Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Panevėžio lopšelis-darželis "Nykštukas",
Sirupio g. 32, LT-36209 Panevėžys;

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (BE KIAUŠINIŲ BALTYMŲ, LAŠIŠOS, ŽEMĖS RIEŠUTŲ)

1-3
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė

(parašas) Reda Kuzminienė
(vardas pavardė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:48 val.

Valgiaraštį sudarė:
Dietistė (pareigų pavadinimas) (parašas) Orinta Skudikytė (vardas ir pavardė)

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr-2	130	6.15	5.61	29.65	198.84
Sumuštinis sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (Tausojantis) (45 / 55)	D-1	30	3.43	5.15	7.61	90.41
Saldžiosios paprikos	SI-14	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.98**	**10.88**	**39.66**	**301.53**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr-3	100	1.00	2.59	7.45	56.42
Duona (Formine) (25 /25)	Du15	20	1.59	0.05	10.73	49.71
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	MK-2	100	12.85	11.28	3.79	168.35
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	60	1.22	1.19	8.11	47.92
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	SI-5	60	1.26	1.94	6.00	42.58
ŠviežI pomidorai	P	20	0.20	0.04	0.82	3.40
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	150	0.03	0.02	0.35	1.16
Kriaušės (100 /100)	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
		Iš viso:	**18.55**	**17.41**	**50.65**	**421.54**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai be kiaušinių (tausojantis)	M006-1	100	16.58	8.67	22.58	237.24
Bananų ir braškių padažas (augalinis) (25/30)	Pa-8	30	0.29	0.09	6.68	28.70
Nesaldintas jogurtas (tausojantis) (40 /40)	P9	20	0.88	0.78	0.94	14.30
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**17.75**	**9.54**	**30.20**	**280.24**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.28**	**37.83**	**120.51**	**1003.31**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K01	150	8.47	7.31	37.20	247.08
Trintos uogos (30 /20)	TU	20	0.08	0.02	2.39	10.06
		Iš viso:	**8.55**	**7.33**	**39.59**	**257.14**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr-12	100	0.95	1.41	7.68	46.88
Duona Švelnioji 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės be kiaušinių (tausojantis)	Po18-1	60	11.48	8.38	3.08	134.71
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	60	2.59	2.60	15.49	95.76
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	Sl-9	80	0.82	1.97	4.73	36.83
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai (100 / 100)	SV2	90	1.08	0.27	20.79	89.91
		Iš viso:	**18.02**	**14.85**	**60.65**	**445.99**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su pienu ir sviestu (82%) (tausojantis)	Kr-6	150	6.86	5.73	31.15	202.95
Konservuoti žirneliai	KŽ	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Sūrio lazdelės (20 /20)	SL	20	5.00	4.00	0.20	56.80
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**13.14**	**9.85**	**35.27**	**281.63**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.71**	**32.03**	**135.51**	**984.76**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	K-587/588	110	5.85	5.72	19.00	144.29
Duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%) (tausojantis) (50 /50)	16-1/1	35	5.36	7.33	8.12	119.89
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.29**	**13.05**	**27.92**	**267.70**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr-12	100	4.44	2.08	17.21	106.56
Žuvies (jūros lydekos) maltinis be kiaušinių (tausojantis)	Ž011-1	65	12.26	8.07	1.59	127.46
Birūs grikiai (tausojantis) (60 / 70)	Gar3	50	3.46	2.22	19.02	109.90
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	40	0.69	1.46	4.13	28.87
Morkų salotos (augalinis)	02-S	40	0.34	2.69	4.49	42.93
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	150	0.03	0.02	0.35	1.16
		Iš viso:	**21.22**	**16.54**	**46.79**	**416.88**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su bananais be kiaušinių	M012a-1	100	6.06	7.39	37.20	242.42
Natūralus jogurtas su šaldytomis uogomis (35 / 35)	Pad-5	40	1.01	0.84	4.18	28.33
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (100 / 100)	SV5	80	0.64	0.16	8.80	39.20
		Iš viso:	**7.71**	**8.39**	**50.18**	**309.95**
		Iš viso (dienos davinio):	**40.22**	**37.98**	**124.89**	**994.53**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	130	7.02	7.80	26.66	203.95
Duona su sviestu (82%) (25 / 30)	03-U	30	2.03	4.16	13.47	99.42
		Iš viso:	**9.05**	**11.96**	**40.13**	**303.37**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (150/100) (tausojantis) (augalinis)	sSr016	100	3.48	1.94	12.70	81.42
Duona (Švelnioji) (25 / 25).	Du 12*	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Kalakutienos šlaunelės troškintos su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	P-6	110	17.33	5.55	15.60	180.92
Žiedinių kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl-12	80	1.41	2.96	3.25	39.13
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	150	0.05	0.01	0.62	2.76
Melionai (100 / 100)	M1	80	0.32	0.00	4.88	20.80
		Iš viso:	**23.97**	**10.74**	**48.15**	**377.41**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškė su šaldytom uogom, bananais ir pienu	U035-1	200	22.21	13.30	19.28	285.43
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vynuogės (100 /100)	SV7	30	0.21	0.06	5.40	20.70
		Iš viso:	**22.42**	**13.36**	**24.68**	**306.13**
		Iš viso (dienos davinio):	**55.44**	**36.06**	**112.96**	**986.91**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	P01	60	6.30	16.44	0.61	175.58
Konservuoti kukurūzai	1-3	40	1.16	0.48	9.60	47.36
Varškės sūrelis	V-26	50	7.50	4.50	1.00	74.50
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.96**	**21.42**	**11.21**	**297.44**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr-2	100	1.51	2.65	11.26	74.05
Duona Švelnioji 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Bulvių plokštainis su vištiena (be kiaušinių)	D010-1	150	9.14	5.32	20.09	163.29
Grietinė (30%) (10 / 20)	Pad-8	15	0.30	4.50	0.45	43.50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	70	0.86	2.77	4.67	46.69
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai (100 /100)	V1	80	0.32	0.32	10.40	42.40
		Iš viso:	**13.23**	**15.78**	**55.75**	**411.83**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr-14	120	3.52	4.68	13.05	107.65
Naminė bandelė su cinamonu be kiaušinių	1-5/1	35	3.60	7.54	21.63	170.41
		Iš viso:	**7.12**	**12.22**	**34.68**	**278.06**
		Iš viso (dienos davinio):	**35.31**	**49.42**	**101.64**	**987.33**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, pienu ir sviestu (tausojantis)	1-7	150	6.95	6.63	27.03	186.18
Ekologiškas jogurtas „ Dobilas " (125 / 125)	Jog.15	125	5.38	4.75	6.00	88.25
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**12.33**	**11.38**	**33.03**	**274.43**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr 023-1	100	1.30	0.09	11.43	51.23
Duona (Švelnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai be kaiušinių (tausojantis)	K005	65	11.83	6.20	0.31	104.13
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	65	1.32	1.28	8.79	51.91
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	Sl-5	60	0.81	3.10	3.98	45.03
Virti žalieji žirneliai (augalinis) (tausojantis)	1-4	20	0.38	0.47	0.62	8.19
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	150	0.05	0.01	0.62	2.76
Bananai (100 / 100)	SV2	90	1.08	0.27	20.79	89.91
		Iš viso:	**18.15**	**11.70**	**57.64**	**405.54**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės blynai su bananais be kiaušinių	VAR-75-1	110	10.87	12.01	31.58	282.89
Trintos uogos (30 /20)	TU	30	0.12	0.03	3.59	15.09
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**10.99**	**12.04**	**35.17**	**297.98**
		Iš viso (dienos davinio):	**41.47**	**35.12**	**125.84**	**977.95**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(vardas, pavardė)

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	150	8.11	9.01	30.76	235.32
Sūrio lazdelės (20 /20)	SL	20	5.00	4.00	0.20	56.80
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**13.11**	**13.01**	**30.96**	**292.12**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 019	100	1.31	2.07	8.06	55.24
Duona (Forminė) (25 /25)	Du15	20	1.59	0.05	10.73	49.71
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai be kiaušinių (tausojantis)	P-4-1	70	9.79	2.38	2.14	68.16
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) (90 / 100)	3-5/105A	70	1.99	2.03	15.19	86.27
Pekino kopūstų, agurkų salotos su kukurūzais (augalinis)	SG-1	80	1.14	3.62	4.88	54.24
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	150	0.03	0.02	0.35	1.16
Kriaušės (100 /100)	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
		Iš viso:	**16.25**	**10.47**	**54.75**	**366.78**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai be kiaušinių	M004-1	100	6.74	13.25	33.97	284.30
Natūralus jogurtas su šaldytomis uogomis (35 / 35)	Pad-5	40	1.01	0.84	4.18	28.33
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**7.75**	**14.09**	**38.15**	**312.63**
		Iš viso (dienos davinio):	**37.11**	**37.57**	**123.86**	**971.53**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzmlnienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) apkepas be kiaušinių (tausojantis)	7-8/169T 3.1	130	18.07	12.05	17.43	250.32
Bananų ir braškių padažas (augalinis) (25/30)	Pa-8	30	0.29	0.09	6.68	28.70
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vynuogės	SV7-1	40	0.28	0.08	7.20	27.60
		Iš viso:	**18.64**	**12.22**	**31.31**	**306.62**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (150/100) (tausojantis) (augalinis)	sSr016	100	3.48	1.94	12.70	81.42
Duona (Švelnioji) (25 / 25).	Du 12*	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Žuvies (jūros lydekos) maltinis be kiaušinių (tausojantis)	Ž011-1	65	12.26	8.07	1.59	127.46
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (70 / 80)	Gar-01	65	2.18	1.97	18.80	101.57
Žiedinių kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl-12	80	1.41	2.96	3.25	39.13
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**20.71**	**15.22**	**47.44**	**401.96**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	1-16	150	6.32	5.75	26.38	182.26
Morkų salotos (augalinis)	02-S	40	0.34	2.69	4.49	42.93
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Mandarinai (100 /100)	SV5	80	0.64	0.16	8.80	39.20
		Iš viso:	**7.30**	**8.60**	**39.67**	**264.39**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.65**	**36.04**	**118.42**	**972.97**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su pienu ir sviestu (82%) (tausojantis)	Kr-6	150	6.86	5.73	31.15	202.95
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis)	1-8	50	4.36	1.77	13.95	88.82
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.22**	**7.50**	**45.10**	**291.77**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	1.05	1.00	9.02	47.26
Duona (Švelnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Karališki balandėliai be kiaušinių (tausojantis)	47.1	70	8.77	6.95	3.49	111.24
Grietinės (30%) pomidorų padažas (25 /25)	Pad-2	15	0.20	6.05	0.79	58.40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) (90 / 100)	Gar-05	70	1.75	0.09	16.01	71.84
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Saldžiosios paprikos	Sl-14	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	150	0.03	0.02	0.35	1.16
Kiviai (100 /100)	SV6	80	0.80	0.48	11.12	44.80
		Iš viso:	**14.46**	**14.99**	**55.08**	**402.88**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	P01	60	6.30	16.44	0.61	175.58
Duona (Formine)	Du15-1	20	1.59	0.05	10.73	49.71
Šviežį pomidorai (augalinis)	D-1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Kefyro kokteilis su uogomis ir bananais	1-2	100	2.64	2.48	8.01	64.93
		Iš viso:	**11.03**	**19.07**	**21.40**	**298.72**
		Iš viso (dienos davinio):	**36.71**	**41.56**	**121.58**	**993.37**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(vardas, pavardė)

