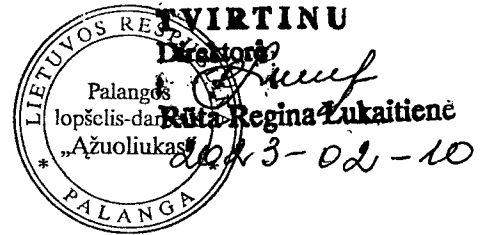


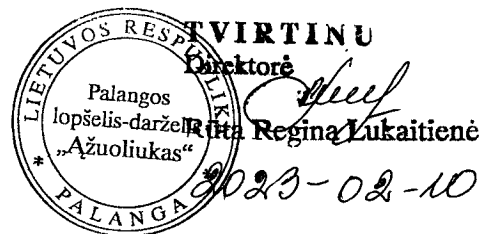
PALANGOS LOPŠELIS - DARŽELIS „AŽUOLIUKAS“



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 – 3 metų vaikų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7³⁰ iki 18⁰⁰ val.



1

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II. 8	150	5,205	2,665	30,8	162,75
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trintų uogų padažas	IV. 12	15	0,127	0,079	2,327	9,097
Sūrio lazdelė	X. 11	20	4,2	5,6	0,4	69
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,732	13,416	33,974	288,151

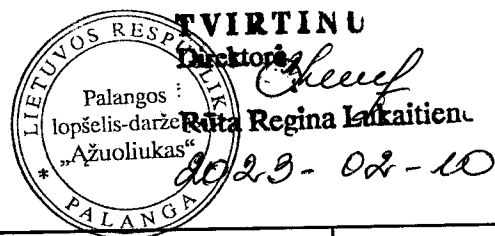
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 5	100	0,867	2,066	7,095	47,51
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kepti maltos kiaušienos piršteliai (tausojantis)	III. 6	70	14,354	5,084	3,744	118,055
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 16	50	1	1,492	3,498	31,695
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI.25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			20,764	13,221	53,535	397,601

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VII.10	120	13,92	7,83	3,045	139,2
Uogienė	IV.6	15	0,045	0	11,19	42,3
Nesaldinta žolelių arbata	VI.7	150				
Iš viso:			13,965	7,83	14,235	181,5
Iš viso (dienos davinio):			44,461	34,467	101,744	867,252

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	XV.2	150/20	10,14	5,765	42,09	266,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			10,14	5,765	42,09	266,45

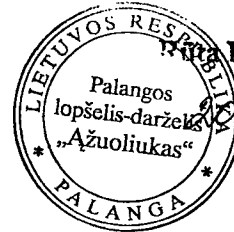
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 31	100	0,858	2,084	5,254	40,6
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Vištienos-daržovių troškiny su bulvėmis (tausojantis)	III.21	150	18,278	5,765	15,371	182,89
Šviežūs agurkai	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			21,861	8,599	48,3	335,501

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas (tausojantis)	XII.7	80	9,589	11,256	7,206	167,5
Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.4.1	60	0,6	2,11	2,46	27,86
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150				
Iš viso :			11,249	13,526	20,506	241,56
Iš viso (dienos davinio):			43,25	27,89	110,896	843,511

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	II. 10	150	4,802	2,06	24,632	136,48
Uogienė	IV.6	10	0,03	0	7,46	28,2
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	20	1,491	3,115	4,483	47,22
Nesaldinta kmylių arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			8,591	5,601	59,364	308,764

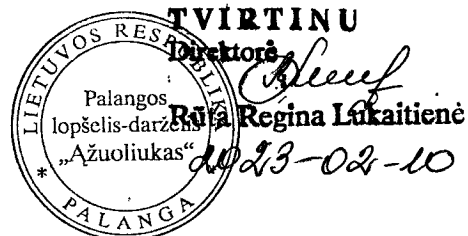
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	I.2	100/20	4,177	3,365	6,036	69,57
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	III. 51	60	14,75	7,003	3,15	136,264
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	50	0,723	1,597	3,126	25,575
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
Iš viso:			23,575	12,456	40,38	352,03

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Biri grikių košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	II.12	120	6,853	4,668	38,238	216,23
Naminė bandelė	I.9	40	3,74	5,95	23,94	161,83
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			10,593	10,618	62,178	378,06
Iš viso (dienos davinio):			42,759	28,675	161,922	1038,854

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	150	6,23	3,224	23,108	146,731
Trintų uogų padažas	IV. 12	15	0,127	0,079	2,327	9,097
Batonas	X.1	20	1,747	3,8	10,32	53,066
Varškės užtepėlė	X. 21	15	2,015	2,941	0,588	36,92
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI. 6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
*Banantai	X.8.1	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Iš viso:			11,114	10,304	55,283	324,964

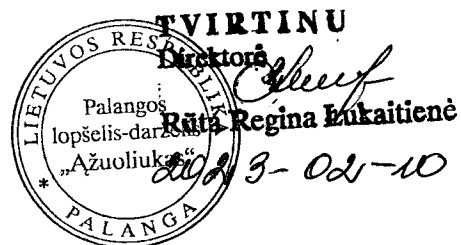
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	I.42	100	2,34	1,26	6,99	48,67
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	III. 33	50/50	14,393	10,072	4,674	164,345
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	60	1,775	0,476	19,2	84,25
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 6	50	0,593	3,089	4,77	43,91
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
Iš viso:			21,186	15,287	49,219	397,886

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai su varške (su pienu)	IX.3	100/40	12,67	11,502	28,658	289,877
Jogurto ir uogienės padažas	IV.18	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,548	12,019	32,977	314,559
Iš viso (dienos davinio):			45,848	37,61	137,479	1037,409

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



**1 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	150	7,064	4,16	24,464	157,66
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Saldinta kakava su pienu	VI.2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			10,876	11,569	41,074	302,95

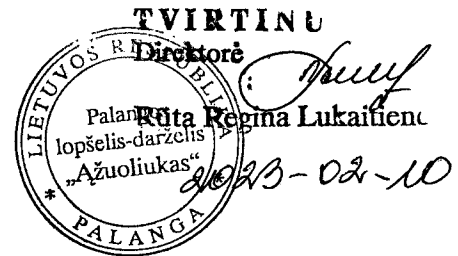
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 14	100	0,732	2,084	4,776	37,46
Žuvies (lašišos) pjausnys (tausojantis)	III.63	60	13,58	6,914	5,297	140,962
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Burokėlių salotos	XVI. 18	50	0,921	1,574	5,617	35,025
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
Obuoliai ir kriaušės	X.8.8.	60/60	0,48	0,42	15,84	63
Iš viso:			19,638	11,483	59,598	397,068

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)	V. 13	120	6,441	12,685	25,716	240,95
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			6,441	12,685	25,716	240,95
Iš viso (dienos davinio):			36,955	35,737	126,388	940,968

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



6

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	(A) II. 4	150	4,41	1,085	24,255	122,15
Sviestas	IV.4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelės	X. 11	20	4,2	5,6	0,4	69
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			11,582	13,854	33,065	299,54

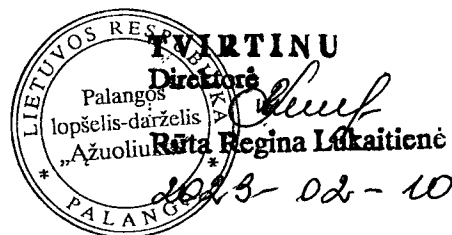
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)	I. 13	87/13	6,356	1,831	10,075	75,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	III.16	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Troškinti šv.kopūstai (tausojantis) (augalinis)	XVI.29	40	0,77	3,1	5,111	47,62
Šv.agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			26,778	15,138	55,793	440,403

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Mieliniai blynai	IX.6	100	8,738	10,292	31,199	275,419
Uogienė	IV. 6	15	0,045	0	11,19	42,3
Nesaldinta kmynų arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,941	10,408	42,788	320,383
Iš viso (dienos davinio):			47,301	39,4	131,646	1060,326

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	II. 2	150	6,784	3,826	28,762	170,04
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Natūralus jogurtas	X.12	50	1,25	1,5	1,833	26,55
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			8,076	10,282	30,643	241,23

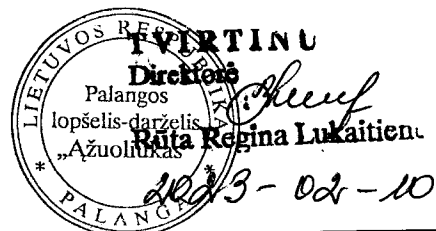
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 39	100	2,72	2,24	9,61	64,69
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	III. 26	60	16,57	3,067	2,207	103,766
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 8	60	1,775	0,475	19,2	84,25
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 7	50	0,448	3,113	5,04	45,25
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Bananai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			24,838	9,585	73,102	452,867

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių – varškės kukuliai (tausojantis)	V. 2	100	7,31	5,37	15,45	137,99
Sviesto - grietinės padažas	IV.2	10	0,179	5,93	0,226	54,78
Nesaldinta kmynų arbata	VI.8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			7,647	11,416	16,075	195,434
Iš viso (dienos davinio):			40,561	31,283	119,82	889,531

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	150	6,135	2,165	27,125	144,55
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	10	0,179	5,93	0,226	54,78
Šviesi duona (viso grūdo)	X. 10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Morkų užtepėlė (augalinis)	X. 19	20	0,317	3,063	2,633	36,02
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			7,849	11,434	41,223	284,214

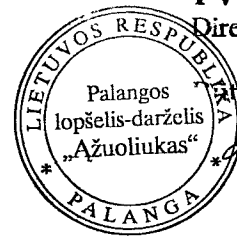
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 19	100	0,903	2,207	8,053	52,62
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	III. 54	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Keptų daržovių padažas	IV. 14	18	0,254	4,044	1,851	42,27
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	70	0,817	2,675	3,221	33,905
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
Iš viso:			17,324	19,335	44,572	402,308

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VII. 3	100	13,705	7,244	20,885	217,806
Saldus jogurto padažas	IV. 11.1	20	1,035	0,621	2,703	20,599
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			15,14	8,165	36,988	290,405
Iš viso (dienos davinio):			40,313	38,934	122,783	976,927

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



VIRTINU

Direktorė

Regina Lukaitienė

2023-02-10

9

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II. 6	150	6,02	2,24	28,28	160,65
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			6,937	7,456	36,988	243,74

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 14	100	0,732	2,084	4,776	37,46
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	III.36	40/105	13,329	8,673	24,984	223,457
Marinuoti agurkai	XVI.1	50	1,4	0	0,65	8
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	100	2,574	1,471	9,98	60,16
Iš viso:			20,16	12,618	54,335	386,988

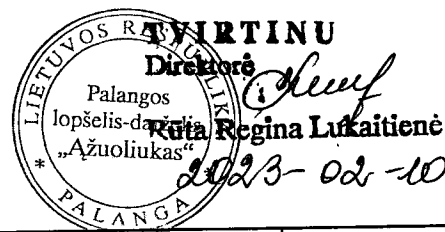
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Koldūnai su kiauliena (tausojantis)	IX.8	120	13,602	3,847	30,146	206,97
Grietinė	IV. 6	15	0,045	0	11,19	42,3
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			13,647	3,847	41,336	249,27
Iš viso (dienos davinio):			40,744	23,921	132,659	879,998

