Lentvario lopšelis-darželis „Svajonėlė",
Klevų alėja 28A, Lentvaris, Trakų r.
savivaldybė, LT-25107

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 ir 4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Rudens - žiemos sezonas

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	3-95.1	155	4,67	2,63	26,31	160,21
Varškės sūris	6-29	30	5,7	6,6	0,69	84,3
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,77	9,23	36,9	284,51

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	100	1,26	8,26	10,48	121,19
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas kiaulienos kukulis (tausojantis)	73-1/2	60	15,77	8,23	5,55	160,65
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	60	2,3	0,31	14,85	71,32
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2-95/1	40/2	0,52	1,89	1,76	25,78
Rauginti agurkai	18.2	30	0,84	0	0,39	5,7
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,05	18,91	43,43	434,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-18	100	14,51	7,55	21,91	215,72
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	10	0,24	3	0,31	29,3
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,15	10,63	30,38	279,98
Iš viso (dienos davinio):			**47,97**	**38,77**	**110,71**	**998,94**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sorų kruopų košė gardinta kokosų kremu (tausojantis) (augalinis)	2.5-4.6/10.	140/14	5,43	4,47	30,07	173,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,88	3,41	6,54	72,52
Iš viso:			9,86	8,03	48,51	296,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	100	4,33	7,19	15,37	136,73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	60	13,92	2,79	5,48	104,27
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	60	1,59	0,23	16,21	73,35
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0,21	0	0,84	4,2
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,68	10,49	50,31	376,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/5	90	7,55	10,15	2,24	139,79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Natūralus jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,91	15,45	21,42	293,09
Iš viso (dienos davinio):			**46,46**	**33,97**	**120,24**	**966,2**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kvietinių kruopų košė paskaninta uogomis, augaliniu gėrimu ir bananu (tausojantis, augalinis)	1/0.1.1.	150/12/19	3,83	0,98	33,54	173,4
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,77	5,12	45,36	278,4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-04/5	100	1,29	1,59	9,7	57,83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta kalakutienos mėsa (tausojantis)	10-77	55/30	13,54	8,71	4,65	151,13
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	70/3	2,15	2,88	17,85	101,85
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2002/2/3	50/5	0,82	3,46	4,94	52,76
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0,3	0,12	2,31	12,6
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,47	16,98	49,84	425,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Blyneliai	5-5/1	70	6,31	5,74	34,32	218,49
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Natūralus jogurtas	16-26	50	2,2	1,95	2,35	36
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,99	7,76	48,33	301,77
Iš viso (dienos davinio):			**38,23**	**29,86**	**143,53**	**1006,15**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė paskaninta kokosų kremu (tausojantis) (augalinis)	4-85.1/10.	150/15	2,93	3,75	23,92	134,1
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			8,08	7,93	50,67	297,96

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais (tausojantis)(augalinis)	79/3	100	0,83	1,2	8,1	45,42
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2.99	60/25	12,8	11,55	4,88	174,23
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/5	90	3,64	0,7	18,41	98,07
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	23-30	90/5	1,22	4,82	4,12	60,34
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,86	18,49	45,91	427,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis)	5-21/2	110	11,82	11,92	31,87	284,97
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,32	12,12	34,77	298,47
Iš viso (dienos davinio):			**40,26**	**38,54**	**131,35**	**1024,28**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	140/4	5,4	4,95	34,88	204,75
Varškės sūris	6-29	20	3,8	4,4	0,46	56,2
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,6	9,35	45,24	300,95

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltujų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3,47	7,07	14,14	131,8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis)	18/4	60	15,38	11,78	0,49	167,87
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	50	1,12	0,07	10,78	45,54
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	40/4	0,82	1,64	4,85	35,19
Rauginti agurkai	18.2	40	1,12	0	0,52	7,6
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,27	20,78	41,18	437,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir šaldytų uogų apkepas (tausojantis)	15/2.5	100	13,39	9,13	10,76	180,64
Natūralus jogurtas	16-26	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,4	10,22	33,92	287,92
Iš viso (dienos davinio):			**48,27**	**40,35**	**120,34**	**1026,67**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė gardinta kokosų kremu (tausojantis) (augalinis)	41/2.8/10.	170/17	6,15	4,65	27,85	172,89
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,59	5,06	56,56	292,81

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltujų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3,47	7,07	14,14	131,8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis (tausojantis)	58/5	60/19	11,5	8,58	3,1	136,51
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	50	1,92	0,26	12,38	59,44
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-10.1	60/7	0,78	4,88	2,83	56,17
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,03	21,01	42,85	433,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,82	5,45	32,86	230,2
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	60	0,54	0,12	4,02	16,8
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			14,26	8,07	41,59	300
Iš viso (dienos davinio):			**40,88**	**34,15**	**140,99**	**1026,53**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu, augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi(tausojantis)	4-10.158	150/4	2,97	4,71	21,41	159,04
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Varškės sūris	6-29	30	5,7	6,6	0,69	84,3
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,41	11,51	37,91	309,96

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (be saliero) (tausojantis)(augalinis)	93/2-2	100	1,29	2,12	10,47	63,44
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos pjausnys (tausojantis)	12-42	60	12,22	9,42	3,87	148,76
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-29/1	60/1	1,85	1,2	12,99	72,24
Žalios špinatų ir pomidorų salotos paskanintos tyro alyvuogių aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/5	50/5	0,64	2,43	3,19	34,48
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0,21	0	0,84	4,2
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,57	15,39	41,77	372,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	60/30	12,74	9,82	23,8	238,43
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,9	9,9	27,54	253,71
Iš viso (dienos davinio):			**39,88**	**36,8**	**107,22**	**936,58**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, alyvuogių aliejumi ir keptomis saulėgrąžomis (tausojantis)	2.5/9-1	160/6/4	5,07	8,59	29,52	233,65
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,47	8,59	39,42	273,65

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	1,22	4,77	7,82	78,75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Vištienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2.1.1	55/13	17,04	5,66	4,27	136,2
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	60	1,38	1,39	13,54	68,97
Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-11/2	70/6	0,63	2,55	4,19	39,73
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,63	14,59	40,22	373,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5	80	7,39	6,45	36,78	235,02
Trintas obuolys (tausojantis)	101.01	50	0,2	0	4,94	19,98
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			10,49	8,95	46,42	307,99
Iš viso (dienos davinio):			**37,59**	**32,14**	**126,06**	**955,09**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Vanilinio skonio ryžių kruopų košė gardinta kokosų kremu (tausojantis)	4-39/10.	150/15	2,95	3,8	27,11	153,27
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			7,34	7,49	47,65	286,27

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	100	1,16	3,17	6,87	57,14
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Plikytų ryžių plovas su kiauliena (kumpis)	9-30/4.5	80/60	15,91	10,74	26,31	264,6
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0,5	0,2	3,85	21
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,43	14,53	50,33	406,04

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6,15	4,85	0,35	78,5
Konservuoti žirneliai	2-28	20	0,98	0,04	3,16	12,8
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	16-2/1	30/4/35	8,58	7,69	15,92	168,38
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,11	12,58	29,33	299,68
Iš viso (dienos davinio):			**42,87**	**34,59**	**127,31**	**991,99**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-01/09/9	150/5	3,6	5,45	24,83	155,4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Natūralus jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,1	10,33	39,71	288,4

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	100	0,81	4,75	7,28	74,88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas jūrinės lydekos maltas šnicelis (tausojantis)	8-25/6.1	60	12,3	4,71	3,49	108,44
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	80/3	2,44	3,27	20,23	115,43
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2-95/1	60/3	0,85	3,07	2,86	41,9
Rauginti agurkai	18.2	30	0,84	0	0,39	5,7
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,6	16,01	44,65	396,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32	120	17,44	12,84	14,17	244,8
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Natūralus jogurtas	16-26	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	80	0,8	0	7,2	34,4
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,28	13,69	26,05	308,88
Iš viso (dienos davinio):			**47,99**	**40,03**	**110,42**	**993,43**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė gardinta kokosų kremu (tausojantis) (augalinis)	41/2.8/10.	160/16	5,82	4,4	26,34	163,55
Varškės sūris	6-29	20	3,8	4,4	0,46	56,2
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,12	8,9	37	263,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	100	4,33	7,19	15,37	136,73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta kiaulienos mėsa	12-4	60/14	11,61	6,39	2,48	113,46
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4-21/2/2	60	1,87	0,22	13,21	64,45
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0,3	0,12	2,31	12,6
Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01	40/4	0,5	1,73	2,42	26,06
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,97	15,88	46,19	403,09

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/5	90	7,55	10,15	2,24	139,79
Batonas perteptas sviestu	104/17.1/1	30/5	2,32	4,7	15,99	117,1
Švž. pomidorai	2-54	70	0,7	0,28	4,06	18,9
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,57	15,13	22,29	275,79
Iš viso (dienos davinio):			**40,66**	**39,91**	**105,48**	**942,33**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių kruopų košė su bananu, augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	77/2.3	110/15/4	3,93	5,66	22,67	159,22
Natūralus jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,33	10,63	40,24	296,22

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	1,22	4,77	7,82	78,75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis (tausojantis)	9-12.1	60/8	13,34	6,49	1,47	117,55
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	70	1,61	1,62	15,8	80,47
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/9	55/5	0,5	3,45	2,59	42,01
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,29	16,61	40,09	376,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės sklindžiai	5-5/3	50/50	12,41	9,17	28,56	250,77
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,05	10,34	37,89	304,37
Iš viso (dienos davinio):			**42,67**	**37,59**	**118,22**	**977,57**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	4-01.9	150/5	3,66	5,62	25,24	163
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,87	5,92	48,34	260

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	100	0,9	1,17	5,52	35,05
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	60	14,19	11,46	5,06	180,92
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	70	2,68	0,37	17,33	83,21
Pekino kopūstų salotos su špinatais, morkomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/5.1.3	70/5	1,17	3,58	3,59	48,21
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,3	16,8	41,9	397,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	100	7,35	6,21	38,99	245,98
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			10,41	8,78	47,43	314,26
Iš viso (dienos davinio):			**35,58**	**31,49**	**137,67**	**971,45**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	130/4	5,03	4,61	32,48	190,63
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	60	0,42	0,24	10,56	46,08
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,49	8,89	43,16	294,71

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	2,31	5,77	10,92	102,79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Maltos kalakutienos kukulaitis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10-1	60	12,81	6,52	4,33	128,78
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	60/2	1,72	2,31	14,28	81,48
Švž. agurkų, paprikų ir kopūstų salotos su aliejumi	2-75/75.1	60/5	0,62	4,97	2,49	56,54
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,82	19,79	42,42	419,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	120	14,6	9,27	17,74	216,23
Natūralus jogurtas	16-26	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	80	0,8	0	7,2	34,4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,28	10,05	25,88	265,03
Iš viso (dienos davinio):			**45,59**	**38,74**	**111,46**	**979,14**

Dietistė
Darja Safonova

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Jolanta Strelčiūnienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė paskaninta kokosų kremu (tausojantis) (augalinis)	4-85.1/10.	160/16	3,1	3,98	25,38	142,23
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,63	4,42	55,96	269,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-04/5	100	1,29	1,59	9,7	57,83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje (tausojantis)	18/5	60/15/5	13,53	7,97	9,11	165,65
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1,85	0,26	18,92	85,58
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9	60/5	1,3	3,48	5,87	57,2
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,34	13,52	53,99	416,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,79	5,43	32,77	229,5
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	60	0,54	0,12	4,02	16,8
Pomidorų padažas	13-40	10	0,12	0,01	2,7	11,18
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			14,34	8,07	44,19	310,48
Iš viso (dienos davinio):			**38,31**	**26,01**	**154,13**	**996,33**

Dietistė
Darja Safonova