

**1 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kr košė su sviestu(82%) (tausojantis)	Kr001	200/5	7,00	8,58	26,75	205,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%,ferm,sūriu	U019	20/3/10	3,94	5,30	10,56	105,71
Arbata nesaldinta vaisinė	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			11,34	14,80	50,31	368,21

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr007	150	1,3	3,33	5,66	57,88
Duona viso grūdo ruginė		35	3,85	1,75	15,05	91,35
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis)	K005	90	17,63	9,03	4,17	169,20
Virti ryžiai(augalinis)(tausojantis)	Gr002	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Kopūstų-morkųsalotos su alyvuogių aliejumi	S001	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Šviežių daržovių rinkinys (Nr,2agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,50	0,10	1,60	9,00
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,10	-	0,70	3,00
Iš viso:			25,85	16,41	52,20	462,61

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9% su kvietiniais miltais	V001	175	18,44	8,55	34,90	295,07
Natūralus jogurtas3,5%		20	1,80	0,78	0,84	17,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	-	9,00	41,00
Iš viso:			21,24	9,33	44,74	353,67
Iš viso (dienos davinio):			58,43	40,54	147,25	1184,49s

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kr. košė pagardinta uogomis (tausojantis)	1/2	200/15	7,00	11,14	28,11	240,59
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		150	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			7,60	11,74	47,61	326,59

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr017	150	1,17	3,00	6,77	58,56
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	P021	100	15,08	13,98	3,43	197,19
Pilno grūdo makaronai(tausojantis)	Gr010	120	7,40	1,50	40,30	204,00
Plėšytos iceberg salotos su alyvuogių aliejumi	S015	60/4	0,50	3,70	1,80	42,00
Šviežių daržovių rinkinys (Nr4agurkai,saldžiosios paprikos)	D006	25/25	0,53	0,18	2,23	12,58
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,28	22,66	67,53	575,33

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (augalinis)(tausojantis)	D015	250	4,40	13,20	22,60	227,00
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	Gr014	150	3,00	0,20	27,50	123,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,40	13,40	50,10	350,00
Iš viso (dienos davinio):			41,28	47,80	165,24	1251,92

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių su sviestu 82% (tausojantis)	Kr027	200/5	8,75	6,11	46,28	275,15
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		120	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			9,35	6,71	65,78	361,15

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,49	2,77	7,82	63,70
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,38	8,83	3,92	165,40
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,90	0,70	29,80	141,00
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S012	60	1,00	4,40	2,50	53,00
Šviežių daržovių rinkinys (Nr7 morkos, saldžiosios paprikos)	D006	25/25	0,58	0,18	3,83	19,18
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			25,95	17,18	60,87	503,28

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 3,5%	D001	150/10	12,14	13,50	54,31	371,54
Arbata nesaldinta žolelių	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,14	13,50	54,31	371,54
Iš viso (dienos davinio):			47,44	37,39	180,96	1235,97

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr011	200/5	5,65	7,18	23,09	183,81
Pienas 2,5%		200	6,20	5,20	9,60	108,00
Sezoniniai vaisiai*		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			12,25	12,78	45,69	348,81

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,27	11,70	0,25	183,41
Grikiai	Gr018	120	5,29	1,30	29,11	149,31
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinė)	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			29,70	18,48	61,00	529,08

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	V011	140	17,41	10,32	19,80	243,08
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	1,80	0,78	0,84	17,60
Arbata nesaldinta vaisinė	G003	150	-	-	-	-
Traputis kviečių		20	3,20	-	13,20	63,20
Iš viso:			22,41	11,10	33,84	323,88
Iš viso (dienos davinio):			64,36	42,36	140,53	1201,77

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kr. košė su sviestu82% ir uogomis(tausojantis)	Kr006	200/5	5,43	6,99	27,47	195,41
Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%, agurku	U019	20/3/5	1,46	2,75	10,68	73,30
Arbata nesaldinta žolelių	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		120	1,20	1,20	16,80	76,80
Iš viso:			8,09	10,94	54,95	345,51

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2,95	3,26	14,21	97,05
Duona ruginė viso grūdo		35	3,85	1,75	15,05	91,35
Žuvies maltinis {jūros lydekos filė šaldyta} (tausojantis)	Ž0011	85	17,13	5,27	4,30	136,44
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	80	1,86	0,52	12,12	61,64
Burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S009	90	2,13	6,18	6,76	91,98
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,10	-	0,70	3,00
Iš viso:			28,02	16,98	53,14	481,46