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K01	150	8.47	7.31	37.20	247.08
Trintos uogos (30 /20)	TU	20	0.08	0.02	2.39	10.06
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.55**	**7.33**	**39.59**	**257.14**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr-7	100	4.05	2.60	19.96	118.35
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	70	11.52	9.73	1.94	141.68
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	60	2.59	2.60	15.49	95.76
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	70	0.86	2.77	4.67	46.69
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Melionai	M1	80	0.32	0.00	4.88	20.80
		Iš viso:	**19.34**	**17.70**	**46.94**	**423.28**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškė su šaldytom uogom, bananais ir pienu	U035-1	200	22.21	13.30	19.28	285.43
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**22.21**	**13.30**	**19.28**	**285.43**
		Iš viso (dienos davinio):	**50.10**	**38.33**	**105.81**	**965.85**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr-10	150	5.23	4.36	28.63	174.60
Sūrio lazdelės (20 /20)	SL	20	5.00	4.00	0.20	56.80
Meliorai	M1	80	0.32	0.00	4.88	20.80
		Iš viso:	**10.55**	**8.36**	**33.71**	**252.20**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (150/100) (tausojantis) (augalinis)	sSr016	100	3.48	1.94	12.70	81.42
Duona Švelnioji 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Plovas su vištiena (tausojantis)	Po23	120	13.86	8.02	34.19	263.49
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	40	0.69	1.46	4.13	28.83
Saldžiosios paprikos	Sl-14	40	0.30	0.09	1.80	9.21
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	150	0.03	0.02	0.35	1.16
		Iš viso:	**19.54**	**11.75**	**62.85**	**429.53**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir virtų bulvių kukuliai be kiaušinių (tausojantis)	1-15-1	150	11.04	6.04	30.79	221.71
Sviesto-grietinės padažas (82% -30%) (25 / 30)	44/83	20	0.32	9.47	0.47	88.38
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.36**	**15.51**	**31.26**	**310.09**
		Iš viso (dienos davinio):	**41.45**	**35.62**	**127.82**	**991.82**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(vardas, pavardė)

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	1-16	150	6.32	5.75	26.38	182.26
Pieno kokteilis su uogomis ir bananais	1-1	200	5.23	4.13	15.59	118.91
		Iš viso:	**11.55**	**9.88**	**41.97**	**301.17**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr.-6	100	1.59	2.49	9.00	57.87
Duona (Švelnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	PO22	100	10.14	8.57	2.91	129.22
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	60	1.22	1.19	8.11	47.92
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	01-S	60	0.54	1.39	1.92	19.78
Virti žalieji žirneliai (augalinis) (tausojantis)	1-4	20	0.38	0.47	0.62	8.19
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1-1	120	0.48	0.36	16.08	62.40
		Iš viso:	**15.73**	**14.75**	**49.74**	**377.76**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su varške be kiaušinių	1-16-1	140	11.91	9.52	37.92	288.14
Trintos uogos	TU	50	0.20	0.05	5.98	25.15
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**12.11**	**9.57**	**43.90**	**313.29**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.39**	**34.20**	**135.61**	**992.22**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	K-587/588	110	5.85	5.72	19.00	144.29
Duona su sviestu (82%) (25 / 30)	03-U	30	2.03	4.16	13.47	99.42
Pienas (100 / 150)	P	100	3.10	2.60	4.80	54.00
		Iš viso:	**10.98**	**12.48**	**37.27**	**297.71**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių -perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr-4	100	3.83	1.55	15.00	88.68
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai be kiaušinių (tausojantis)	Ž-2-1	65	11.43	6.35	1.81	109.24
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	60	2.59	2.60	15.49	95.76
Kopūstų, agurkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	Sl-10	70	1.03	2.65	6.05	51.06
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	150	0.05	0.01	0.62	2.76
Obuoliai (100 /100)	V1	80	0.32	0.32	10.40	42.40
		Iš viso:	**19.25**	**13.48**	**49.37**	**389.90**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) ir ryžių apkepas be kiaušinių (tausojantis)	V012	100	15.06	13.78	15.65	246.90
Trintos uogos su bananais (35 / 35)	02-P	30	0.27	0.06	5.15	22.32
Nesaldintas jogurtas (tausojantis) (40 /40)	P9	20	0.88	0.78	0.94	14.30
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**16.21**	**14.62**	**21.74**	**283.52**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.44**	**40.58**	**108.38**	**971.13**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(vardas, pavardė)

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su svlestu (tausojantis)	Kr-2	130	6.15	5.61	29.65	198.84
Kiviai (100 /100)	SV6	80	0.80	0.48	11.12	44.80
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**6.95**	**6.09**	**40.77**	**243.64**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr-2	100	1.51	2.65	11.26	74.05
Koldūnai su mėsa be kiaušinių (tausojantis)	Mi-15-1	150	17.66	5.54	43.47	303.56
Grietinė (30%)	Pad-8-1	20	0.40	6.00	0.60	58.00
Rauginti agurkai (augalinis)	Sl-8	30	0.06	0.00	0.60	2.64
Saldžiosios paprikos	Sl-14	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Šviežį pomidorai	P	20	0.20	0.04	0.82	3.40
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**20.23**	**14.35**	**59.15**	**453.93**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	P-1	150	4.80	6.18	13.40	127.32
Duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%) (tausojantis)	16-1/1-1	50	7.65	10.46	11.61	171.29
		Iš viso:	**12.45**	**16.64**	**25.01**	**298.61**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.63**	**37.08**	**124.93**	**996.18**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8.43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	130	7.02	7.80	26.66	203.95
Konservuoti žirneliai	KŽ	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Pienas (150 / 200)	P	150	4.65	3.90	7.20	81.00
		Iš viso:	**12.95**	**11.82**	**37.78**	**306.83**

Pietūs 11:45 -12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr-8	100	1.15	2.49	9.49	65.88
Duona Švelnioji 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Orkaitėje kepti vištienos-jautienos kukuliai be kiaušinių (tausojantis)	M001-1	70	12.67	9.74	0.90	141.79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) (90 / 100)	Gar-05	70	1.75	0.09	16.01	71.84
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	40	0.69	1.46	4.13	28.87
Baltagūžių kopūstų salotos su krapais (augalinis)	S005	40	0.54	1.62	2.43	26.22
Vanduo (150 / 200)	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (100 / 100)	SV5	80	0,64	0,16	8.80	39.20
		Iš viso:	**18.54**	**15.78**	**50.64**	**415.70**

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	P01	60	6.30	16.44	0.61	175.58
Morkų lazdelės (augalinis)	ML	40	0.40	0.04	4.16	18.60
Duona (Forminė)	Du15-1	20	1.59	0.05	10.73	49.71
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.29**	**16.53**	**15.50**	**243.89**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.78**	**44.13**	**103.92**	**966.42**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė
(vardas, pavardė)