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

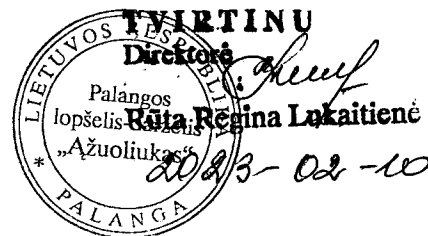
2 savaitė
Pentadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)	Kr.000	150/5	6,39	5,8	39,27	234,83
Naminiai sausainiai	X.32	30	2,896	7,344	16,954	140,644
Saldinta kakava su pienu	VI.2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			12,216	15,357	64,586	439,224
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I.15	100	0,798	2,031	4,95	40,245
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III. 60	60	13,22	5,046	6,223	125,779
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	XIV. 2	60	1,334	1,978	9,392	58,46
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	XVI. 20	40	1,156	2,071	5,383	38,85
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Melionai	X.8.4	200	1,4	0,2	15,4	64
Iš viso:			19,993	11,716	54,933	384,045
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kiaušinių košė	XII.5	70	7,84	7,252	1,764	103,6
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.5.1	40	0,36	1,075	1,22	14,43
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,26	8,487	13,824	164,23
Iš viso (dienos davinio):			41,469	35,56	133,343	987,499

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)	II. 9	150/3	5,81	2,3	29,354	164,65
Batonas	X.1	20	1,747	3,8	10,32	53,066
Varškės užtepėlė	X. 21	15	2,015	2,941	0,588	36,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			9,972	9,441	53,262	307,636

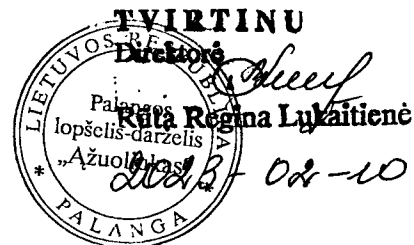
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 8	100	2,21	2,136	8,282	57,28
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	III. 8	50	13,024	5,639	3,741	117,505
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV.1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	50	0,723	1,597	3,126	25,575
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
Iš viso:			19,302	9,823	40,257	307,681

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	IX.9	100	8,018	9,277	30,945	258,13
Jogurto ir uogienės padažas	IV.18	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,054	9,91	35,663	285,476
Iš viso (dienos davinio):			38,328	29,174	129,182	900,793

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	(A) II. 7	150	3,234	0,594	24,816	110,55
Sviestas	IV.4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai	X.9	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150				
Iš viso:			4,116	5,79	32,884	192,09

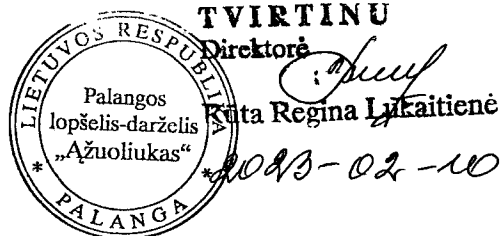
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 6	100	1,684	2,124	8,925	56,89
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Troškinta vištienos file su žalumynais ir grietine (tausojantis)	P013	75	20,4	8,52	1,41	163,94
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	60	1,775	0,475	19,2	84,25
Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 4.1	50	0,5	1,593	2,05	21,745
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Bananai	X.8.1	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Iš viso:			28,168	15,182	67,156	493,216

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kepti varškėčiai	VII.5	90	15,369	9,399	16,235	220,326
Trintų uogų padažas	IV.12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150				
Iš viso:			15,536	9,503	19,362	232,555
Iš viso (dienos davinio):			47,82	30,475	119,402	917,861

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



TVIRTINU

Direktorė

Kūta Regina Lukaitienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	150	6,02	2,24	28,28	160,65
Sviestas	IV.4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Naminiai sausainiai	X.32	30	2,896	7,344	16,954	140,644
Nesaldinta žolelių arbata	VI.7	150				
Iš viso:			8,958	14,54	45,282	345,934

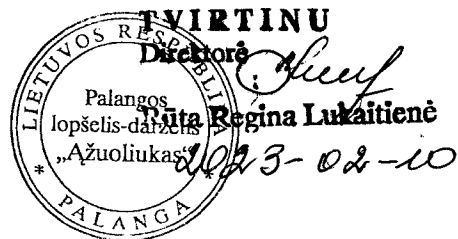
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I.31	100	0,858	2,084	5,254	40,6
Skrebučiai (tausojantis)	X.18	8	1,31	2,85	7,74	39,8
Maltos jautienos lazdelės (tausojantis)	III.55	80	16,149	9,844	5,51	176,271
Troškinti morkų kubeliai su grietinėle	XVI.23.1	60	0,838	3,028	5,578	47,05
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Šv.agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	150				0,011
*Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu	X.24	120/20	3,069	1,753	11,591	71,869
Iš viso:			20,609	19,795	33,649	364,482

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas su sūriu	XII.6	90	11,172	12,665	5,37	179,48
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	30	1,59	0,24	16,26	69,3
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Konservuoti žalieji žirnėliai	XVI.25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150				
Iš viso:			13,842	13,045	26,64	270,58
Iš viso (dienos davinio):			43,409	47,38	105,571	980,996

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	150	5,205	2,665	30,8	162,75
Trintų uogų padažas	IV. 12	15	0,127	0,079	2,327	9,097
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	15	1,238	2,096	3,706	34,82
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			7,665	5,02	48,133	254,417

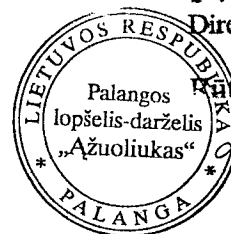
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 17	100	1,168	2,185	9,391	58,8
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	III. 34	50/20	15,027	7,421	1,79	132,73
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	70	0,817	2,675	3,221	33,905
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			20,701	14,792	52,276	398,936

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	I.25	150	5,73	2,685	20,305	130,6
Bandelė su cinamonu	Nr.3	40	3,41	7,19	23,88	170,57
Iš viso:			9,14	9,875	44,185	301,17
Iš viso (dienos davinio):			37,506	29,687	144,594	954,523

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	150	7,064	4,16	24,464	157,66
Uogienė	IV. 6	10	0,03		7,46	28,2
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta kmynų arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,092	4,516	40,523	225,424

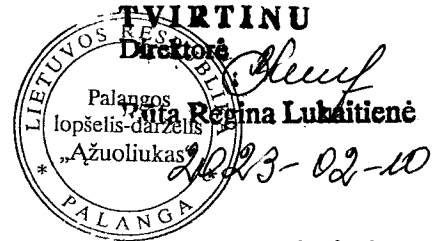
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 16	100	0,913	2,089	5,389	40,76
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	90	15,99	12,01	6,13	196,62
Virti makaronai (tausojantis)	XIV. 7	60	2,701	1,073	18,951	98,59
Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 19	50	0,688	1,581	5,36	34,405
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150				0,011
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			23,467	17,293	61,325	476,286

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	VII.12	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Saldus jogurto padažas	IV. 11.1	30	1,667	1,00	3,934	31,52
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	150	2,93	2,213	4,37	47,95
Iš viso:			21,578	17,461	24,227	339,298
Iš viso (dienos davinio):			53,137	39,27	126,075	1041,008

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



**Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė
ir energinė vertė**

Dienos	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1	43,681	34,387	97,964	850,552
2	43,25	27,89	110,896	843,511
3	43,877	30,261	154,765	1018,354
4	45,848	37,61	137,479	1037,409
5	36,955	35,737	126,388	940,968
6	47,141	39,36	131,186	940,968
7	40,561	31,283	119,82	889,531
8	40,313	38,934	122,783	976,927
9	40,544	23,881	131,839	876,598
10	41,469	35,56	133,343	987,499
11	38,328	29,174	129,182	900,793
12	47,82	30,475	119,402	917,861
13	43,249	47,34	105,111	978,796
14	37,506	29,687	144,594	954,523
15	50,865	32,246	130,442	987,251
Vid.	42,76	33,59	126,35	940,10
Norma su 5% nuokrypiu	21-54	21-41	91-160	798-1071