



Vilniaus Lopšelis-darželis „Želmenėliai“

PATVIRTINTI VALGIARAŠČIAI (Darželio)

3-7m

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 sorių kruopų košė su uogomis ir riešutais (tausojantis) (augalinis) | Kr018 | 200/15/5 | D | D | D | D |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | | 15,6 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 |
| | | Iš viso: | 11,2 | 8,5 | | 56,2 |
| | | | | | | 346 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| A viržinių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis) | Sr001 | 150 | 3,5 | 1,9 | | 10,5 |
| Natūralus kalakutienos maitinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis) | P016 | 64/6 | 17,1 | 5,1 | | 4,8 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) | Gr002 | 120 | 4,5 | 0,2 | | 39,3 |
| Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis) | S004 | 50 | 0,5 | 2,6 | | 4,7 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 0,5 | 2,6 | | 4,7 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | | 0,7 |
| | | Iš viso: | 26,2 | 12,5 | | 64,6 |
| | | | | | | 475 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaiskės (9%) ir morkų apkepęs su natūraliu jogurtu (3,5%) | V013 | 113/37/30 | D | D | D | D |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 |
| | | Iš viso: | 18,5 | 19,0 | | 24,8 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 56,0 | 39,9 | | 145,5 |
| | | | | | | 1165 |

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 gabalėliu sviesto (82%) ir bananais (tausojantis) | Kr023 | 200/5/30 | 9,5 | 8,6 | 37,8 | 267 |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė | | 120 | 0,5 | 0,5 | | 15,6 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,0 | 9,1 | 53,4 | 335 |

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 | 150 | 1,3 | 1,3 | 11,2 | 62 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | K006 | 65/35 | 22,2 | 12,6 | 7,7 | 233 |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010 | 100 | 6,2 | 1,2 | 33,6 | 170 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 50/50 | 2,0 | 0,3 | 7,2 | 40 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalutkais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| Iš viso: | | | 31,8 | 15,5 | 59,9 | 506 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Skryliai su grietine (30%) ir uogomis (tausojantis) | M009 | 150/15/30 | 8,7 | 7,7 | 47,8 | 296 |
| Pienas 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 13,8 | 11,5 | 55,2 | 379 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 55,5 | 36,0 | 168,5 | 1220 |

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 |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Mamų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojančis) | Kr022 | 200/5/15 | 7,9 | 11,5 | 31,4 | 261 |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 8,3 | 12,0 | 47,0 | 329 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Žirnių sriuba (tausojančis) (augalinis) | St015 | 150 | 5,2 | 2,3 | 17,4 | 111 |
| Vištenos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojančis) | P005 | 57/173 | 23,5 | 18,1 | 22,8 | 348 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių | S009 | 60 | 1,4 | 4,4 | 3,9 | 61 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 27.5/27.5 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 17 |
| Vanduo (paskamintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2 |
| | | Iš viso: | 30,7 | 25,0 | 47,9 | 539 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojančis) | D001 | 120/30 | 11,2 | 11,1 | 39,0 | 301 |
| Kefyras 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 16,3 | 14,8 | 46,4 | 385 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 55,3 | 51,8 | 141,3 | 1253 |

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

*Sezono metu

1 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 | |
| Pieniška kukurūzų košė su kokosų drožlėmis ir uogomis (tausojančios) | Kr006 | 200/5/15 | 9,0 | 8,3 | 50,2 | 311 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 9,5 | 8,7 | 65,8 | 380 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba (tausojančios) (augalinis) | Sr008 | 150 | 1,3 | 1,5 | 7,9 | 51 |
| Jūros lydekų file kotletai (tausojančios) | Žr013 | 100 | 14,3 | 2,1 | 12,5 | 126 |
| Bulvių košė (tausojančios) | Gr012 | 150 | 3,4 | 4,4 | 25,0 | 153 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S008 | 110 | 1,6 | 5,8 | 10,5 | 100 |
| Vanduo (paskamintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3 |
| | | Iš viso: | 20,6 | 13,8 | 56,6 | 434 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojančios) | Sr024 | 112/38 | 4,5 | 5,7 | 15,1 | 129 |
| Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojančios) | U018 | 60 | 6,1 | 3,9 | 33,0 | 191 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 10,5 | 9,6 | 48,1 | 320 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 40,6 | 32,1 | 170,4 | 1134 |

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 |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojančis) | K1001 | 90/10 | 11,7 | 12,0 | 8,8 | 190 |
| Pilno grūdo ruginė duona | | 40 | 2,2 | 0,4 | 17,3 | 81 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 30/30 | 0,6 | 0,1 | 2,5 | 13 |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 150 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 17 |
| | | Iš viso: | 15,0 | 13,0 | 48,4 | 371 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Trinta morkų sriuba (tausojančis) (augalinis) | S1033 | 150 | 1,3 | 5,4 | 10,9 | 98 |
| Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojančis) | J004 | 90 | 18,6 | 9,8 | 8,5 | 196 |
| Viršos perlinės kruopos (tausojančis) | G1017 | 150 | 4,8 | 0,9 | 37,2 | 177 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 60/60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |
| Vanduo (paskamintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| | | Iš viso: | 25,9 | 16,4 | 61,4 | 497 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | D | baltymai, g | riebalai, g | |
| Šparagėinių pupelių troškiny (tausojančis) (augalinis) | D014 | 120 | 2,4 | 7,1 | 10,5 | 115 |
| Pilno grūdo makaronai (tausojančis) (augalinis) | G1010 | 100 | 6,2 | 1,2 | 33,6 | 170 |
| Kefyras 2,5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | Iš viso: | 13,7 | 12,0 | 51,4 | 369 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 54,6 | 41,4 | 161,2 | 1236 |

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

2 savaitė - Pirmdienis

Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėja, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | Kr001 | 200/5 | 10,5 | 7,0 | 53,9 | 320 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 1,0 | 0,4 | 14,6 | 67 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,5 | 7,4 | 68,6 | 387 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėja, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lešių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr026 | 150 | 5,0 | 0,7 | 17,1 | 95 |
| Kiaulienos maitinis (tausojantis) | Kr003 | 90 | 17,0 | 6,3 | 16,3 | 190 |
| Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis) | Gr006 | 150 | 5,3 | 4,8 | 32,5 | 195 |
| Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S001 | 60 | 0,8 | 2,4 | 3,7 | 40 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 30/30 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12 |
| Vanduo (paskaminintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| Iš viso: | | | 28,8 | 14,3 | 72,6 | 535 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėja, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu ir uogomis (tausojantis) | V001 | 157/3/15/15 | 23,0 | 11,8 | 40,0 | 358 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 23,0 | 11,8 | 40,0 | 358 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 63,3 | 33,5 | 181,1 | 1280 |

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) | Kr003 | 200/5/30 | 7,3 | 6,4 | 47,5 | 277 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 7,8 | 6,8 | 63,1 | 345 |

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 | 150 | 1,7 | 1,6 | 8,3 | 54 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Šutinė vištenos filė su sezamo sėklų padažu (tausojančios) | P010 | 64/16 | 21,9 | 9,1 | 2,6 | 180 |
| Brinkinti griekiai (tausojančios) (augalinis) | Gr018 | 120 | 5,3 | 1,3 | 29,1 | 149 |
| Orkaitėje keptų burkelių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S013 | 50 | 0,8 | 1,8 | 4,7 | 38 |
| Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais) | G009 | 120 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| | | Iš viso: | 31,9 | 14,2 | 57,3 | 484 |

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 trintomis uogomis | M003 | 100/15/15 | 7,1 | 11,3 | 34,6 | 268 |
| Pienas 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | Iš viso: | 12,2 | 15,0 | 41,9 | 352 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 51,9 | 36,1 | 162,3 | 1181 |

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

2 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 | |
| Virti kiaušiniai (tausojančias) | K1002 | 70 | 8,6 | 8,2 | 0,5 | 110 |
| Juoda duona su saulėgrąžomis | | 30 | 2,4 | 2,7 | 12,3 | 83 |
| Plaustyri pomidorai | D000,3 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 7 |
| Agurky-natūralaus jogurto (2.5%) padažas (tausojančias) | U004 | 20 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė | | 120 | 1,0 | 0,4 | 14,6 | 67 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G002 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | 12,6 | 11,5 | 29,2 | 271 | |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštyniu sriuba (tausojančias) (augalinis) | Sr007 | 150 | 1,0 | 1,6 | 8,2 | 51 |
| Grietinė 30% | | 8 | 0,2 | 2,4 | 0,2 | 23 |
| Pilno grūdo ruginė duona | | 30 | 2,1 | 0,4 | 15,8 | 75 |
| Kopūstų - kiaušienos kukuliai (tausojančias) (Karališki balandėliai) | K007 | 86/34 | 11,6 | 3,4 | 14,1 | 133 |
| Žaliųjų žirnėlių ir bulvių košė (tausojančias) | Gr021 | 150 | 6,9 | 2,2 | 25,4 | 149 |
| Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 67,5/67,5 | 1,4 | 0,5 | 6,0 | 34 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| Iš viso: | | 23,3 | 10,5 | 70,5 | 469 | |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| A vižinių dribsnių bandelė su varške (tausojančias) | U010 | 44/36 | 14,5 | 13,4 | 15,1 | 239 |
| Pienas 2.5% | | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| Iš viso: | | 21,3 | 18,4 | 24,9 | 351 | |
| Iš viso (dienos davinio): | | 57,2 | 40,5 | 124,5 | 1090 | |

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

2 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 | |
| Penkių rūšių kruopų košė su avižių gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojančis)(augalinis) | Kr019.1 | 200/5 | D | D | D | D |
| | | | 10,7 | 5,6 | 54,2 | 310 |
| Sezoninių vaisių lėkštėlė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 11,2 | 6,1 | 69,8 | 378 |

Pietis 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 (tausojančis) (augalinis) | Sr009 | 150 | D | D | D | D |
| | | | 2,1 | 1,6 | 14,4 | 81 |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojančis) | Z010 | 80 | 12,9 | 11,1 | 5,3 | 172 |
| Virti rudieji ryžiai (tausojančis) (augalinis) | G007 | 120 | 6,2 | 0,9 | 38,0 | 184 |
| Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, brokoliiais, džiovintomis spanguolėmis, kviečių gemalais ir moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S003 | 50 | 0,6 | 3,1 | 3,9 | 46 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 0,9 | 0,1 | 2,0 | 13 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| | | Iš viso: | 22,7 | 16,8 | 64,5 | 499 |

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 | 100/15/15 | D | D | D | D |
| | | | 7,7 | 14,0 | 38,9 | 313 |
| Pienas 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | Iš viso: | 12,8 | 17,7 | 46,2 | 396 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 46,7 | 40,6 | 180,5 | 1274 |

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 | |
| Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojančis) (augalinis) | Kr000 | 200/5/2 | 8,6 | 6,1 | 52,4 | 298 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 9,0 | 6,5 | 68,0 | 367 |

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 | 150 | 2,3 | 2,3 | 17,4 | 99 |
| Pilno grūdo ruginė duona | | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Bulvių plokštainis su vištiena | D010 | 150/50 | 20,0 | 5,1 | 33,7 | 260 |
| Natūralus jogurtas 2.5% | | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Šviežiai spaustos morkų sultys | G008 | 150 | 2,6 | 2,0 | 22,5 | 119 |
| | | Iš viso: | 26,9 | 10,3 | 83,5 | 534 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sortų kruopų paplotėliai su varške (0.5%), fermentiniu sūriu (45%) ir natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojančis) | Kr017 | 114/30/16/30 | 16,5 | 9,5 | 36,3 | 296 |
| Kefyras 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | Iš viso: | 21,6 | 13,2 | 43,7 | 379 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 57,5 | 30,1 | 195,2 | 1280 |

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. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal | |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-----|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | | |
| Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabaleliu (82%), kviečių gemalais ir uogomis (tausojančis) | Kf011 | 200/5/5/15 | D | D | D | D | |
| | | | 10,6 | 9,2 | 33,3 | 258 | |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | G003 | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 | |
| | | | 150 | 0,0 | 0,0 | 0 | |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | | | Iš viso: | 11,1 | 9,7 | 48,9 | 327 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba (tausojančis) (augalinis) | Sr005 | 150 | D | D | D | D |
| | | | 1,3 | 1,5 | 8,5 | 53 |
| Žuvies (menkių filė) maltiniai (tausojančis) | Ž011 | 100 | 14,9 | 9,9 | 2,0 | 156 |
| | | | 150 | 14,1 | 1,8 | 30,9 |
| Sviėžių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S007 | 50 | 0,5 | 2,7 | 2,8 | 38 |
| | | | D006 | 25/25 | 0,1 | 3,2 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| | | | Iš viso: | 31,4 | 16,0 | 48,4 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojančis) (augalinis) | Gr010 D003 | 120/120 | D | D | D | D |
| | | | 9,3 | 6,5 | 50,7 | 299 |
| Kečyras 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | | Iš viso: | 14,4 | 10,3 | 58,1 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57,0 | 36,0 | 155,3 | 1172 |

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 (tausojančios) (augalinis) | Kr014 | 179/13/8 | 7,3 | 6,1 | 38,7 | 240 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 150 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 17 |
| | | Iš viso: | 7,8 | 6,6 | 58,5 | 326 |

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 (tausojančios) (augalinis) | Sr013 | 150 | 1,6 | 2,1 | 13,3 | 79 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maitinukas praturintas kviečių sėlenomis (tausojančios) | K002 | 91/9 | 23,3 | 9,3 | 7,1 | 205 |
| Bulvių košė su morkomis (tausojančios) | Gr012.2 | 120/30 | 3,3 | 4,4 | 24,2 | 150 |
| Pekino kopūstai su pomidorais, paprikomis, agurkai ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S033 | 75 | 0,8 | 4,9 | 2,7 | 58 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,2 | 3,6 | 20 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2 |
| | | Iš viso: | 30,1 | 20,9 | 51,3 | 513 |

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 | 100/50/30/15 | 14,6 | 12,6 | 32,9 | 304 |
| Pienas 2.5% | | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| | | Iš viso: | 19,7 | 16,4 | 40,2 | 388 |
| | | Iš viso (dienos davinių): | 57,6 | 43,9 | 150,0 | 1227 |

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

3 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 | |
| Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojančias) | K1003 | 90/10 | 12,4 | 14,6 | 5,5 | 203 |
| Pomidorų padažas | | 15 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 15 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Sviežių daržovių rinkinukas | D006 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 5 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 14,8 | 15,4 | 36,1 | 343 |

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 su makaronais (tausojančias) (augalinis) | St023 | 150 | 2,2 | 1,7 | 11,0 | 68 |
| Avižinių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepinčiomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojančias) | P003 | 106/68/76 | 31,4 | 16,0 | 23,7 | 364 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika | S010 | 75 | 0,9 | 4,7 | 5,8 | 69 |
| Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 0,5 | 0,1 | 2,0 | 11 |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabalukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| | | Iš viso: | 35,1 | 22,4 | 43,5 | 516 |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, 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 | 135/45/30/15 | 13,5 | 6,2 | 33,9 | 246 |
| Natūralus jogurtas (2.5%) su uogomis ir bananais (tausojančias) | U006 | 150 | 3,3 | 2,2 | 15,5 | 95 |
| | | Iš viso: | 16,8 | 8,4 | 49,4 | 340 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 66,7 | 46,2 | 129,0 | 1198 |

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 (tausojančias) (augalinis) | Kr002.1 | 200/15/5 | 7,1 | 5,3 | 44,5 | 255 |
| | | D | D | D | D | |
| Sezoninių vaisių lekštelė | G003 | 120 | 1,2 | 2,8 | 14,0 | 86 |
| | | D | D | D | D | |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | D | D | D | D | |
| | | Iš viso: | 8,2 | 8,1 | 58,5 | 341 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta bataty ir morkų sriuba (tausojančias) | Sr028 | 150 | 1,8 | 8,0 | 11,1 | 123 |
| | | D | D | D | D | |
| Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojančias) | P015 | 40/25/35 | 14,2 | 8,6 | 5,6 | 156 |
| | | D | D | D | D | |
| Virti miežiniai perliukai (tausojančias) (augalinis) | Gr005 | 150 | 5,7 | 1,2 | 39,2 | 191 |
| | | D | D | D | D | |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S009 | 55 | 1,3 | 4,1 | 3,5 | 56 |
| | | D | D | D | D | |
| Sviėžių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 35/35 | 1,4 | 0,2 | 3,4 | 21 |
| | | D | D | D | D | |
| Vanduo (paskanintas vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| | | D | D | D | D | |
| | | Iš viso: | 24,5 | 22,0 | 63,8 | 551 |

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 |
| | | D | D | D | D | |
| Moliūgų - bananų pyragas (tausojančias) * | U029 | 60 | 2,2 | 4,4 | 15,8 | 112 |
| | | D | D | D | D | |
| Pienas 2.5% | U029 | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| | | D | D | D | D | |
| | | Iš viso: | 15,0 | 14,6 | 37,3 | 342 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 47,8 | 44,8 | 159,5 | 1233 |

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

*Keičiama pagal sezoniskumą

3 savaitē - pentkadienis

Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinums | Rp. Nr. | Išsēga, g | Patiekalo maistīnā vērtē, g | | | Enerģinā vērtē, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angļiavandeni, g | |
| Perliņu krūņu košē su cukiniņomi, priekškonniēmis daržovēmis, kumynais ir čiobreliais (tausojanis) (augalinis) | Kr025 | 200 | 5,0 | 8,9 | 35,5 | 242 |
| Sezoniniū vaišiū lēkštēlē | | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžoliū arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 5,4 | 9,3 | 51,1 | 311 |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinums | Rp. Nr. | Išsēga, g | Patiekalo maistīnā vērtē, g | | | Enerģinā vērtē, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angļiavandeni, g | |
| Žaliņu žinnēliū sriuba (tausojanis) (augalinis) | Sr016 | 150 | 3,2 | 2,2 | 12,5 | 82 |
| Orkaitējē kepti jautēnos-klaiņēnos kukuliāi (tausojanis) | K005 | 41/34 | 17,2 | 17,2 | 1,2 | 228 |
| Vīrti ryziai (tausojanis) (augalinis) | Gr002.1 | 120 | 4,5 | 0,2 | 39,2 | 176 |
| Šviežiū daržoviū rinkinukas (2 rīšiū daržovēs) | D006 | 50/50 | 1,1 | 0,4 | 4,5 | 25 |
| Vanduo (paskamintas vaišiū/daržoviū gabaliņkais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 2 |
| | | Iš viso: | 26,1 | 19,9 | 57,5 | 514 |

Vakariēnē 15:30 val.

| Patiekalo pavadinums | Rp. Nr. | Išsēga, g | Patiekalo maistīnā vērtē, g | | | Enerģinā vērtē, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angļiavandeni, g | |
| Orkaitējē kepti varškēčiai su morkomis (tausojanis) | V003 | 135/25 | 21,8 | 13,4 | 32,6 | 338 |
| Natūralis jogurtas 2.5% | | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Nesaldinta arbatžoliū arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | | Iš viso: | 22,8 | 14,1 | 33,8 | 353 |
| | | Iš viso (dienos daivini): | 54,4 | 43,4 | 142,4 | 1178 |

Pastaba: vaisiai, uogas ir daržovēs, kaip priedai prie patiekalu, parenkami pagal sezonā