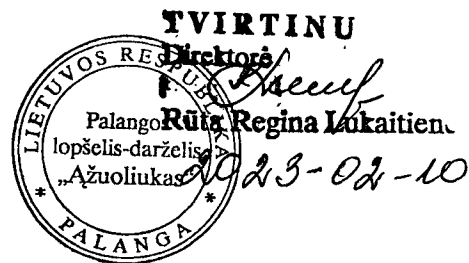


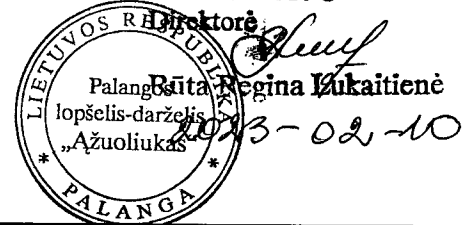
PALANGOS LOPŠELIS - DARŽELIS „AŽUOLIUKAS“



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų vaikų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7³⁰ iki 18⁰⁰ val.



**1 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	
Ryžių košė (tausojantis)	II. 8	200	6,595	3,355	39,46	207,65
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Sūrio lazdelė	X. 11	20	4,2	5,6	0,4	69
Nesaldinta kmylių arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			11,209	14,986	43,542	344,289

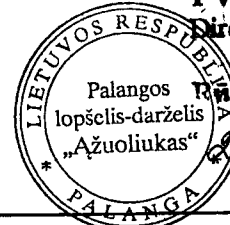
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 5	150	1,429	3,113	11,474	74,85
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti maltos kiaulienos piršteliai (tausojantis)	III. 6	80	16,496	5,872	4,512	136,73
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	XVI.16	70	1,4	2,487	5,496	50,275
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI.25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			24,776	17,617	67,133	503,721

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	
Varškės apkepas (tausojantis)	VII.10	140	19,78	12,174	20,321	272,1
Uogienė	IV.6	20	0,06	0	14,92	56,4
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200				
Iš viso:			19,84	12,174	35,241	328,5
Iš viso (dienos davinio):			55,825	44,777	145,916	1176,51

„ * “ 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	200/25	13,35	7,225	57,35	355,5
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu	VI. 3.1	200	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			16,75	9,725	62,25	411,5

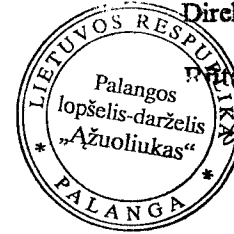
Pietūs 12 val.

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)	I. 31	150	1,257	3,122	7,824	60,61
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Vištienos – daržovių troškiny su bulvėmis (tausojantis)	III.21	180	21,707	6,911	18,525	218,79
Švieži agurkai	XVI.16	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			26,154	10,873	56,879	403,416

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	100	12,044	14,352	9,195	212,84
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	30	1,59	0,24	16,26	69,3
Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.4.1	70	0,7	2,627	2,87	33,975
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200				
Iš viso:			14,334	17,219	28,325	316,115
Iš viso (dienos davinio):			57,238	37,817	147,454	1131,031

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2023-02-10

1 savaitė
Trečiadienis

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	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	II. 10	200	6,067	2,745	29,407	166,88
Uogienė	IV.6	20	0,06	0	14,92	56,4
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 kmynų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			9,926	6,315	71,699	368,03

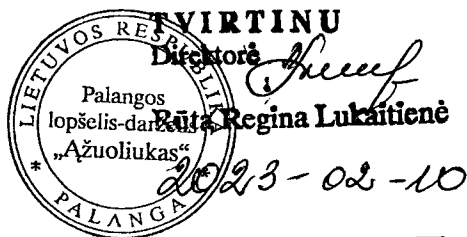
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	I.2	150	6,169	5,911	9,806	114,49
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	III. 51	75	16,983	8,503	4,359	164,321
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV.1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	60	0,86	2,112	3,578	31,84
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Iš viso:			28,337	17,037	49,471	447,477

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	
Biri grikių košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	II.12	150	8,438	5,803	47,083	266,72
Naminė bandelė	Nr.9	50	4,68	7,44	29,93	202,29
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
Iš viso:			13,118	13,243	77,013	469,01
Iš viso (dienos davinio):			51,381	36,595	198,183	1284,517

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



1 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	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV.12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Batonas	X.1	20	1,747	3,8	10,32	53,066
Varškės užtepėlė	X. 21	20	2,691	4,081	0,797	50,715
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI. 6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
*Banantai	X.8.1	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Iš viso:			13,024	12,118	60,531	369,299

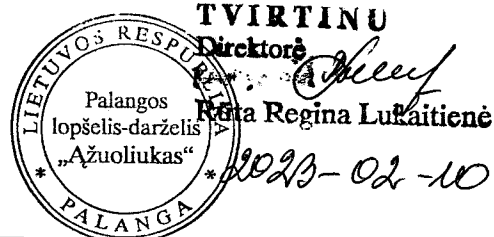
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	I.42	150	3,51	1,9	10,48	73,01
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	III. 33	60/60	17,104	12,173	5,736	197,75
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 6	60	0,724	4,106	5,78	56,48
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Iš viso:			25,938	19,209	61,246	495,956

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	
Lietiniai su varške (su pienu)	IX.3	120/48	15,585	13,052	34,384	343,106
Jogurto ir uogienės padažas	IV.18	25/5	1,111	0,655	5,223	30,325
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,696	13,707	39,607	373,431
Iš viso (dienos davinio):			55,658	45,034	161,384	1238,686

„ * “ 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	II. 1	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Sviestas	IV. 7	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Saldinta kakava su pienu	VI.2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			13,205	13,93	48,805	363,42

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	150	1,115	3,128	7,3	56,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies (lašišos) pjausnys (tausojantis)	III.63	80	18,07	9,341	6,621	186,795
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Burokėlių salotos	XVI. 18	60	1,099	2,088	6,702	43,65
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Obuoliai ir kriaušės	X.8.8	60/60	0,48	0,42	15,84	63
Iš viso:			25,089	15,488	68,191	487,041

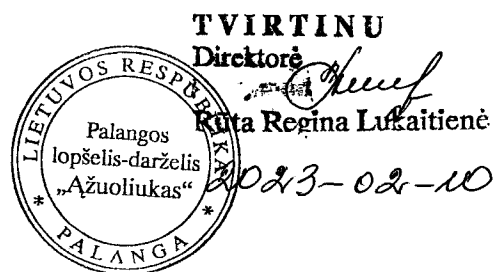
Vakarienė 15.30 val.

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	150	9,087	16,71	34,804	320,33
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
Iš viso:			9,087	16,71	34,804	320,33
Iš viso (dienos davinio):			47,381	46,128	151,8	1170,791

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

2 savaitė
Pirmadienis

6



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	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	(A) II. 4	200	5,67	1,395	31,185	157,05
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Sūrio lazdelė	X. 11	20	4,2	5,6	0,4	69
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			13,529	15,49	42,979	360,98

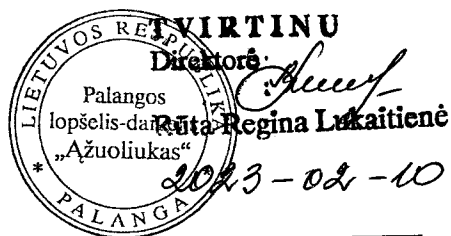
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)	I. 13	130/20	10,214	2,527	16,289	118,87
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	III.16	100	19,861	9,361	6,014	185,746
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Troškinti šv.kopūstai (tausojantis) (augalinis)	XVI.29	60	1,169	4,152	7,35	65,84
Šv. agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			35,498	19,675	69,111	563,482

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	
Mieliniai blynai	IX.6	150	11,836	13,679	43,508	376,849
Uogienė	IV. 6	20	0,06	0	14,92	56,4
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			12,094	13,824	58,927	436,579
Iš viso (dienos davinio):			61,121	48,989	171,017	1361,041

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

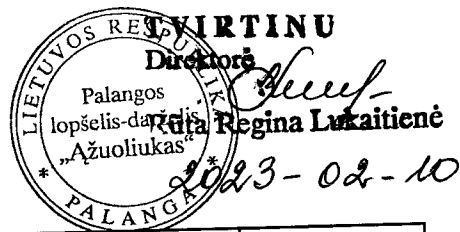


2 savaitė
Antradienis

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	200	8,226	4,679	34,503	205,31
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Natūralus jogurtas	X.12	80	2	2,4	2,933	42,48
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
Iš viso:			10,275	12,861	37,492	299,87
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)	Sr.026	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25/5	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	III. 26	75	20,258	4,322	2,436	130,436
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 7	60	0,556	4,136	6,17	58,24
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Banantai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			31,219	10,378	85,771	538,752
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	150	10,3	7,69	21,43	194,15
Sviesto – grietinės padažas	IV.2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
Nesaldinta kmynų arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			10,746	16,843	22,241	280,44
Iš viso (dienos davinio):			52,24	40,082	145,504	1119,062

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

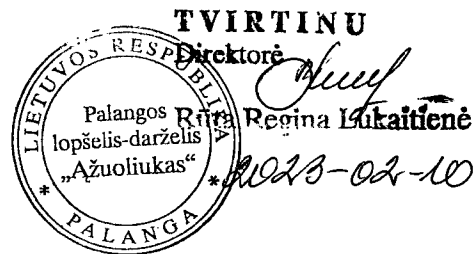


2 savaitė
Trečiadienis

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	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
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 kmylių arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			9,808	15,231	49,299	355,96
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	150	1,325	3,306	11,92	78,21
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	III. 50	70/30	23,405	16,618	4,643	258,84
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	80	0,918	3,193	3,5	39,39
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Iš viso:			29,385	25,948	48,259	520,006
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	120	16,473	8,709	25,064	261,42
Saldus jogurto padažas	IV. 11.1	30	1,667	1,00	3,934	31,52
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			18,54	10,009	42,398	344,94
Iš viso (dienos davinio):			57,733	51,188	139,956	1220,906

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II. 6	200	7,74	2,88	36,36	206,55
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
Iš viso:			8,678	8,93	45,26	297,7

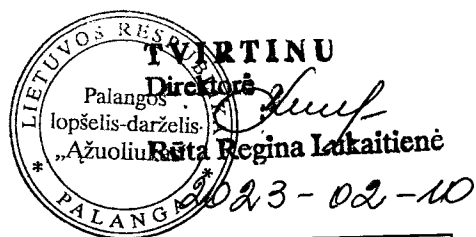
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 14	150	1,115	3,128	7,3	56,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	III.36	50/140	16,878	11,399	33,56	293,907
Marinuoti agurkai	XVI.16	60	1,68	0	0,78	9,6
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	3,069	1,753	11,951	71,869
Iš viso:			25,252	16,74	70,161	500,962

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	
Koldūnai su kiauliena (tausojantis)	IX.8	150	16,888	4,79	37,662	258,02
Grietinė	IV.6	20	0,48	6	0,62	58,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
Iš viso:			17,368	10,79	38,282	316,62
Iš viso (dienos davinio):			51,298	36,46	153,703	1115,282

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

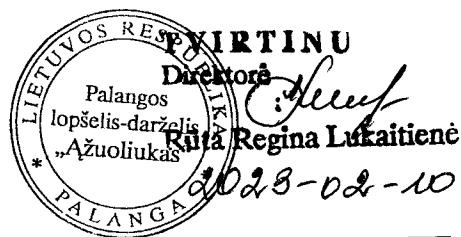


2 savaitė
Penktadienis

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	
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)	Kr.000	200	8,51	6,06	52,33	297,92
Naminiai sausainiai	X.32	30	2,896	7,344	16,954	140,644
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			15,016	16,117	80,622	521,414
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	150	1,207	3,047	7,566	60,97
Ruginė duona (viso grūdo)	-X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III. 60	75	16,115	6,8	8,255	162,089
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	XIV. 2	80	1,669	2,876	11,85	76,98
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	XVI. 20	60	1,733	3,11	8,119	58,4
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Melionai	X.8.4	200	1,4	0,2	15,4	64
Iš viso:			24,594	16,493	67,4	490,055
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	80	8,837	8,171	2,009	116,83
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	30	1,59	0,24	16,26	69,3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.5.1	50	0,44	1,593	1,51	19,94
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,867	10,004	19,779	206,07
Iš viso (dienos davinio):			50,477	42,614	167,801	1217,539

„ * “ 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	200/4	7,005	2,85	35,072	197,8
Batonas	X.1	20	1,747	3,8	10,32	53,066
Varškės užtepėlė	X. 21	20	2,691	4,081	0,797	50,715
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			11,843	11,131	59,189	354,581

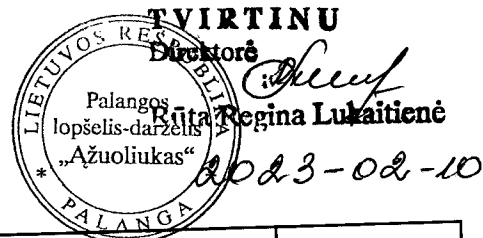
Pietūs 12 val.

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	150	3,315	3,204	12,423	85,92
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	III. 8	75	17,183	8,096	5,269	162,085
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV.1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	60	0,86	2,112	3,578	31,84
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Iš viso:			25,488	13,953	52,663	414,271

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	120	9,627	12,133	37,466	319,97
Jogurto ir uogienės padažas	IV.18	25	1,111	0,655	5,223	30,325
Nesaldinta kmylių arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			10,936	12,933	43,188	353,625
Iš viso (dienos davinio):			48,267	38,017	155,04	1122,477

„*“ 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	200	4,312	0,792	33,088	147,4
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Duoniukai	X.9	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200				
Iš viso:			5,201	6,814	41,164	236,38

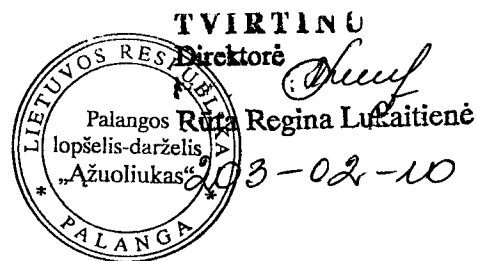
Pietūs 12 val.

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	150	2,619	3,204	14,073	88,48
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištienos file su žalumynais ir grietine (tausojantis)	P013	90	24,48	10,23	1,69	196,73
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
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	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Banantai	X.8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			34,601	18,837	85,621	618,961

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	110	19,11	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų padažas	IV.12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200				
Iš viso:			19,323	12,579	24,355	296,717
Iš viso (dienos davinio):			59,125	38,23	151,14	1152,058

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 savaitė
Trečiadienis

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 (tauso)	II.6	200	7,74	2,88	36,36	206,55
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Naminiai sausainiai	X.32	30	2,896	7,344	16,954	140,644
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200				
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	3,069	1,753	11,951	71,869
Iš viso:			9,493	6,775	69,544	356,919

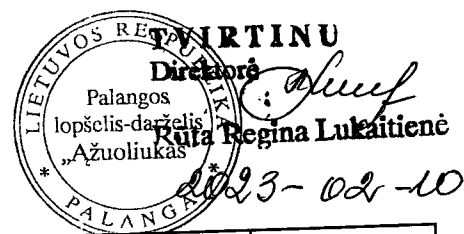
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 31	150	1,257	3,122	7,824	60,61
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
Maltos jautienos lazdelės (tausojantis)	III. 55	100	20,176	12,547	7,09	223,299
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Troškinti morkų kubeliai su grėtinėle	XVI.23.1	75	1,043	4,158	6,949	62,02
Šv. agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
Iš viso:			26,152	26,512	45,516	484,521

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	
Omletas su sūriu	XII.6	110	13,435	15,857	6,44	221,32
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 arba konservuoti kukurūzai	XVI.25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200				
Iš viso:			16,495	16,277	29,6	320,77
Iš viso (dienos davinio):			52,14	49,564	144,66	1162,21

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

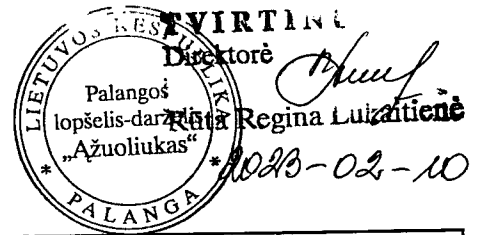


3 savaitė
Ketvirtadienis

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	
Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	II. 11	200	6,726	3,368	50,45	249,1
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
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 arbatžolių arbata su citrina	IV.6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
Iš viso:			13,754	17,759	65,321	471,143
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	
*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 17	150	1,69	3,269	13,572	85,89
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	III. 34	60/40	18,19	10,079	3,403	174,85
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	80	0,918	3,193	3,5	39,39
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			25,32	19,742	64,696	506,596
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	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	I.25	200	7,352	3,572	25,052	164,56
Bandelė su cinamonu	Nr.3	50	4,27	8,98	29,85	213,21
Iš viso:			11,622	12,552	54,902	377,77
Iš viso (dienos davinio):			50,696	50,053	184,919	1355,509

„*“ 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	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Uogienė	IV. 6	15	0,045		11,19	42,3
Trapučiai	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			9,789	5,58	49,1	274,12
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	150	1,382	3,135	8,106	61,24
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Orkaitėje kepti sterko maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	100	17,77	13,35	6,82	218,47
Virti makaronai (tausojantis)	XIV. 7	80	3,242	2,086	22,742	125,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 19	60	0,888	2,098	6,76	44,32
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200				0,016
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			26,457	21,209	69,923	555,326
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)	IVII.12	150	21,302	17,919	19,718	325,361
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:			25,899	21,132	28,022	404,831
Iš viso (dienos davinio):			62,145	47,921	147,045	1234,277

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3.kartu
maitinimo maistinė ir energinė vertė

Dienos	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1	55,045	44,697	142,136	1159,81
2	57,238	37,817	147,454	1131,031
3	50,213	36,942	189,81	1257,047
4	55,658	45,034	161,384	1238,686
5	47,381	46,128	151,8	1170,791
6	60,961	48,949	170,557	1358,841
7	52,24	40,082	145,504	1119,062
8	57,733	51,188	139,956	1220,906
9	51,098	36,42	152,883	1111,882
10	50,477	42,614	167,801	1217,539
11	48,267	38,017	155,04	1122,477
12	59,125	38,23	151,14	1152,058
13	51,98	49,524	144,2	1160,01
14	50,696	50,053	184,919	1355,509
15	62,018	41,065	153,695	1200,123
Vid.	54,01	43,12	157,22	1198,38
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-51	112-201	998-1339