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	180	16,57	11,73	50,93	375,55
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			16,57	11,73	50,93	375,55
Iš viso (dienos davinio):			52,68	39,65	159,02	1202,52

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr002	200/5	6,63	7,85	25,58	197,73
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		150	1,50	-	34,50	150,00
Iš viso:			8,13	7,85	60,08	347,73

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,49	2,77	7,82	63,70
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	120/65	18,23	13,43	25,05	329,74
Plėšyti salotų lapai	D000.1	20	0,30	0,10	0,50	4,00
Šviežių daržovių rinkinys (Nr, 2 agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,50	0,10	1,60	9,00
Vanduo stalo		150	-	-	-	-
Iš viso:			22,12	16,70	47,97	467,44

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės, 9% įdaru	M010	120/40	11,78	8,65	28,32	242,22
Natūralus jogurtas 2,5%, trintos avietės		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	-	-	-	-
Traputis kviečių		30	4,80	-	19,80	94,80
Iš viso:			17,33	9,27	50,64	355,64
Iš viso (dienos davinio):			47,58	33,82	158,69	1170,81

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)(tausojantis)	Kr025	200	3,42	4,60	26,28	160,52
Kefyras2,5%		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Vaisiai sezoniniai*		150	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			10,02	11,20	55,78	354,52

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	3,22	3,23	16,02	105,93
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	P007	90	20,01	6,26	0,06	132,88
Virtos grikių kruopos(tausojantis)	Gr013	120	5,00	1,20	27,70	142,00
Špinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi(tausojantis)	S014	50/2	0,70	2,11	0,85	25,25
Šviežių daržovių rinkinys (Nr,7morkos, saldžiosios paprikos) (augalinis)	D006	25/25	0,58	0,18	3,83	19,18
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	010	-	0,70	3,00
Iš viso:			31,21	13,28	62,16	489,24

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9% su kvietiniais miltais	V001	175	18,44	8,55	34,90	295,07
Grietinė30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			18,80	13,05	35,37	338,87
Iš viso (dienos davinio):			60,03	37,53	153,31	1182,63

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kr.košė su sviestu82%(tausojantis)	Kr011	200/5	7,00	8,58	26,75	205,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		120	1,20	-	27,60	120,00
Iš viso:			8,20	8,58	54,35	325,50

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(augalinis)(tausojantis)	Sr003	150	1,34	2,77	8,55	64,12
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta lašiša(tausojantis)	Ž001	90	22,80	17,96	-	248,26
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S001	50	0,70	1,99	3,12	33,16
Šviežių daržovių rinkinys (Nr,9ridikėliai, saldžiosios paprikos) (augalinis)	D006	25/25	0,60	0,15	2,63	14,25
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			28,81	23,37	49,22	519,97

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Speltos miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu3,5%paskanintu trintomis uogomis	M003	140/15/ 15	9,73	15,75	47,56	370,92
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,73	15,75	47,56	370,92
Iš viso (dienos davinio):			46,74	47,70	151,13	1216,39

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu 82% (tausojanti)	Kr002	200/5	6,68	7,51	25,69	196,10
Traputis ryžių		20	1,60	0,48	16,40	73,80
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		100	1,00	-	19,32	84,00
Iš viso:			9,28	7,99	61,41	353,90

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,25	2,00	6,93	48,92
Duona ruginė viso grūdo		35	3,85	1,75	15,05	91,35
Vištiena troškinta (tausojantis)	P008	75/15	18,23	12,70	1,03	240,40
Daržovių troškinys (tausojantis)	D003	120	3,35	3,71	14,61	103,24
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,03	-	1,20	6,60
Vanduo paskaninta apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			26,77	20,18	39,27	492,69

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	V011	140	17,71	10,60	19,78	247,09
Nesaldintas jogurtas 3,5%		25	2,25	0,98	1,05	22,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Morkų lazdelės	D000	120	1,20	-	10,80	49,20
Iš viso:			21,16	11,58	31,63	318,29
Iš viso (dienos davinio):			52,56	35,29	139,15	11448,35

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas(tausojantis)	Ki003	72	3,97	4,51	8,92	91,08
Kons. žali žirnėliai		50	3,15	0,40	4,00	40,50
Duona viso grūdo ruginė su sviestu82%	U019	40/7	4,46	7,74	17,28	156,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		120	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			12,18	13,25	49,70	374,20

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr015	150	2,95	3,26	14,21	97,05
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	J003	49/61	17,20	12,50	4,10	198,00
Pilno grūdo makaronai((tausojantis)	Gr010	120	7,40	1,50	40,30	204,00
Šviežių daržovių rinkinys (Nr,2agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,50	0,10	1,60	9,00
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			29,65	17,66	73,21	569,05

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr011	200/5	5,65	7,18	23,09	183,81
Pienas 2,5%		200	6,20	5,20	9,60	108,00
Grikių trapučiai		20	2,60	0,60	14,00	72,00
Iš viso:			14,45	12,98	46,69	363,81
Iš viso (dienos davinio):			56,28	43,89	169,60	1307,06

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kr. košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Kr020	200/5	4,94	7,30	30,87	211,16
Natūralus jogurtas 2,5%		125	5,38	4,88	6,00	90,00
Vaisiai sezoniniai*		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			10,72	12,58	49,87	358,16

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	1,38	3,16	11,28	81,48
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	39/61	16,94	14,80	3,78	217,21
Grikiai virti (tausojantis)	Gr018	80	3,40	0,84	18,71	94,23
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežių daržovių rinkinys (Nr, 2 agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,50	0,10	1,60	9,00
Vanduo paskaninta apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			25,26	23,64	52,67	525,79

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės 9% įdaru (tausojantis)	M013	135/55	14,30	5,90	39,11	266,46
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Traputis kviečių		20	3,20	-	13,20	63,20
Iš viso:			17,86	10,40	52,78	373,46
Iš viso (dienos davinio):			53,84	46,62	155,32	1257,41

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griķiai su sviestu 82% (tausoįantis)	Kr027	200/5	8,75	6,11	46,28	275,15
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		120	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			9,35	6,71	65,78	361,15

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausoįantis) (augalinis)	Sr014	150	3,22	3,23	16,02	105,93
Duona ruginė viso grūdo		35	3,85	1,75	15,05	91,35
Kalakutienos krūtinėlės troškinys su daržovėmis (žied. kopūstai, morkos, žalia cukinija) (tausoįantis)	P015	75/55	17,37	9,00	4,69	166,95
Virtos bulvės (tausoįantis)	Gr014	120	2,40	-	21,60	98,40
Pomidorai	S011	80	0,80	-	3,20	17,60
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,10	-	0,70	3,00
Iš viso:			27,74	13,98	61,26	483,23

Vakariė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai		130	17,16	9,02	34,91	293,51
Natūralus jogurtas 3,5%, trintos uogos		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,32	13,58	54,39	312,13
Iš viso (dienos davinio):			49,41	34,27	181,43	1156,51

* - Vaisius ugdytiniam rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr002	200/5	6,63	7,85	25,58	197,73
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		150	1,50	-	34,50	150,00
Iš viso:			8,13	7,85	60,08	347,73

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2,95	3,26	14,21	97,05
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos maltinis (tausojantis)	P017	90	16,33	8,33	4,12	199,14
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Daržovių salotos (pekino kopūstai, pomidorai porai) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	90	0,95	4,00	3,17	52,57
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,60	16,09	56,42	508,94

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu 3,5% paskanintu trintomis uogomis	M003	140/15/15	9,73	15,75	47,56	370,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,73	15,75	47,56	370,92
Iš viso (dienos davinio):			41,46	39,69	164,06	1227,59

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu(tausojantis)	Kr011	200/5	7,00	8,58	26,75	205,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		150	1,50	-	34,50	150,00
Iš viso:			8,50	8,58	61,25	355,50

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Duona ruginė viso grūdo		35	3,85	1,75	15,05	91,35
Žuvies kukulaitis(jūros lydekos filė) (tausojantis)	Ž0011	85	17,13	5,27	4,30	136,44
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	80	1,86	0,52	12,12	61,64
Troškintos daržovės(žiediniai kopūstai, morkos)	S009	70	1,71	7,98	4,44	105,82
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	010	-	0,70	3,00
Iš viso:			27,49	16,96	50,61	478,57

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai(9%)(tausojantis)	V001	175	18,44	8,55	34,90	295,07
Natūralus jogurtas3,5%		20	1,80	0,78	0,84	17,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	-	9,00	41,00
Iš viso:			21,24	9,33	44,74	353,67
Iš viso (dienos davinio):			57,23	34,87	156,60	1187,74

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai pilno grūdo su sviestu 82% (tausojantis)	M011	200/5	10,07	4,96	44,93	272,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Vaisiai sezoniniai*		100	1,00	-	23,00	100,00
Iš viso:			11,07	4,96	67,93	372,92

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Duona ruginė viso grūdo		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	P016	90	15,35	6,83	4,47	138,63
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,00	1,20	27,70	142,00
Plėšyti salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (augalinis)	S016	60	0,54	3,68	1,78	42,44
Šviežių daržovių rinkinys (Nr, 10 morkos, pomidorai)	D006	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			24,32	13,62	58,62	452,62

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr001	200/5	6,14	7,30	27,35	198,10
Pienas 2,5%		200	6,20	5,20	9,60	108,00
Sūrio lazdelė		20	5,00	4,00	0,20	56,80
Iš viso:			17,34	16,50	37,15	362,90
Iš viso (dienos davinio):			52,73	35,08	163,70	1188,44

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**1 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių su sviestu 82%	1	200/5	8,48	6,18	46,49	271,13
Arbata juoda su pienu 2,5%	2	200	3,30	2,60	9,87	75,09
		Iš viso:	11,78	8,78	56,36	346,22

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4	200	5,13	5,42	19,26	149,66
Varškės 9 apkepas	5	150	19,34	11,12	25,34	280,88
Grietinės padažas	6	15	0,31	3,90	2,40	45,96
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	19,50	85,50
		Iš viso:	24,78	20,44	66,50	562,00

Vakarienė 15³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis	7	150/70	20,28	14,53	9,84	304,17
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
		Iš viso:	20,48	14,53	9,91	305,26
		Iš viso (dienos davinio):	57,04	43,75	132,77	1213,48

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% skryliukai	8	175	12,42	3,29	59,88	318,45
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	9	12	0,21	5,68	0,28	53,08
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			12,83	8,97	60,23	372,62

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	9	200	2,10	3,92	12,25	99,88
Vištienos šlaunelių suktinukas	10	85	17,10	8,64	0,20	193,56
Bulvių košė su špinatais	21	80	2,28	0,50	10,90	58,64
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	30	50	0,70	4,00	1,78	46,64
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	69,00
Iš viso:			22,88	17,26	43,13	467,72

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82%	72	200/5	5,64	7,18	23,07	183,66
Arbata kmynų	11	200	0,60	0,36	6,50	29,99
Sūrio lazdelės 40%		40	10,00	8,00	0,40	113,60
Iš viso:			16,24	15,54	29,97	327,25
Iš viso (dienos davinio):			51,95	41,77	133,33	1167,59

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu 82%	73	200/5	5,00	7,30	26,66	194,58
Jogurtas 2,5-3,5%		125	4,75	3,50	19,13	133,75
Iš viso:			9,75	10,80	45,79	328,33

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	12	200	2,37	3,92	8,70	79,79
Traputis kviečių		30	3,18	0,60	18,72	100,50
Kalakutienos kepsnys	15	85	16,00	5,92	-	114,28
Bulvių košė	22	80	1,88	0,50	12,10	61,64
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		120	1,20	-	27,60	120,00
Iš viso:			25,43	10,94	68,72	487,41

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	80	150	9,44	17,32	49,10	304,80
Uogienė		10	0,11	-	5,90	23,50
Arbata kmyną	11	200	0,60	0,36	6,50	29,99
Iš viso:			10,15	17,68	61,50	358,29
Iš viso (dienos davinio):			45,33	39,42	176,01	1174,03

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu 82%	74	200/5	7,09	8,48	26,64	205,35
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Traputis kviečių		30	3,18	0,60	18,72	100,50
Iš viso:			10,47	9,08	45,43	306,94

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	13	200	2,03	4,84	10,63	95,95
Kepta viščiukų blauzdelė	16	85	20,16	10,24	-	172,56
Ryžiai	20	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Kin. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	31	50	0,47	3,00	1,22	34,14
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	1,05	0,30	24,00	103,50
Iš viso:			25,48	18,58	57,77	505,33

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9%	81	165	17,55	8,14	34,38	279,73
Sviesto82%-grietinės30% padažas	9	12	0,21	5,68	0,28	53,08
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			17,96	13,82	34,73	333,90
Iš viso (dienos davinio):			53,91	41,48	137,93	1146,17

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	75	200/5	5,64	7,68	23,07	187,91
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Sūrio lazdelės 40%		40	10,00	8,00	0,40	113,60
Iš viso:			15,84	15,68	23,54	302,60

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	14	200	4,01	6,12	18,57	142,06
Žuvies maltinis (jūros lydekos filė)	17	78	16,69	3,66	3,92	114,27
Bulvių košė	22	80	1,88	0,50	12,10	61,64
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	1,50	-	34,50	150,00
Iš viso:			24,88	10,28	70,69	479,17

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai		65	0,39	3,25	53,30	261,30
Pienas 2,5%		200	6,40	5,00	9,40	108,00
Iš viso:			6,79	8,25	62,70	369,30
Iš viso (dienos davinio):			47,51	34,21	156,93	1151,07

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu 82%	76	200/5	6,11	6,88	29,68	207,95
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Traputis kviečių		40	4,24	0,80	24,96	134,00
Iš viso:			10,55	7,68	54,71	343,04

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	18	200	1,90	4,84	8,75	87,38
Jautiena troškinta	40	75	19,30	13,46	0,70	201,34
Bulvių košė	22	80	1,88	0,50	12,10	61,64
Kons. žali žirnėliai		65	4,10	0,52	5,20	52,65
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	69,00
Iš viso:			27,88	19,52	44,75	472,01

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9%	41	135/60	14,94	6,03	38,88	269,21
Sviesto82%-grietinės30% padažas	9	15	0,27	7,10	0,35	66,35
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			15,41	13,13	39,30	336,65
Iš viso (dienos davinio):			53,84	40,33	138,76	1151,70

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu 82%	74	200/5	7,09	8,48	26,64	205,35
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Varškytė 6%		80	7,92	4,80	12,24	124,00
Iš viso:			15,21	13,28	38,95	330,44

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	19	200	3,97	6,09	18,38	143,06
Vištienos maltinis	17	90	16,91	7,44	5,04	199,79
Ryžiai	20	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		120	-	-	15,60	68,40
Iš viso:			23,45	13,73	62,54	521,63

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9%	81	165	17,55	8,14	34,38	279,73
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	9	12	0,21	5,68	0,28	53,08
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			17,96	13,82	34,73	333,90
Iš viso (dienos davinio):			56,62	40,83	136,22	1185,97

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių su sviestu 82%	1	200/5	8,48	6,18	46,49	271,13
Arbata juoda su pienu 2,5%	2	200	3,30	2,60	9,87	75,09
Iš viso:			11,78	8,78	56,36	346,22

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	9	200	2,10	3,92	12,25	99,88
Ryžių plovimas su kalakutiena	41	175/63	17,11	11,64	23,35	257,67
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	30	50	0,65	2,00	2,00	28,92
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,00	-	23,00	100,00
Iš viso:			20,86	17,56	60,60	486,47

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvinis plokštainis	50	175	4,64	2,17	29,71	160,04
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	9	12	0,21	5,68	0,28	53,08
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Sūrio lazdelės 40%		40	10,00	8,00	0,40	113,60
Iš viso:			15,05	15,85	30,46	327,81
Iš viso (dienos davinio):			47,69	42,19	147,42	1160,50

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	75	200/5	5,65	7,18	23,09	183,81
Jogurtas 2,5-3,5%		125	4,75	3,50	19,13	133,75
Iš viso:			10,40	10,68	42,22	317,56

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	12	200	2,37	3,92	8,70	79,79
Traputis kviečių		30	3,18	0,60	18,72	100,50
Kalakutienos guliašas	42	95/63	15,02	13,98	2,93	194,79
Grikiiai	76	80	3,40	0,84	18,71	94,23
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	19,50	85,50
Iš viso:			24,77	19,34	70,16	566,01

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės9% apkepas	51	140	18,91	10,82	19,33	251,48
Saldus grietinės30% padažas	6	20	0,38	4,80	4,50	62,72
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			19,49	15,62	23,90	315,29
Iš viso (dienos davinio):			54,66	45,64	136,28	1198,86

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	72	200/5	5,65	7,18	23,07	183,51
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Traputis kviečių		40	4,24	0,80	24,96	134,00
Iš viso:			10,09	7,98	48,10	318,60

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	14	200	4,01	6,12	18,57	142,06
Žuvis kepta (jūros lydekos filė)	18	75	17,10	3,66	0,18	184,14
Bulvių košė	22	80	1,88	0,50	12,10	61,64
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	35	50	1,06	4,03	3,78	55,21
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	1,50	-	34,50	150,00
Iš viso:			25,55	14,31	69,13	593,05

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu82%	51	195/5	7,19	4,81	49,46	269,35
Arbata juoda su pienu2,5%	2	200	3,30	2,60	9,87	75,09
Iš viso:			10,49	7,41	59,33	344,44
Iš viso (dienos davinio):			46,13	29,70	176,56	1256,09

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu82%	74	200/5	7,10	8,48	26,66	205,55
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Sūrio lazdelės40%		40	10,00	8,00	0,40	113,60
Iš viso:			17,30	16,48	27,13	320,24

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba	18	200	1,90	4,84	8,75	87,38
Traputis kviečių		40	4,24	0,80	24,96	134,00
Jautienos (kumpinė) guliašas	43	90	19,61	13,50	2,92	211,81
Bulvės	77	80	1,64	-	14,76	67,24
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	19,50	85,50
Iš viso:			28,19	19,14	72,49	597,13

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške9%	52	112	11,12	8,92	28,95	243,42
Sviesto82%-grietinės30%padažas	9	15	0,28	7,10	0,37	66,50
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			11,60	16,02	29,39	311,01
Iš viso (dienos davinio):			57,09	51,64	129,01	1228,38

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių su sviestu 82%	1	200/5	8,48	6,18	46,49	271,13
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Vaisiai		100	-	-	13,00	58,00
Iš viso:			8,68	6,18	59,56	330,22

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	60	200	3,41	5,24	15,63	122,92
Vištiena troškinta	44	85/73	18,19	12,64	0,66	238,18
Ryžiai	20	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Kons. žali žirneliai		65	4,10	0,52	5,20	52,65
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Iš viso:			27,47	18,60	43,41	512,93

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9%	53	122	16,91	8,73	34,13	282,70
Grietinės 30% padažas	6	15	0,29	3,60	3,37	47,04
Arbata kmyną	11	200	0,60	0,36	6,50	29,99
Iš viso:			17,80	12,69	44,00	359,73
Iš viso (dienos davinio):			53,95	37,47	146,97	1202,88

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu82%	73	200/5	5,00	7,30	26,66	194,58
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Varškytė 6%		100	9,90	6,00	15,30	155,00
Iš viso:			15,10	13,30	42,03	350,67

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	9	200	2,10	3,92	12,25	99,88
Veršienos maltinukas	45	90	18,54	2,05	3,92	108,88
Grikių	76	80	3,40	0,84	18,71	94,23
Agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		120	1,20	-	27,60	120,00
Iš viso:			26,04	6,81	64,08	434,19

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai	54	190	5,22	3,02	59,28	265,80
Sviesto82%-grietinės 30%padažas	9	25	0,51	10,10	0,66	95,55
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			5,93	13,12	60,01	362,44
Iš viso (dienos davinio):			47,07	33,23	166,12	1147,30

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	72	200/5	5,65	7,18	23,09	183,81
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Traputis kviečių		50	5,30	1,00	31,20	167,50
Iš viso:			11,15	8,18	54,36	352,40

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba	61	200	1,87	5,04	13,40	109,37
Troškinti kopūstai su jautiena(kumpinė)	46	145/54	19,00	14,50	4,70	226,30
Bulvės	77	80	1,64	-	14,76	67,24
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		60	0,42	0,12	10,80	41,40
Iš viso:			22,93	19,66	43,66	444,31

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai9%	81	165	17,55	8,14	34,38	279,73
Sviesto82%-grietinės 30% padažas	9	12	0,21	5,68	0,28	53,08
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Iš viso:			17,96	13,82	34,73	333,90
Iš viso (dienos davinio):			52,04	41,66	132,75	1130,61

* - Vaisius ugdytiniais rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu82%	75	200/5	5,65	7,18	23,09	183,51
Arbata juoda be cukraus	3	200	0,20	-	0,07	1,09
Traputis kviečių		50	5,30	1,00	31,20	167,50
Iš viso:			11,15	8,18	54,36	352,10

Pietūs 12⁰⁵val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	62	200	1,38	5,01	6,83	58,64
Kepta lašiša filė	47	90	22,80	17,80	-	246,84
Ryžiai	20	80	1,77	0,20	21,92	99,18
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	32	50	0,92	4,00	2,42	49,94
Vanduo geriamas		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	13,00	57,00
Iš viso:			26,87	27,01	44,17	511,60

Vakarienė 15³⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu82%	51	195/5	7,19	4,81	49,46	269,35
Arbata juoda su pienu2,5%	2	200	3,30	2,60	9,87	75,09
Iš viso:			10,49	7,31	59,23	344,44
Iš viso (dienos davinio):			48,51	42,50	157,76	1208,14

* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu