Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (BE KIAUŠINIŲ IR PAPRIKŲ)

4-7
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė

(parašas) Reda Kuzminienė
(vardas pavardė)

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

Valgiaraštį sudarė:
Dietistė (parengų 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	170	8.04	7.35	38.78	260.02
Sumuštinis sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (Tausojantis) (45 / 55)	D-1	40	4.58	6.86	10.14	120.56
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**12.62**	**14.21**	**48.92**	**380.58**

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	150	1.50	3.88	11.18	84.64
Duona (Forminė) (25 /25)	Du15	25	1.99	0.06	13.41	62.14
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	MK-2	120	15.42	13.52	4.55	202.01
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	80	1.62	1.57	10.81	63.89
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	Sl-5	70	1.47	2.26	7.00	49.68
Švieži pomidorai	P	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Kriaušės (100 /100)	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
		Iš viso:	**22.74**	**21.67**	**62.04**	**521.01**

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	120	19.88	10.40	27.10	284.70
Bananų ir braškių padažas (augalinis) (25/30)	Pa-8	35	0.34	0.11	7.79	33.49
Nesaldintas jogurtas (tausojantis) (40 /40)	P9	35	1.54	1.37	1.65	25.03
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**21.76**	**11.88**	**36.54**	**343.22**
		Iš viso (dienos davinio):	**57.12**	**47.76**	**147.50**	**1244.81**

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	180	10.17	8.77	44.62	296.48
Trintos uogos (30 /20)	TU	20	0.08	0.02	2.39	10.06
Kakava su pienu (saldinta) (70 / 80)	Kv5/13	180	3.22	2.76	10.34	78.20
		Iš viso:	**13.47**	**11.55**	**57.35**	**384.74**

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	150	1.41	2.13	11.51	70.32
Duona Švelnioji 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės be kiaušinių (tausojantis)	Po18-1	80	15.32	11.17	4.10	179.61
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	80	3.46	3.49	20.65	127.68
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	Sl-9	100	1.03	2.47	5.93	46.04
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai (100 / 100)	SV2	90	1.08	0.27	20.79	89.91
		Iš viso:	**23.40**	**19.75**	**71.86**	**555.46**

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	180	8.23	6.86	37.37	243.54
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	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.51**	**10.98**	**41.49**	**322.22**
		Iš viso (dienos davinio):	**51.38**	**42.28**	**170.70**	**1262.42**

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	150	7.97	7.80	25.91	196.77
Duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%) (tausojantis) (50 /50)	16-1/1	50	7.65	10.46	11.61	171.29
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**15.70**	**18.26**	**38.32**	**371.58**

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	150	6.66	3.12	25.80	159.86
Žuvies (jūros lydekos) maltinis be kiaušinių (tausojantis)	Ž011-1	75	14.15	9.31	1.83	147.06
Birūs grikiai (tausojantis) (60 / 70)	Gar3	60	4.17	2.66	22.82	131.87
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	50	0.87	1.83	5.17	36.09
Morkų salotos (augalinis)	02-S	50	0.42	3.36	5.60	53.65
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	200	0.04	0.02	0.46	1.55
		Iš viso:	**26.31**	**20.30**	**61.68**	**530.08**

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	120	7.27	8,87	44.64	290.91
Natūralus jogurtas su šaldytomis uogomis (35 / 35)	Pad-5	50	1.25	1.05	5.22	35.42
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (100 / 100)	SV5	80	0.64	0.16	8,80	39.20
		Iš viso:	**9.16**	**10.08**	**58.66**	**365.53**
		Iš viso (dienos davinio):	**51.17**	**48.64**	**158.66**	**1267.19**

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	150	8.11	9.01	30.76	235.32
Duona su sviestu (82%) (25 / 30)	03-U	30	2.03	4.16	13.47	99.42
Kakava su pienu (saldinta) (70 / 80)	Kv5/13	150	2.68	2.30	8.62	65.17
		Iš viso:	**12.82**	**15.47**	**52.85**	**399.91**

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	150	5.22	2.90	19.05	122.14
Duona (Šveinioji) (25 / 25).	Du 12*	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Kalakutienos šlaunelės troškintos su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	P-6	130	20.48	6.55	18.42	213.81
Žiedinių kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl-12	100	1.76	3.71	4.06	48.93
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	200	0.06	0.02	0.83	3.68
Melionai (100 / 100)	M1	100	0.40	0.00	6.10	26.00
		Iš viso:	**29.30**	**13.46**	**59.56**	**466.94**

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	220	24.43	14.63	21.21	313.98
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vynuogės (100 /100)	SV7	30	0.21	0.06	5.40	20.70
		Iš viso:	**24.64**	**14.69**	**26.61**	**334.68**
		Iš viso (dienos davinio):	**66.76**	**43.62**	**139.02**	**1201.53**

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	200	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	150	2.29	3.98	16.91	111.07
Bulvių plokštainis su vištiena (be kiaušinių)	D010-1	180	10.96	6.37	24.12	195.94
Grietinė (30%) (10 / 20)	Pad-8	25	0.50	7.50	0.75	72.50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	80	0.99	3.16	5.34	53.36
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai (100 /100)	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Duona (Švelnioji) (25 / 25).	Du 12*	25	1.38	0.28	11.10	52.38
		Iš viso:	**16.52**	**21.69**	**71.22**	**538.25**

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	200	5.88	7.81	21.77	179.42
Naminė bandelė su cinamonu be kiaušinių	1-5/1	40	4.12	8.61	24.71	194.73
		Iš viso:	**10.00**	**16.42**	**46.48**	**374.15**
		Iš viso (dienos davinio):	**41.48**	**59.53**	**128.91**	**1209.84**

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	200	9.26	8.83	36.04	248.25
Ekologiškas jogurtas „ Dobilas " (125 / 125)	Jog.15	125	5.38	4.75	6.00	88.25
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.64**	**13.58**	**42.04**	**336.50**

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 (Šviesnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	1-5	90	19.53	15.27	4.14	231.86
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	70	1.42	1.39	9.46	55.91
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	Sl-5	70	0.95	3.61	4.65	52.54
Virti žalieji žirneliai (augalinis) (tausojantis)	1-4	30	0.57	0.70	0.93	12.28
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	200	0.06	0.02	0.83	3.68
Bananai (100 / 100)	SV2	90	1.08	0.27	20.79	89.91
		Iš viso:	**26.29**	**21.63**	**63.33**	**549.79**

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	50	0.20	0.05	5.98	25.15
Kakava su pienu (saldinta) (70 / 80)	Kv5/13	180	3.22	2.76	10.34	78.20
		Iš viso:	**14.29**	**14.82**	**47.90**	**386.24**
		Iš viso (dienos davinio):	**55.22**	**50.03**	**153.27**	**1272.53**

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	200	10.81	11.99	41.01	313.76
Sūrio lazdelės (20 /20)	SL	20	5.00	4.00	0.20	56.80
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**15.81**	**15.99**	**41.21**	**370.56**

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	150	1.96	3.11	12.10	82.88
Duona (Forminė) (25 /25)	Du15	25	1.99	0.06	13.41	62.14
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai be kiaušinių (tausojantis)	P-4-1	90	12.60	3.07	2.76	87.62
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) (90 / 100)	3-5/105A	90	2.55	2.60	19.54	110.92
Pekino kopūstų, agurkų salotos su kukurūzais (augalinis)	SG-1	100	1.41	4.53	6.11	67.79
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Kriaušės (100 /100)	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
		Iš viso:	**20.95**	**13.69**	**67.78**	**464.90**

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	120	8.08	15.89	40.76	341.17
Natūralus jogurtas su šaldytomis uogomis (35 / 35)	Pad-5	50	1.25	1.05	5.22	35.42
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.33**	**16.94**	**45.98**	**376.59**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.09**	**46.62**	**154.97**	**1212.05**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(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	150	20.85	13.90	20.11	288.83
Bananų ir braškių padažas (augalinis) (25/30)	Pa-8	35	0.34	0.11	7.79	33.49
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vynuogės	SV7-1	40	0.28	0.08	7.20	27.60
		Iš viso:	**21.47**	**14.09**	**35.10**	**349.92**

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	150	5.22	2.90	19.05	122.14
Duona (Švelnioji) (25 / 25).	Du 12*	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Lašišos filė kukulis be kiaušinių (tausojantis)	Ž-4.1	80	16.90	16.13	1.30	215.07
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (70 / 80)	Gar-01	70	2.35	2.12	20.25	109.38
Žiedinių kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl-12	100	1.76	3.71	4.06	48.93
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**27.61**	**25.14**	**55.76**	**547.90**

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	200	8.43	7.66	35.17	243.02
Morkų salotos (augalinis)	02-S	50	0.42	3.36	5.60	53.65
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Mandarinai (100 /100)	SV5	80	0.64	0.16	8.80	39.20
		Iš viso:	**9.49**	**11.18**	**49.57**	**335.87**
		Iš viso (dienos davinio):	**58.57**	**50.41**	**140.43**	**1233.69**

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	180	8.23	6.86	37.37	243.54
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis)	1-8	65	5.66	2.31	18.13	115.47
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**13.89**	**9.17**	**55.50**	**359.01**

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	150	1.58	1.52	13.50	70.88
Duona (Švelnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Karališki balandėliai be kiaušinių (tausojantis)	47.1	90	11.27	8.92	4.49	143.03
Grietinės (30%) pomidorų padažas (25 /25)	Pad-2	20	0.27	8.06	1.06	77.86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) (90 / 100)	Gar-05	90	2.25	0.11	20.59	92.36
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Kiviai (100 /100)	SV6	80	0.80	0.48	11.12	44.80
		Iš viso:	**17.67**	**19.39**	**63.12**	**486.38**

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 (Forminė)	Du15-1	30	2.38	0.08	16.09	74.57
Švieži pomidorai (augalinis)	D-1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Kefyro kokteilis su uogomis ir bananais	1-2	200	5.28	4.97	16.02	129.85
		Iš viso:	**14.46**	**21.59**	**34.77**	**388.50**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.02**	**50.15**	**153.39**	**1233.89**

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	180	10.17	8.77	44.62	296.48
Trintos uogos (30 /20)	TU	20	0.08	0.02	2.39	10.06
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**10.25**	**8.79**	**47.01**	**306.54**

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	150	6.09	3.89	29.94	177.52
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	90	14.82	12.51	2.50	182.14
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	80	3.46	3.49	20.65	127.68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	80	0.99	3.16	5.34	53.36
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Melionai	M1	80	0.32	0.00	4.88	20.80
		Iš viso:	**25.68**	**23.05**	**63.31**	**561.50**

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	220	24.43	14.63	21.21	313.98
Duona (Forminė)	Du15-1	30	2.38	0.08	16.09	74.57
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**26.81**	**14.71**	**37.30**	**388.55**
		Iš viso (dienos davinio):	**62.74**	**46.55**	**147.62**	**1256.59**

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	200	6.97	5.81	38.18	232.81
Sūrio lazdelės (20 /20)	SL	20	5.00	4.00	0.20	56.80
Mellonai	M1	80	0.32	0.00	4.88	20.80
		Iš viso:	**12.29**	**9.81**	**43.26**	**310.41**

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	150	5.22	2.90	19.05	122.14
Duona Švelniojі 25/25	D	20	1.10	0.22	8.88	41.90
Plovas su vištiena (tausojantis)	Po23	150	17.33	10.03	42.74	329.36
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	50	0.87	1.83	5.17	36.05
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Morkų lazdelės (augalinis)	ML	40	0.40	0.04	4.16	18.60
Vanduo su citrina (150 / 200)	V	200	0.04	0.02	0.46	1.55
		Iš viso:	**25.04**	**15.04**	**81.26**	**553.12**

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	180	13.25	7.25	36.95	266.05
Šviesto-grietinės padažas (82% -30%) (25 / 30)	44/83	30	0.48	14.20	0.71	132.56
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**13.73**	**21.45**	**37.66**	**398.61**
		Iš viso (dienos davinio):	**51.06**	**46.30**	**162.18**	**1262.14**

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	200	8.43	7.66	35.17	243.02
Pieno kokteilis su uogomis ir bananais	1-1	200	5.23	4.13	15.59	118.91
		Iš viso:	**13.66**	**11.79**	**50.76**	**361.93**

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	150	2.37	3.73	13.52	86.80
Duona (Švelnioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	PO22	120	12.17	10.28	3.49	155.08
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (70 / 90)	Gar-06	80	1.62	1.57	10.81	63.89
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	01-S	80	0.72	1.85	2.56	26.38
Virti žalieji žirneliai (augalinis) (tausojantis)	1-4	30	0.57	0.70	0.93	12.28
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1-1	120	0.48	0.36	16.08	62.40
		Iš viso:	**19.31**	**18.77**	**58.49**	**459.21**

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	180	15.32	12.23	48.74	370.45
Trintos uogos	TU	50	0.20	0.05	5.98	25.15
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**15.52**	**12.28**	**54.72**	**395.60**
		Iš viso (dienos davinio):	**48.49**	**42.84**	**163.97**	**1216.74**

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	150	7.97	7.80	25.91	196.77
Duona su sviestu (82%) (25 / 30)	03-U	30	2.03	4.16	13.47	99.42
Kakava su pienu (saldinta) (70 / 80)	Kv5/13	180	3.22	2.76	10.35	78.25
		Iš viso:	**13.22**	**14.72**	**49.73**	**374.44**

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	150	5.74	2.32	22.51	133.02
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai be kiaušinių (tausojantis)	Ž-2-1	85	14.96	8.31	2.38	142.85
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr 000	80	3.46	3.49	20.65	127.68
Kopūstų, agurkų, konservuotų kukuruzų salotos su aliejumi (augalinis)	Sl-10	80	1.17	3.01	6.94	58.36
Vanduo su apelsinu (150 /200)	G009	200	0.06	0.02	0.83	3.68
Obuoliai (100 /100)	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
		Iš viso:	**25.79**	**17.55**	**66.31**	**518.59**

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	130	19.58	17.93	20.34	320.95
Trintos uogos su bananais (35 / 35)	02-P	40	0.36	0.09	6.87	29.77
Nesaldintas jogurtas (tausojantis) (40 /40)	P9	35	1.54	1.37	1.65	25.03
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**21.48**	**19.39**	**28.86**	**375.75**
		Iš viso (dienos davinio):	**60.49**	**51.66**	**144.90**	**1268.78**

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 sviestu (tausojantis)	Kr-2	170	8.04	7.35	38.78	260.02
Kiviai (100 /100)	SV6	80	0.80	0.48	11.12	44.80
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.84**	**7.83**	**49.90**	**304.82**

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	150	2.29	3.98	16.91	111.07
Koldūnai su mėsa be kiaušinių (tausojantis)	Mi-15-1	170	20.01	6.27	49.26	344.03
Grietinė (30%)	Pad-8-1	30	0.60	9.00	0.90	87.00
Raugінti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Šviežі pomidorai (augalinis)	D-1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**23.48**	**19.35**	**69.92**	**554.12**

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	200	6.40	8.24	17.87	169.76
Duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%) (tausojantis)	16-1/1-1	58	8.88	12.14	13.46	198.69
		Iš viso:	**15.28**	**20.38**	**31.33**	**368.45**
		Iš viso (dienos davinio):	**47.60**	**47.56**	**151.15**	**1227.39**

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	150	8.11	9.01	30.76	235.32
Konservuoti žirneliai	KŽ	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Kakava su pienu (saldinta) (70 / 80)	Kv5/13	180	3.22	2.76	10.34	78.20
		Iš viso:	**12.61**	**11.89**	**45.02**	**335.40**

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	150	1.73	3.74	14.24	98.80
Duona (Šveinioji) (25 / 25)	Du 12	25	1.38	0.28	11.10	52.38
Orkaitėje kepti vištienos-jautienos kukuliai be kiaušinių (tausojantis)	M001-1	90	16.28	12.54	1.16	182.30
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) (90 / 100)	Gar-05	90	2.25	0.11	20.59	92.36
Burokėlių salotos (augalinis)	Sl-3	50	0.87	1.83	5.17	36.09
Baltagūžių kopūstų salotos su krapais (augalinis)	S005	50	0.67	2.05	3.04	32.79
Vanduo (150 / 200)	V	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (100 / 100)	SV5	80	0.64	0.16	8.80	39.20
		Iš viso:	**23.82**	**20.71**	**64.10**	**533.92**

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 (Formine)	Du15-1	30	2.38	0.08	16.09	74.57
Javainis (25 / 25)	Jav-25	25	9.18	1.25	15.65	110.55
Nesaldinta arbata (150 / 200)	17-1/2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**18.26**	**17.81**	**36.51**	**379.30**
		Iš viso (dienos davinio):	**54.69**	**50.41**	**145.63**	**1248.62**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Reda Kuzminienė

(vardas, pavardė)