

Vilniaus Lopšelis-darželis „Želmenėliai“

PATVIRTINTI VALGIARAŠČIAI (Lopšelio)

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su uogomis ir riešutais (tausojantis) (augalinis)	Kr018	150/15/5	8,3	6,8	31,0	218
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	8,7	7,2	44,0	275

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100	2,3	1,3	7,0	49
Natūralus kalakutenos maitinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	55/5	14,7	4,4	4,1	114
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gf002	100	3,8	0,2	32,8	148
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,5	2,6	4,7	44
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	2,1	3,7	35
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,2
		Iš viso:	21,8	10,5	52,7	392

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir morkų apkepęs su natūraliu jogurtu (3,5%)	V013	90/30/30	15,0	15,4	20,1	279
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	15,0	15,4	20,1	279
		Iš viso (dienos davinio):	45,5	33,1	116,7	946

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabaleliu sviesto (82%) ir bananais (tausojantis)	Kr023	150/5/30	7,2	7,5	30,1	217
Sezoninių vaisių lėkštėlė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	7,6	7,9	43,1	274

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,5	41
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	52/28	17,8	10,1	6,2	186
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	1,6	0,2	5,8	32
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
		Iš viso:	25,2	12,2	46,4	396

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skrykliai su grietine (30%) ir uogomis (tausojantis)	M009	120/15/30	7,1	7,1	39,0	248
Pienas 2.5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	10,5	9,6	43,9	304
		Iš viso (dienos davinio):	43,3	29,7	133,4	974

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mamų kruopų košė praturtinta avižių selenomis ir pagardinta uogomis (tausojančis)	Kr022	150/5/15	6,1	8,7	31,4	203
Sezoninių vaisių lėkštėle		100	0,4	0,4	15,6	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	6,5	9,1	47,0	260

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74
Vištenos ir grikių troškyns su morkomis ir pomidorais (tausojančis)	P005	45/135	18,4	14,2	17,8	273
Burkėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,6	13
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	23,4	19,5	35,4	411

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojančis)	D001	100/20	9,2	9,1	32,3	249
Kečyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	12,6	11,6	37,2	304
		Iš viso (dienos davinio):	42,5	40,2	119,7	975

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

*Sezono metu

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su kokosų drožlėmis ir uogomis (tausojančis)	Kr006	150/5/15	6,9	7,0	38,4	244
Sezoninių vaisių lėkštėlė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	7,3	7,4	51,4	301

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	5,3	34
Jūros lydekų file kotletai (tausojančis)	Z013	90	12,8	1,9	11,2	113
Bulvių košė (tausojančis)	Gp012	120	2,7	3,5	20,0	122
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	90	1,3	4,7	8,6	82
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalinkais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
		Iš viso:	17,7	11,2	45,6	354

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojančis)	Sr024	112/38	4,5	5,7	15,1	129
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojančis)	U018	50	5,0	3,3	27,5	159
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	9,5	8,9	42,6	288
		Iš viso (dienos davinio):	34,5	27,5	139,6	944

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su avižių selenomis ir žalumynais (tausojančias)	K1001	72/8	L 9,3	L 9,6	L 7,0	L 152
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Sviežių daržovių rinkinukas	D006	25/25	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
		Iš viso:	11,9	10,4	37,9	293

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojančias)	J004	80	16,6	8,7	7,5	174
Virtos perlinės kruopos (tausojančias)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	142
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
		Iš viso:	22,2	13,2	48,4	402

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sparaginių pupelių troškiny (tausojančias) (augalinis)	D014	100	2,0	5,9	8,7	96
Pilno grūdo makaronai (tausojančias) (augalinis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	10,4	9,4	40,5	288
		Iš viso (dienos davinio):	44,5	33,0	126,8	983

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2 savaitė - Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančiantis)	Kr001	150/5	7,9	6,2	L	L	249
Sezoninių vaisių lėkštėlė		100	0,9	0,4			56
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	0	0,0	0,0			0
		Iš viso:	8,7	6,6			305

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Lėšių sriuba (tausojančiantis) (augalinis)	Sr026	100	3,3	0,4	L	L	63
Kiaulienos maitinis (tausojančiantis)	K003	80	15,1	5,6			169
Virtos bulgur kruopos (tausojančiantis) (augalinis)	Gr006	120	4,2	3,9			156
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių alyvaus užpilu (augalinis)	S001	60	0,8	2,4			40
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1			8
Vanduo (paskaminamas vaisių/daržovių gabalutkais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0			2
		Iš viso:	24,0	12,4			438

