0,5                         | 0,1         | 2,9                | 14                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |           |          | <b>21,16</b>                | <b>7,15</b> | <b>66,67</b>       | <b>414,78</b>        |

Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtos bulvės (tausojantis)      | Gr012   | 150    | 3,4                         | 4,4          | 25,0               | 153                  |
| Duoniukas                        | 126     | 30     | 3,18                        | 0,63         | 21,69              | 110,70               |
| Kefyras                          | 122     | 200    | 5,6                         | 5            | 9,4                | 102                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>12,18</b>                | <b>10,03</b> | <b>56,09</b>       | <b>365,7</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>43,84</b>                | <b>23,08</b> | <b>184,4</b>       | <b>1125,54</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | Kr005   | 130    | 6,7                         | 0,3         | 40,8               | 193                  |
| Viso grūdo ruginės duonos                     | Duo2    | 30     | 2,1                         | 0,42        | 15,81              | 75,42                |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                     | Vai1    | 80     | 0,3                         | 0,3         | 10,4               | 46                   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                  | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |        | <b>9,1</b>                  | <b>1,02</b> | <b>67,01</b>       | <b>314,42</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |           |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)               | Sr015     | 150      | 5,2                         | 2,3         | 17,4               | 111                  |
| Pilno grūdo ruginė duona   | Duo2      | 20       | 1,1                         | 0,2         | 8,7                | 41                   |
| Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai be kiaušinio (tausojantis) | 10-7/141T | 80       | 20,0                        | 4,7         | 5,0                | 142                  |
| Virti nešlyfuoti ryžiai (tausojantis) (augalinis)                              | Gr002     | 100      | 3,8                         | 0,2         | 32,6               | 147                  |
| Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi                                    | S010      | 100      | 1,0                         | 5,2         | 9,3                | 88                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)                                 | D006      | 15/15/15 | 0,5                         | 0,1         | 2,9                | 14                   |
| <b>Iš viso:</b>  |           |          | <b>31,6</b>                 | <b>12,7</b> | <b>76,60</b>       | <b>546</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės ir ryžių apkepas be pieno ir kiaušinių (tausojantis) | V012    | 88/72  | 17,4                        | 13,3        | 20,8               | 274                  |
| Uogos  | U1      | 30     | 0,4                         | 0,2         | 3,8                | 18                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                    | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>25,9</b>                 | <b>15,5</b> | <b>33,2</b>        | <b>378</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                             |         |        | <b>83,4</b>                 | <b>43,7</b> | <b>143</b>         | <b>1302</b>          |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinė košė su uogomis be pieno (tausojantis) | Kr011   | 220/15 | 7,23                        | 2,96        | 29,31              | 172,86               |
| Viso grūdo ruginė duona                        | Duo1    | 20     | 1,4                         | 0,3         | 10,5               | 50                   |
| Žirneliai (konservuoti)                        | D2      | 30     | 1,5                         | 0,1         | 4,7                | 25                   |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                      | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                   | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>10,53</b>                | <b>3,76</b> | <b>57,51</b>       | <b>304,86</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)   | Sr033   | 150    | 1,3                         | 5,4         | 10,9               | 97                   |
| Viso grūdo ruginė duona                         | Duo1    | 20     | 1,4                         | 0,3         | 10,5               | 50                   |
| Karališki balandėliai su kiauliena tausojantis) | K008    | 33/87  | 26,6                        | 4,8         | 9,1                | 186                  |
| Virtos bulvės (tausojantis)                     | Gr012   | 150    | 3,4                         | 4,4         | 25,0               | 153                  |
| Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  | D006    | 70/70  | 1,3                         | 0,3         | 4,5                | 25                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | <b>34</b>                   | <b>15,2</b> | <b>60</b>          | <b>511</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Spelta miltų blynai su bananas   | M005    | 99/11  | 8,5                         | 7,0          | 40,3               | 292                  |
| Uogos                            | U1      | 15     | 0,2                         | 0,1          | 1,8                | 9                    |
| Nesaldinta arbatžolių arbata     | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>8,7</b>                  | <b>7,1</b>   | <b>42,1</b>        | <b>301</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>53,23</b>                | <b>26,06</b> | <b>159,61</b>      | <b>1116,86</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Brinkinti griķiai (tausoįantis) (augalinis) | Kr027   | 200    | 11,4                        | 4,5         | 53,5               | 300                  |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė                   | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                   | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |        | <b>11,8</b>                 | <b>4,9</b>  | <b>66,5</b>        | <b>357</b>           |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba (tausoįantis) (augalinis)                                       | Sr014   | 150    | 2,3                         | 2,3         | 17,4               | 99                   |
| Viso grūdo ruginė duona  | Duo1    | 20     | 1,4                         | 0,3         | 10,5               | 50                   |
| Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai be kiaušinio (tausoįantis)             | Ž002    | 94/6   | 19,0                        | 11,5        | 7,3                | 209                  |
| Virtos perlinės kruopos (tausoįantis)  | Gr017   | 120    | 3,9                         | 0,7         | 29,8               | 141                  |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S003    | 60     | 0,8                         | 1,5         | 3,2                | 30                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)                                 | D006    | 25/25  | 1,0                         | 0,2         | 3,6                | 20                   |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>28,4</b>                 | <b>16,5</b> | <b>72,0</b>        | <b>550</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr.    | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |            |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai                  | Nr. 6(231) | 200    | 7,62                        | 6,82         | 53,12              | 310,82               |
| Viso grūdo ruginė duona          | Duo1       | 20     | 1,4                         | 0,3          | 10,5               | 50                   |
| Nesaldinta žolelių arbata        | G003       | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                  |            |        | <b>9,02</b>                 | <b>7,12</b>  | <b>63,62</b>       | <b>360,82</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |            |        | <b>49,22</b>                | <b>28,52</b> | <b>202,12</b>      | <b>1267,82</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis be pienu (tausojantis) | Kr019   | 150/3  | 8,01                        | 3,39        | 33,42              | 196,23               |
| Duoniukai  | 126     | 30     | 3,18                        | 0,63        | 21,69              | 110,70               |
| Uogos  | U1      | 15     | 0,2                         | 0,1         | 1,9                | 9                    |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Sezoninių vaisių lėkštelė  | Vai1    | 120    | 0,48                        | 0,48        | 15,60              | 68,64                |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>11,87</b>                | <b>4,6</b>  | <b>72,61</b>       | <b>384,57</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |           |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)                   | Sr013     | 150    | 1,6                         | 2,1          | 13,3               | 79                   |
| Pilno grūdo ruginė duona  | Duo2      | 20     | 1,1                         | 0,2          | 8,7                | 41                   |
| Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)                | 12-7/140T | 80     | 16,21                       | 10,61        | 2,8                | 171,52               |
| Virti miežiniai perliukai (tausojantis)                         | Gr005     | 100    | 3,8                         | 0,8          | 26,2               | 127                  |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi | 2-1/7A    | 70     | 0,7                         | 3,7          | 3,7                | 51,1                 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)                  | D006      | 50/50  | 1,1                         | 0,2          | 3,8                | 21                   |
| <b>Iš viso:</b>   |           |        | <b>24,51</b>                | <b>17,61</b> | <b>58,5</b>        | <b>490,62</b>        |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |            |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai                  | Nr. 6(231) | 200    | 7,62                        | 6,82         | 53,12              | 310,82               |
| Nesaldinta vaisinė arbata        | G003       | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                  |            |        | <b>7,62</b>                 | <b>6,82</b>  | <b>53,12</b>       | <b>310,82</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |            |        | <b>44</b>                   | <b>29,03</b> | <b>184,23</b>      | <b>1186,01</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių košė su uogomis be pieno (tausojantis) | Kr003   | 220    | 5,09                        | 4,34        | 45,56              | 242,05               |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                    | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                    | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                              |         |        | <b>5,49</b>                 | <b>4,74</b> | <b>58,56</b>       | <b>299,05</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr010     | 150    | 1,7                         | 1,6         | 8,3                | 54                   |
| Pilno grūdo ruginė duona  | Duo1      | 30     | 1,6                         | 0,3         | 13,0               | 61                   |
| Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai be kiaušinio (tausojantis)                            | 10-7/141T | 80     | 20,0                        | 4,7         | 5,0                | 142                  |
| Kuskusas  | Kr005     | 100    | 5,17                        | 0,26        | 31,36              | 148,44               |
| Morkų lazdelės  | D000      | 115    | 1,2                         | 0,2         | 10,0               | 47                   |
| <b>Iš viso:</b>   |           |        | <b>29,67</b>                | <b>7,06</b> | <b>67,66</b>       | <b>452,44</b>        |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Spelta miltų sklandžiai su obuoliais be kiaušinių ir pieno | M003    | 158/22 | 7,28                        | 15,86        | 36,68              | 391,92               |
| Uogos  | U1      | 10     | 0,1                         | 0,0          | 1,0                | 5                    |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                  | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>7,38</b>                 | <b>15,86</b> | <b>37,68</b>       | <b>396,92</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                           |         |        | <b>42,54</b>                | <b>27,66</b> | <b>163,9</b>       | <b>1148,41</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną





2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr.   | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinė košė su uogomis be pieno(tausojantis) | Kr01<br>1 | 220/15  | 7,23                        | 2,96        | 29,31              | 172,86               |
| Viso grūdo ruginė duona                       | Duo1      | 30      | 2,1                         | 0,4         | 15,8               | 75                   |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                     | Vai1      | 120     | 0,5                         | 0,5         | 15,6               | 69                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                     | G003      | 150     | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                               |           |         | <b>9,83</b>                 | <b>3,86</b> | <b>60,71</b>       | <b>316,86</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)       | Sr014   | 150     | 2,3                         | 2,3         | 17,4               | 99                   |
| Pilno grūdo ruginė duona                       | Duo2    | 20      | 1,1                         | 0,2         | 8,7                | 41                   |
| Plovas su kalakutiena (tausojantis)            | P023    | 130/70  | 26,0                        | 12,7        | 39,7               | 377                  |
| Marinuoti agurkai                              | D1      | 40      | 0,2                         | 0,0         | 1,4                | 7                    |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006    | 30/30   | 0,6                         | 0,2         | 2,7                | 15                   |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |         | <b>30,2</b>                 | <b>15,5</b> | <b>70,5</b>        | <b>542</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai be kiaušinio ir(tausojantis) | 81      | 150     | 24,17                       | 19,95        | 30,03              | 394,72               |
| Uogos   | U1      | 30      | 0,4                         | 0,2          | 3,8                | 18                   |
| Nesaldinta arbata                             | G003    | 100     | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |         | <b>24,57</b>                | <b>20,15</b> | <b>33,83</b>       | <b>412,72</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>              |         |         | <b>64,6</b>                 | <b>39,51</b> | <b>165,04</b>      | <b>1271,58</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė be pieno (tausojantis) | Kr021   | 150    | 6,68                        | 1,27        | 40,03              | 198,28               |
| Saulėgražos                                 | 139     | 10     | 1,9                         | 4,0         | 1,5                | 67,6                 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                   | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta žolelių arbata                   | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |        | <b>8,98</b>                 | <b>5,67</b> | <b>54,53</b>       | <b>322,88</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)   | Sr011   | 150      | 2,1                         | 1,6         | 11,3               | 68                   |
| Viso grūdo ruginė duona                            | Duo1    | 20       | 1,4                         | 0,3         | 10,5               | 50                   |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis)                  | K006    | 58/22    | 17,6                        | 10,1        | 5,4                | 183                  |
| Virti makaronai (tausojantis)                      | Gr010.1 | 100      | 6,3                         | 1,0         | 35,1               | 175                  |
| Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis) | S011    | 30       | 0,4                         | 1,6         | 1,8                | 23                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)     | D006    | 20/20/20 | 0,5                         | 0,1         | 1,9                | 11                   |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |          | <b>28,4</b>                 | <b>14,7</b> | <b>66,8</b>        | <b>513</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtos bulvės (tausojantis)      | Gr012   | 150    | 3,4                         | 4,4          | 25,0               | 153                  |
| Duoniukas                        | 126     | 30     | 3,18                        | 0,63         | 21,69              | 110,70               |
| Kefyras                          | 122     | 200    | 5,6                         | 5            | 9,4                | 102                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>12,18</b>                | <b>10,03</b> | <b>56,09</b>       | <b>365,7</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>49,56</b>                | <b>30,4</b>  | <b>177,42</b>      | <b>1201,58</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Brinkinti griikiai (tausojantis) (augalinis) | Kr027   | 200    | 11,4                        | 4,5         | 53,5               | 300                  |
| Žirneliai (konservuoti)                      | D2      | 30     | 1,5                         | 0,1         | 4,7                | 25                   |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                    | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta vaisinė arbata                    | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                     |         |        | 13,3                        | 5           | 71,2               | 382                  |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)      | Sr006   | 150    | 1,3                         | 1,5         | 8,7                | 53                   |
| Viso grūdo ruginė duona                                | Duo1    | 30     | 2,1                         | 0,4         | 15,8               | 75                   |
| Žuvies maltinis be kiaušinio                           | 32      | 80     | 12,7                        | 11,72       | 11,77              | 201,9                |
| Virtos bulvės (tausojantis)                            | Gr012   | 120    | 2,7                         | 3,5         | 20,0               | 122                  |
| Burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S009    | 60     | 1,4                         | 4,4         | 3,9                | 61                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)         | D006    | 30/30  | 1,1                         | 0,1         | 2,4                | 15                   |
| Iš viso:   |         |        | 21,3                        | 21,72       | 63,47              | 431,9                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | V013    | 75/25  | 14,8                        | 13,5        | 13,0               | 232                  |
| Viso grūdo ruginės duonos              | Duo2    | 30     | 2,1                         | 0,42        | 15,81              | 75,42                |
| Nesaldinta čiobrelių arbata            | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                               |         |        | 16,9                        | 13,92       | 28,81              | 307,42               |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |        | 51,5                        | 40,64       | 163,48             | 1121,32              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinė košė su uogomis be pieno (tausojantis) | Kr011   | 220/15  | 7,23                        | 2,96        | 29,31              | 172,86               |
| Duoniukas                                      | 126     | 30      | 3,18                        | 0,63        | 21,69              | 110,70               |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                      | Vai1    | 120     | 0,5                         | 0,5         | 15,6               | 69                   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                   | G003    | 150     | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |         | <b>10,91</b>                | <b>4,09</b> | <b>66,6</b>        | <b>352,56</b>        |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) (tausojantis) (augalinis) | Sr023   | 150     | 2,2                         | 1,6         | 11,0               | 68                   |
| Pilno grūdo ruginė duona  | Duo2    | 10      | 0,5                         | 0,1         | 4,3                | 20                   |
| Orkaitėje kepti kiaušienos-jautienos kukuliai be kiaušinio (tausojantis)                  | K005    | 35/35   | 16,1                        | 16,0        | 1,1                | 213                  |
| Virtos bulvės (tausojantis)   | Gr012   | 150     | 3,4                         | 4,4         | 25,0               | 153                  |
| Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  | D006    | 50/50   | 1,0                         | 0,2         | 6,4                | 31                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>23,4</b>                 | <b>22,3</b> | <b>48,9</b>        | <b>490</b>           |

**Vakarienė 16.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Lietiniai be pieno               | 70      | 120     | 8,84                        | 11,24        | 43,64              | 306,8                |
| Uogienė                          | 15      | 20      | 0,06                        |              | 14,18              | 54,2                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata     | G003    | 200     | 0                           | 0            | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |         | <b>8,90</b>                 | <b>11,24</b> | <b>57,82</b>       | <b>361,00</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |         | <b>43,21</b>                | <b>37,63</b> | <b>173,32</b>      | <b>1203,56</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė be pieno (tausojantis) (augalinis) | Kr028   | 180    | 6,2                         | 1,5         | 34,3               | 176                  |
| Viso grūdo ruginės duonos                             | Duo2    | 30     | 2,1                         | 0,42        | 15,81              | 75,42                |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                             | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta kmyņu arbata                               | G001    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:  |         |        | 10,8                        | 2,32        | 63,11              | 308,42               |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | Sr016   | 150    | 3,2                         | 2,1         | 12,5               | 82                   |
| Pilno grūdo ruginė duona   | Duo2    | 20     | 1,1                         | 0,2         | 8,7                | 41                   |
| Šutinta vištienos filė (tausojantis)   | P013    | 80/10  | 19,64                       | 3,52        | 0,95               | 114,11               |
| Virtos bulvės (tausojantis)  | Gr012   | 120    | 2,7                         | 3,5         | 20,0               | 122                  |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S025    | 70     | 1,6                         | 5,2         | 4,5                | 71                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)                                       | D006    | 25/25  | 0,5                         | 0,1         | 2,0                | 11                   |
| Iš viso:   |         |        | 28,74                       | 14,58       | 49,55              | 445,11               |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                              |            |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai              | Nr. 6(231) | 200    | 7,62                        | 6,82        | 53,12              | 310,82               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003       | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                     |            |        | 7,62                        | 6,82        | 53,12              | 310,82               |
| Iš viso (dienos davinio):    |            |        | 47,16                       | 23,72       | 165,78             | 1064,35              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių košė su uogomis be pieno (tausojantis) | Kr003   | 220    | 5,09                        | 4,34        | 45,56              | 242,05               |
| Sezoninių vaisių lėkštelė                    | Vai1    | 100    | 1,0                         | 2,3         | 11,7               | 71                   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                 | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                     |         |        | 6,09                        | 6,64        | 57,26              | 313,05               |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)                                 | Sr004     | 150    | 2,9                         | 1,5         | 14,0               | 81                   |
| Juoda duona su saulėgrąžomis  | Duo3      | 30     | 2,4                         | 2,7         | 12,3               | 83                   |
| Kepti su garais kalakutienos filė kotletukai su čiobreliu ir raudonėliu (tausojantis) | 10-7/140T | 100    | 33,10                       | 1,50        | 3,57               | 160,22               |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)   | Gr003     | 120    | 5,1                         | 0,6         | 31,3               | 151                  |
| Šviežių agurkų salotos (augalinis)  | S028      | 60     | 0,5                         | 3,1         | 1,4                | 36                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  | D006      | 25/25  | 1,0                         | 0,2         | 3,6                | 20                   |
| Iš viso:  |           |        | 45                          | 9,6         | 66,17              | 531,22               |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais | M004    | 90/15/20 | 6,6                         | 12,3        | 38,8               | 292                  |
| Ryžių traputis                                     | Duo4    | 10       | 0,8                         | 0,3         | 8,2                | 38                   |
| Nesaldinta arbata                                  | G003    | 150      | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:   |         |          | 7,4                         | 12,6        | 47                 | 330                  |
| Iš viso (dienos davinio):                          |         |          | 58,49                       | 28,84       | 170,43             | 1174,27              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė (tausojantis) | Kr021   | 150    | 6,68                        | 1,27        | 40,03              | 198,28               |
| Juoda duona su saulėgrąžomis       | D3      | 25     | 2,0                         | 2,3         | 10,2               | 69                   |
| Žirneliai                          | D000.3  | 50     | 0,5                         | 0,1         | 2,1                | 11                   |
| Sezoninių vaisių lėkštelė          | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta mėtų arbata             | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                           |         |        | 9,58                        | 4,07        | 65,33              | 335,28               |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                    | Sr012   | 150      | 2,2                         | 2,3         | 17,1               | 98                   |
| Viso grūdo ruginė duona   | Duo1    | 20       | 1,4                         | 0,3         | 10,5               | 50                   |
| Orkaitėje kepti kiaušienos maltiniai be kiaušinio (netikras "zuikis") (tausojantis) | K009    | 85       | 14,1                        | 4,2         | 5,9                | 118                  |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)                                     | Gr010   | 100      | 6,2                         | 1,2         | 33,6               | 170                  |
| Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S029    | 40       | 0,4                         | 2,9         | 1,3                | 33                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)                                      | D006    | 20/20/20 | 0,6                         | 0,2         | 2,7                | 15                   |
| Iš viso:  |         |          | 24,9                        | 11,1        | 71,1               | 484                  |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | M013    | 160    | 19,2                        | 10,7        | 33,7               | 309                  |
| Grikių trapučiai               | Duo4    | 10     | 1,3                         | 0,3         | 7,0                | 35,9                 |
| Nesaldinta vaisinė arbata      | G003    | 150    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0,0                  |
| Iš viso:                       |         |        | 20,5                        | 11          | 40,7               | 344,9                |
| Iš viso (dienos davinio):      |         |        | 54,98                       | 26,17       | 177,13             | 1164,18              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kuskuso kruopų košė (tausojantis) | Kr005   | 200    | 10,34                       | 0,52        | 62,72              | 296,88               |
| Sezoninių vaisių lėkštelė         | Vai1    | 100    | 0,4                         | 0,4         | 13,0               | 57                   |
| Nesaldinta arbata                 | G003    | 150    | 0                           | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                          |         |        | <b>10,74</b>                | <b>0,92</b> | <b>75,72</b>       | <b>353,88</b>        |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)                      | Sr011   | 150    | 2,1                         | 5,3          | 11,5               | 102                  |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai be grietinėlės (tausojantis)   | Ž010    | 80     | 14,5                        | 3,91         | 5,41               | 115,19               |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)   | Gr002   | 120    | 4,5                         | 0,2          | 39,2               | 177                  |
| Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S022    | 60     | 0,6                         | 3,2          | 3,4                | 45                   |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  | D017    | 40/40  | 1,4                         | 0,2          | 5,28               | 28,52                |
| Iš viso:  |         |        | <b>23,1</b>                 | <b>12,81</b> | <b>64,79</b>       | <b>467,71</b>        |

Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |           |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Biri perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais (tausojanti) | 3-5/105AT | 200    | 5,98                        | 5,10         | 45,8               | 253,05               |
| Viso grūdo ruginės duonos                                    | Duo2      | 30     | 2,1                         | 0,42         | 15,81              | 75,42                |
| Nesaldinta arbata  | G003      | 150    | 0,0                         | 0,0          | 0,0                | 0,0                  |
| Iš viso:   |           |        | <b>8,08</b>                 | <b>5,52</b>  | <b>61,61</b>       | <b>328,47</b>        |
| Iš viso (dienos davinio):                                    |           |        | <b>41,92</b>                | <b>19,25</b> | <b>202,12</b>      | <b>1150,06</b>       |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

