VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Trakų rajono savivaldybės Lentvario lopšelis-darželis „Svajonėlė“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

__1-3 m._____
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė su sviestu (82%)	3 -3/30T	150	4,20	2,40	27,9	150,0
Grūdėta varškė		70	8,40	4,90	1,9	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**13,0**	**7,7**	**42,8**	**292,5**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	75	13,15	3,44	1,53	89,69
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120A	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (40/40)	4-3/62T	80	1,39	1,02	9,89	54,26
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**19,48**	**17,07**	**43,84**	**406,87**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T	100	5,2	6,1	23,0	167,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**5,2**	**6,1**	**23,0**	**167,2**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,68**	**30,87**	**109,64**	**866,57**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	150	6,2	3,5	26,9	163,9
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	16-1/2	20/5/5	2,74	6,68	11,74	117,94
Sezoniniai vaisiai uogos, daržovės	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9,18**	**10,42**	**46,44**	**316,16**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 2	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	100	17,59	11,05	4,28	186,91
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19A	70	0,89	6,82	3,93	80,66
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**22,37**	**21,61**	**31,95**	**411,82**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis tešloje	Š 24	50	6,8	7,62	5,62	116,95
Agurkai (švieži arba rauginti)	18/22 1	40	0,32	0,08	0,92	5,65
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**7,12**	**7,7**	**6,54**	**122,6**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,67**	**39,72**	**84,93**	**849,33**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/31AT	150	4,29	5,87	24,75	169,01
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	55/35	3,04	1,53	15,07	86,25
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**7,65**	**7,72**	**50,22**	**301,02**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo ruginė duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-5/101T	120(45 /75)	12,90	5,71	13,86	158,45
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	90	1,7	6,42	7,94	96,33
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,31**	**15,78**	**48,84**	**418,61**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu padažu (tausojantis)	7-8/164T	100/25	9,23	5,84	17,06	157,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9,23**	**5,84**	**17,06**	**157,66**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,19**	**29,34**	**116,12**	**877,29**

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/52AT	90	5,33	2,65	29,31	162,47
Viso grūdo duonelė su sviestu ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	70	0,28	0,28	9,10	40,04
		Iš viso:	**7,6**	**7,48**	**49,56**	**296,02**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/28AT	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis Tausojantis	10-7/143T1	40(45/5)	13,23	5,16	2,90	110,99
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	60	2,52	1,17	22,77	111,71
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	70(65/5)	2,23	3,29	9,00	74,52
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,3**	**13,00**	**49,00**	**393,9**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	70	9,04	4,38	16,82	142,91
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9,74**	**4,78**	**17,52**	**151,81**
		Iš viso (dienos davinio):	**36,32**	**30.03**	**120,19**	**889,53**

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	115A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,0	7,66	30,38
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20	100	0,4	0,4	13,0	57,2
		Iš viso:	**6,31**	**6,3**	**44,66**	**263,08**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/32 T	100	2,36	2,97	7,13	64,69
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	11-5/100T	120	11,44	5,69	32,30	226,16
Morkų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	4-3/67T 3	70	0,61	2,14	5,20	42,52
Viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**16,81**	**15,86**	**57,98**	**441,9**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	80	11,12	8,0	16,37	178,71
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**11,82**	**8,4**	**17,07**	**187,61**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,94**	**30,56**	**119,71**	**892,59**

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	150	3,28	3,08	25,07	141,10
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	50	4,83	2,74	12,61	94,44
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0 ,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
		Iš viso:	**8,56**	**6,26**	**51,97**	**298,46**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojan)	1-3/34AT	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	60	12,15	7,95	2,10	128,58
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	4-5/105AT	50	2,77	1,68	15,48	88,08
Švieži agurkai (rauginti)	18/22 1	50	0,40	0,10	0,15	7,10
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai)	2-1/23A	90	1,95	2,92	25,20	128,89
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,40**	**14,02**	**55,56**	**427,91**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	3-6/120	80	4,99	6,92	21,80	169,47
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0 ,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**5,7**	**7,3**	**22,48**	**178,37**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,66**	**27,58**	**130,01**	**904,74**

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	91A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Grūdų traputis	8 Š	10	0,84	0,24	8,2	36,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta arbata	17-1/2	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**6,2**	**6,28**	**51,55**	**280,93**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kepta su garais riebi žuvis (tausojantis)	9-7/145T 2	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A1	100	1,5	2,6	10,5	71,1
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**16,97**	**21,88**	**38,27**	**417,54**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T	65	10,4	5,85	2,28	176,91
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**11,11**	**6,23**	**2,96**	**185,81**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,28**	**34,39**	**92,78**	**884,28**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/53T5	150	3,79	1,75	34,16	167,57
Varškė(9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 1	30/15/5	5,35	3,10	4,08	65,57
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20	100	0,4	0,4	13,0	57,2
		Iš viso:	**9,54**	**4,85**	**51,24**	**290,34**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkoms ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogutras (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepti orkaitėje kalakutienos file maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 2	100(60/10/30)	17,69	2,55	3,44	107,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT 1	70	2,09	1,78	16,03	88,53
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 3	100	1,58	0,66	2,74	23,22
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**27,96**	**9,62**	**50,66**	**401,11**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	80	9,11	9,21	8,06	150,12
Švieži pomidorai	18/23 1	40	0,40	0,08	16,4	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9,91**	**9,39**	**25,61**	**166,1**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,41**	**23,86**	**127,51**	**857,55**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T	120	6.67	3.88	35.24	202.64
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 1	10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9.95**	**7.08**	**48.25**	**296.60**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	100	1,81	4,26	9,70	84,36
Nesaldintas jogutras (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 1	75(48/27)	13,30	7,69	3,53	136,57
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T1	50	2,97	1,94	16,18	94,10
Švieži pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69AT1	40	0,60	2,44	3,57	38,62
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,90**	**16,88**	**43,82**	**410,76**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T1	80	9,75	6,35	19,77	175,19
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,9
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**10,46**	**6,73**	**20,45**	**184,09**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,31**	**30,69**	**112,52**	**891,45**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T1	150	3,97	1,78	36,15	176,51
Džiovintos spanguolės	18/100 1	15	0,05	0,02	12,90	51,92
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**4,49**	**2,28**	**64,65**	**297,07**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-5/108T	150(72/78)	22,41	5,51	5,95	163,05
Orkaitėje keptos bulvės	4-8/163AT	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 3	100	1,58	0,66	2,74	23,22
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**29,71**	**13,64**	**40,62**	**404,10**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais	Š16	50	4,08	5,47	3,10	75,14
Duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**5,96**	**6,19**	**23,36**	**169,68**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,45**	**23,45**	**124,46**	**886,24**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo tiršta avižinių dribsnių košė	A 98	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Traputis su varškės kremu	Š 8	1/20	3,34	2,78	8,54	71,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 7	60	0,24	0,24	7,80	34,32
		Iš viso:	**10,97**	**10,39**	**42,69**	**299,97**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T2	80	12,55	0,28	1,15	57,30
Biri ryžių košė	A 108	100	2,57	4,81	27,46	157,5
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 3	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,41**	**10,95**	**63,2**	**427,03**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	7-7/161T2	110 (73/37)	12,64	10,82	6,67	174,61
Nesaldintas jogurtas	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
		Iš viso:	**13,11**	**11,07**	**7,12**	**180,54**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,49**	**32,41**	**113,01**	**907,54**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (82%)	A 96	150/5	7,32	7,17	29,7	210,08
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 5	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**7,72**	**7,57**	**42,7**	**267,28**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Nesaldintas jogutras (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sorų kruopų troškinys su vištienos file (tausojantis)	10-5/112T 1	100 (60/40)	13,40	5,97	14,68	166,08
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A3	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**20,49**	**18,42**	**48,00**	**439,68**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai	70A	60	4,42	5,62	21,82	153,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,9
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**5,13**	**6,00**	**22,5**	**162,3**
		Iš viso (dienos davinio):	**33,34**	**31,99**	**113,2**	**869,26**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T4	100	3,22	2,40	16,72	101,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-1/41	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**9,55**	**12,77**	**35,66**	**295,73**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,07	1,72	9,05	55,93
Nesaldintas jogutras (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	11-8/161T 2	80	12,85	5,82	6,99	131,77
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (tausojantis)	5-3/61T 1	50	5,69	1,79	15,19	99,58
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A 2	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**22,13**	**16,18**	**45,6**	**416,37**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T	80	6,08	7,06	19,15	164,44
Varškės (9%) ir žolelių padažas	14-1/1 1	10	1,15	0,64	0,39	11,92
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**7,23**	**7,7**	**19,89**	**176,36**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,91**	**36,65**	**101,15**	**888,46**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis ir sviestu (82%)	107A	150	6,32	5,52	28,29	165,42
Grūdų traputis su varškės kremu	Š8	1/20	3,34	2,78	8,54	71,10
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai , uogos	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
		Iš viso:	**9,90**	**8,54**	**44,63**	**265,89**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Nesaldintas jogurtas	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Karališki balandėliai (tausojantis)	62 A	80	15,94	9,50	4,81	166,60
Virtos bulvės	1 GA	40	0,82	0,04	7,54	33,37
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/5A 1	70	0,64	5,67	4,25	70,62
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**21,6**	**21,15**	**37,78**	**420,31**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	80	10,00	6,85	16,6	168,26
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**10,47**	**7,1**	**17,05**	**174,19**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,97**	**36,79**	**99,46**	**860,39**

TRAKŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė
Jolanta Strelčiūnienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	3-5/105AT4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
Kefyras	18/4 2	70	2,38	1,75	3,43	38,99
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
		Iš viso:	**7,35**	**6,05**	**53,38**	**297,33**

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT 1	100	5,65	2,89	15,82	111,84
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių troškinys su daržovėmis (tausojantis)	10-5/102T 1	100 (55/45)	14,91	4,92	9,37	141,42
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT1	50 (30/20)	1,00	2,26	10,31	65,59
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A1	50	0,53	1,10	3,36	25,42
Vanduo	17-100	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**23,81**	**11,61**	**47,65**	**390,28**

Pavakariai 15:00-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/1665	80	4,42	2,46	25,91	143,46
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**4,42**	**2,46**	**25,91**	**143,46**
		Iš viso (dienos davinio):	**35,58**	**20,12**	**126,94**	**831,07**