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu ir uogomis (tausojančiantis)	V001	128/2/15/15	18,8	9,7	L	L	294
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0			0
		Iš viso:	18,8	9,7			294
		Iš viso (dienos davinių):	51,5	28,7			1037

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta uogomis (tausojančios)	KI003	150/5/30	5,6	1,6		221
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4		57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0		0
Iš viso:			6,0	2,0		278

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,1		36
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3		50
Sutrinta višienos filė su sezamo sėklų padažu (tausojančios)	P010	56/14	19,1	8,0		158
Brinkinti griekiai (tausojančios) (augalinis)	Gr018	100	4,4	1,1		124
Okarėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių alyvumi (augalinis)	S013	50	0,8	1,8		38
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,7	0,1		9
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0		2
Iš viso:			27,6	12,3		417

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų skindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu (2.5%) ir trinomis uogomis	M003	80/15/15	5,8	9,1		217
Pienas 2.5%		100	3,4	2,5		56
Iš viso:			9,2	11,6		273
Iš viso (dienos davinio):			42,7	25,9		968

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojančis)	Ki002	50	6,2	5,9	0,4	79
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Pjaustyti pomidorai	D000,3	20	0,2	0,0	0,8	4
Agurkų-natūralaus jogurto (2.5%) padažas (tausojančis)	U004	15	0,2	0,1	0,4	3
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,9	0,4	12,2	56
Nesaldinta vaisinė arbata	G002	100	0	0	0	0
Iš viso:		100	9	8,1	22	197

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštyntu sriuba (tausojančis) (augalinis)	Si007	100	0,7	1,1	5,5	34
Grietinė 30%		5	0,1	1,5	0,2	15
Pilno grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kopūstų - kaulienos kukuliai (tausojančis) (Karaišiki balandėliai)	K007	72/28	9,6	2,8	11,8	111
Zaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojančis)	Gr021	120	5,5	1,8	20,3	119
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	55/55	1,2	0,4	4,9	28
Vanduo (paskamintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:		100	19,3	8,0	58,9	384

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių bandelė su varške (tausojančis)	U010	38/32	12,7	11,7	13,2	209
Pienas 2.5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:		150	17,8	15,5	20,5	293
Iš viso (dienos davinio):		46,1	31,6	101,4	874	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojančios)(augalinis)	Kr019.1	150/5	8,3	4,8	40,9	240
		100	0,4	0,4	13,0	57
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Nesaldinta arbatžolių arbata						
		Iš viso:	8,7	5,2	53,9	297

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojančios)(augalinis)	Sr009	100	1,4	1,1	9,6	54
		70	11,3	9,7	4,6	151
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojančios)	Ž010	100	5,1	0,7	31,6	153
Virti rudiėji ryžiai (tausojančios)(augalinis)	Gf007	100				
Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, kviečių gemalais ir moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	40	0,5	2,5	3,1	37
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
		Iš viso:	19,0	14,1	51,2	407

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su natūraliu jogurtu (2.5%) ir uogomis	M004	80/15/15	6,3	11,3	31,6	253
		100	3,4	2,5	4,9	56
Pienas 2.5%		Iš viso:	9,7	13,8	36,5	309
		Iš viso (dienos davinio):	37,5	33,1	141,6	1014

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojančis) (augalinis)	Kr000	150/5/2	6,4	5,8	39,4	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	6,8	6,2	52,4	292

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	135/45	18,0	4,6	30,3	234
Natūralus jogurtas 2.5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Sviežiai spaustos morkų sultys	G008	100	1,7	1,3	15,0	79
		Iš viso:	23,3	8,4	66,8	435

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų paplotėliai su varške (0.5%), fermentiniu sūriu (45%) ir natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojančis)	Kr017	92/25/13/30	13,6	7,8	29,7	243
Kefyras 2.5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	17,0	10,3	34,6	299
		Iš viso (dienos davimo):	47,1	24,9	153,9	1027

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

*Sezono metu

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu (82%), kviečių gemalais ir uogomis (tausojantis)	Kr-011	150/5/5/10	8,3	8,1	25,4	207
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4		57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	8,7	8,5		264

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,9	1,0	5,7	35
Žuvies (menkių file) maltiniai (tausojantis)	Z011	80	11,9	7,9	1,6	125
Virti žalieji/rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Šviežių daržovių salotos su šaltu spaudimo alyvuogių aliejus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	38
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1		16
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
		Iš viso:	25,2	13,2		373

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D003	100/100	7,8	5,5	42,3	249
Kefyras 2.5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	11,2	8,0		305
		Iš viso (dienos davinio):	45,0	29,6		942

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausoajintis) (augalinis)	Kr014	134/10/6	5,5	4,6	29,0	180
Sezoninių vaisių lėkštelė	100	100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
	Iš viso:		5,9	5,0	44,8	249

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausoajintis) (augalinis)	Sr013	100	1,1	1,4	8,9	52
Orkaitėje keptas kaulienos malinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausoajintis)	K002	73/7	18,6	7,4	5,7	164
Bulvių košė su morkomis (tausoajintis)	Gr012.2	96/24	2,7	3,5	19,4	120
Pekino kopūstai su pomidorais, paprikosmis, agurkai ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	50	0,5	3,3	1,8	39
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1
	Iš viso:		23,9	15,8	39,6	396

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (2.5%) pagardintu trintomis uogomis	M010.1	80/40/30/15	11,9	10,3	26,9	248
Pienas 2.5%	100	100	3,4	2,5	4,9	56
	Iš viso:		15,3	12,8	31,8	304
	Iš viso (dienos davinio):		45,2	33,6	116,2	949

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojančias)	K1003	72/8	L	L	L	L
Pomidorų padažas		15	9,9	11,7	4,4	162
Viso grūdo ruginė duona		20	0,3	0,0	3,5	15
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	30	1,4	0,3	10,5	50
Sezoninių vaisių lekštelė		100	0,3	0,1	1,0	5
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,4	0,4	13,0	57
			0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	12,2	12,4	32,4	290

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojančias) (augalinis)	Sr023	100	L	L	L	L
Avinžirnių ir vištienos troškiny's su pomidorais ir kepinčiomis prieskoninčiomis daržovėmės (tausojančias)	P003	85/54/61	25,1	12,8	18,9	291
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	46
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	2,0	11
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
		Iš viso:	27,8	17,1	32,8	396

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu (2.5%) ir trintomis uogomis (tausojančias)	M013.1	112/38/30/15	L	L	L	L
Natūralus jogurtas (2.5%) su uogomis ir bananais (tausojančias)	U006	100	2,2	1,5	10,3	63
		Iš viso:	13,6	6,8	39,1	272
		Iš viso (dienos davėnio):	53,6	36,3	104,3	958

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šešių rūšių kruopų košė su avižių gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	5,6	4,6	34,0	201
Sezoninių vaisių lėkštėle		100	1,0	2,3	11,7	71
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	6,6	7,0	45,7	272

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)	Sr028	100	1,2	5,3	7,4	82
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P015	32/20/28	11,4	6,9	4,4	125
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	Gf005	120	4,6	0,9	31,4	152
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejais užpilu	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	19,4	16,9	49,5	428

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais	U026	20/3/10/15/3	6,0	5,2	11,7	118
Moliūgų - bananų pyragas (tausojantis) *	U029	40	1,5	3,0	10,5	75
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	12,6	11,9	29,6	276
		Iš viso (dienos davinio):	38,5	35,8	124,8	977

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

*Keičiama pagal sezoniškumą

3 savaitė - penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieškoninėmis daržovėmis, kmyrnais ir čiobreliais (tausojančias) (augalinis)	Kr025	150	3,7	6,6		182
Sezoninių vaisių lėkštėlė		100	0,4	0,4		57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0		0
	Iš viso:		4,1	7,0		239

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5		55
Orkaitėje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojančias)	K005	35/30	14,9	14,9		198
Virinti ryžiai (tausojančias) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2		32,6
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	0,9	0,3		4,0
Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G009	100	0,1	0,0		0,2
	Iš viso:		21,9	16,8		46,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojančias)	V003	110/20	17,7	10,9		274
Natūralus jogurtas 2.5%		30	1,0	0,8		16
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0		0
	Iš viso:		18,7	11,6		33,8
	Iš viso (dienos davinio):		44,7	35,5		119,6

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną