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.

4-7 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	205	6,24	3,51	35,14	213,96
Varškės sūris	6-29	40	7,6	8,8	0,92	112,4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,32	12,31	47,94	374,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	150	1,88	12,39	15,71	181,79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas kiaulienos kukulis (tausojantis)	73-1/2	80	21,02	10,97	7,4	214,2
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	40	1,12	0	0,52	7,6
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,21	25,79	50,64	550,5

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	120	17,42	9,06	26,3	258,86
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	15	0,36	4,5	0,47	43,95
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:			18,28	13,66	36,96	346,51
Iš viso (dienos davinio):			**60,8**	**51,76**	**135,55**	**1271,37**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	190/19	7,35	6,05	40,74	235,2
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,88	3,41	6,54	72,52
Iš viso:			11,97	9,67	63,09	374,34

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	150	6,5	10,79	23,06	205,09
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	80	18,56	3,71	7,3	139,03
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	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,63	15,01	60,38	482,67

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	120	10,06	13,54	2,99	186,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Švž. pomidorai	2-54	60	0,6	0,24	3,48	16,2
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:			17,52	18,87	22,75	342,39
Iš viso (dienos davinio):			**58,13**	**43,56**	**146,22**	**1199,4**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	180/15/25	4,68	1,19	40,99	211,93
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	130	1,17	0,13	15,21	61,1
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,93	9,4	56,44	389,03

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	150	1,94	2,38	14,54	86,74
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Troškinta kalakutienos mėsa (tausojantis)	10-77	70/35	16,73	10,76	5,74	186,7
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	70/7	1,12	4,72	6,74	71,95
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0,3	0,12	2,31	12,6
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,28	21,2	62,78	534,54

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	90	8,11	7,38	44,13	280,91
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Natūralus jogurtas	16-26	50	2,2	1,95	2,35	36
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:			10,95	9,43	61,99	379,83
Iš viso (dienos davinio):			**51,16**	**40,03**	**181,21**	**1303,41**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	190/19	3,72	4,77	30,45	170,67
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	200	5,8	5	9,4	106
Iš viso:			10,55	10,32	64,93	384,03

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	150	1,25	1,8	12,14	68,12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Kiaulienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2.99	70/35	15,82	14,27	6,03	215,23
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/5	100	4,05	0,78	20,45	108,97
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:			24,38	22	58,35	527,36

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	140	15,05	15,18	40,57	362,69
Švž. pomidorai	2-54	60	0,6	0,24	3,48	16,2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,65	15,42	44,05	378,89
Iš viso (dienos davinio):			**50,57**	**47,73**	**167,33**	**1290,27**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	180/5	6,89	6,31	44,5	261,24
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:			11,09	10,71	54,86	357,44

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	5,2	10,61	21,21	197,7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis)	18/4	70	17,94	13,75	0,57	195,84
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	70	1,57	0,09	15,09	63,75
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:			28,02	26,31	52,64	549,89

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	140	18,75	12,78	15,06	252,9
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
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:			21,43	14,32	43,31	386,78
Iš viso (dienos davinio):			**60,55**	**51,34**	**150,81**	**1294,1**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	200/20	7,31	5,53	33,11	205,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1,44	0,36	27,72	116,4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,08	6,04	68,32	352,56

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	150	5,2	10,61	21,21	197,7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis (tausojantis)	58/5	70/20	13,45	10,03	3,62	159,56
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	60	2,3	0,31	14,85	71,32
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-10.1	70/9	0,96	6,01	3,48	69,13
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,27	27,18	53,57	547,52

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	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			15,71	9,32	43,94	326,5
Iš viso (dienos davinio):			**48,06**	**42,53**	**165,82**	**1226,58**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	200/5	3,93	6,23	28,31	210,34
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Varškės sūris	6-29	30	5,7	6,6	0,69	84,3
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	120	0,6	0,12	12,24	52,44
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,55	13,09	48,73	377,64

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	150	1,94	3,18	15,71	95,15
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	80	16,29	12,56	5,16	198,34
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-29/1	80/2	2,47	1,6	17,32	96,32
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	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,05	19,99	53,18	481,09

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	80/40	16,99	13,1	31,74	317,91
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,23	13,21	37,35	340,83
Iš viso (dienos davinio):			**50,82**	**46,28**	**139,26**	**1199,56**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	210/7/5	6,56	11,12	38,2	302,37
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,04	11,12	50,08	350,37

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	150	1,82	7,15	11,73	118,12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Vištienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2.1.1	65/16	20,34	6,76	5,1	162,62
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	80	1,84	1,86	18,05	91,97
Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-11/2	80/7	0,72	2,89	4,75	45,02
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,08	18,88	50,03	467,53

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	100	9,24	8,06	45,97	293,77
Trintas obuolys (tausojantis)	101.01	50	0,2	0	4,94	19,98
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			13,79	11,81	57,97	393,25
Iš viso (dienos davinio):			**46,91**	**41,81**	**158,08**	**1211,15**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	200/20	3,93	5,07	36,15	204,36
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Kakava su pienu	12-1/5	200	5,1	4,49	8,61	95,42
Iš viso:			9,74	9,96	62,35	376,58

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	150	1,73	4,76	10,31	85,71
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	100/80	20,46	13,8	33,83	340,2
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	70	0,7	0,28	5,39	29,4
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,75	19,26	62,83	518,61

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	40	1,96	0,08	6,32	25,6
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	150	0,6	0	14,85	60
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,29	12,62	37,44	332,48
Iš viso (dienos davinio):			**51,78**	**41,84**	**162,62**	**1227,66**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	200/7	4,76	7,21	32,84	205,53
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	120	1,2	0	10,8	51,6
Natūralus jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,46	12,09	49,52	347,13

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	150	1,22	7,12	10,92	112,32
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	80	16,41	6,28	4,66	144,59
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	90/3	2,72	3,65	22,6	129,01
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2-95/1	70/4	0,98	3,54	3,3	48,35
Rauginti agurkai	18.2	50	1,4	0	0,65	9,5
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,09	20,81	52,54	493,57

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	150	21,8	16,05	17,72	306
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
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:			24,16	17,33	31,94	384,92
Iš viso (dienos davinio):			**59,72**	**50,22**	**134**	**1225,62**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	190/19	6,98	5,28	31,61	196,25
Varškės sūris	6-29	40	7,6	8,8	0,92	112,4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	120	0,6	0,12	12,24	52,44
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,18	14,2	44,77	361,09

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	150	6,5	10,79	23,06	205,09
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta kiaulienos mėsa	12-4	70/18	14,51	7,99	3,1	141,82
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4-21/2/2	70	2,19	0,26	15,41	75,19
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0,5	0,2	3,85	21
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:			25,56	21,19	58,24	518,96

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	100	8,39	11,28	2,49	155,33
Batonas perteptas sviestu	104/17.1/1	30/5	2,32	4,7	15,99	117,1
Švž. pomidorai	2-54	90	0,9	0,36	5,22	24,3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,61	16,34	23,7	296,73
Iš viso (dienos davinio):			**52,34**	**51,73**	**126,7**	**1176,78**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	145/19/5	5,14	7,4	29,64	208,21
Natūralus jogurtas	16-26	125	5,5	4,88	5,88	90
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1,08	0,12	14,04	56,4
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,72	12,4	49,56	354,61

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	150	1,82	7,15	11,73	118,12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis (tausojantis)	9-12.1	70/10	16,17	7,87	1,78	142,49
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	80	1,84	1,86	18,05	91,97
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/9	70/6	0,62	4,31	3,24	52,51
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,08	21,47	47,21	463,29

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	60/60	14,89	11,01	34,28	300,92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
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:			16,61	12,18	45,59	362,52
Iš viso (dienos davinio):			**50,42**	**46,04**	**142,36**	**1180,42**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	200/7	4,89	7,51	33,71	217,68
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1,44	0,36	27,72	116,4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,33	7,87	61,43	334,08

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	150	1,35	1,76	8,28	52,57
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	18,92	15,28	6,75	241,22
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,07	0,42	19,8	95,1
Pekino kopūstų salotos su špinatais, morkomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/5.1.3	80/6	1,33	4,06	4,07	54,64
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,02	21,73	49,29	493,33

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	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			11,94	10,06	51,65	348,4
Iš viso (dienos davinio):			**44,29**	**39,66**	**162,38**	**1175,82**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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	170/5	6,52	5,97	42,1	247,12
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,12	10,33	56,3	366,56

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	150	3,46	8,66	16,38	154,19
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	80	17,08	8,69	5,77	171,71
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	70/3	2,09	2,81	17,37	99,14
Švž. agurkų, paprikų ir kopūstų salotos su aliejumi	2-75/75.1	80/7	0,81	6,5	3,26	73,93
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,81	26,88	53,19	548,77

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.	150	18,25	11,59	22,17	270,28
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
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:			20,37	12,76	30,78	326,28
Iš viso (dienos davinio):			**57,3**	**49,98**	**140,27**	**1241,61**

Dietistė
Darja Safonova

4-7 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.	190/19	3,72	4,77	30,45	170,67
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	130	1,56	0,39	30,03	126,1
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,61	5,31	67,96	327,33

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	150	1,94	2,38	14,54	86,74
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	80/20/7	17,76	10,46	11,95	217,42
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9	80/7	1,7	4,54	7,68	74,8
Vanduo	120	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,88	17,91	66,19	526,56

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.	180/18	13,08	6,59	39,72	278,19
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	80	0,72	0,16	5,36	22,4
Pomidorų padažas	13-40	10	0,12	0,01	2,7	11,18
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			18,26	10,51	54,83	391,27
Iš viso (dienos davinio):			**48,75**	**33,73**	**188,98**	**1245,16**

Dietistė
Darja Safonova