

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS,,PASAKA“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3metų amžiaus

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00-18.18

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82 %)(tausojantis)	N92	150	5,73	6,65	21,04	190,57
Duona su sviestu 82%		25/5	1,24	0,41	14,80	62,83
Kmylių arbata	4	100	0,45	0,33	6,11	27,24
Vaisiai		100	0,16	0,16	5,20	21,20
Iš viso:			7,56	7,55	47,15	301,84

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba(tausojantis augalinis)	Sr5	150	2,24	1,57	5,25	52,20
Duonos skrebučiai	Š-1	30	2,22	0,39	0,50	65,10
Virtos pieniškos dešrelės(su pomid.padažu)	Nr 28	100/15	7,77	28,47	4,50	303,54
Bulvių košė	Nr.2	80	1,32	5,29	8,32	53,38
Šv.daržovės(pomid.agurkai)		60	0,50	0,11	1,74	8,55
Iš viso:			14,04	35,83	20,31	482,77

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su varškė	76	100	10,85	12,95	36,20	220,22
Uogienė		10	0,03		7,09	27,10
Vaisių gėrimas be cukraus	G1	100	0,125	0,10	13,70	8,55
Iš viso:			11,01	13,05	57,40	269,10
Iš viso (dienos davinio):			32,61	56,43	124,86	1053,71



I sav.
ANTRADIENIS

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių gr. košė su sviestu 82%	A92	150/5/20	7,45	7,45	28,95	200,75
Traškučiai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Pienas 2,5%	G1	100	3,30	2,50	9,77	50,00
Iš viso:			11,92	10,28	43,48	295,55

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sr. su mėsa)	Sr10	150/20	2,34	4,33	17,58	101,11
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	28,00
Kepta paukštiena	22	60	14,20	4,82	0,52	116,24
Virti makaronai	1.1	100	4,07	5,48	27,83	180,30
Šv. daržovės (pomid. agurkai brokolis) <i>pepin.</i>		100	2,20	2,00	18,50	75,00
Iš viso:			24,69	16,91	84,35	500,65

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su ryžiais	83	127	14,39	11,08	11,16	257,23
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Šald. šv. uogos (uogėnė)		15	0,04		10,64	40,65
Vaisių gėrimas be cukraus		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			14,91	15,68	15,35	363,61
Iš viso (dienos davinio):			51,53	42,87	143,18	1159,81



2

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	37	120	8,08	6,97	24,43	151,87
Uogienė	7Š	15	2,39	2,28	12,80	48,23
Kakava su pienu 2,5%	G-1	100	2,42	1,84	6,97	52,72
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			13,055	11,09	49,40	274,02

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (aug. tausojanti)	Sr.2	100	1,12	4,61	7,13	68,91
Duona	Š1	30	1,25	0,19	13,28	52,00
Ryžiai su paukštiena (plovai)	Nr.3	100/50	19,28	9,66	28,61	292,17
Šviežios daržovės	Nr.1	50	1,7	0,15	8,94	20,84
Iš viso:			23,35	14,61	57,96	433,92

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos apkeptos bulvės	N.52	130	4,14	7,33	24,16	178,25
Grietinė 30%		15	0,48	6,00	0,62	58,60
Šv. daržovės (pom. agur.)	G-1	60	0,50	0,11	1,74	8,55
Rūgpienis	G-4	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			8,52	15,94	31,42	305,40
Iš viso (dienos davinio):			44,92	41,64	138,78	1013,34

1 savaitė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (82%)(tausojantis)	33/47	120	5,10	5,13	35,82	164,33
Šv..agurkai		25	0,68		0,32	3,84
Vaisinė arbata	G1	100			7,50	29,62
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			5,94	5,13	48,84	218,99

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba(tausojanti)	Sr	100	3,31	4,51	10,00	97,62
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Guliašas (kiauliena)	Nr.1	100	14,98	12,27	5,56	190,33
Bulvių-morkų košė	16	80	1,67	1,71	12,24	68,85
Švieži pomidorai,paprika,agurkai	G29	75	1,7	0,15	8,94	20,84
Iš viso:			23,54	24,05	56,66	455,64

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81	100	11,15	9,26	13,40	181,57
Šv.uogos(pagal sezoną)		50	0,08		5,20	21,20
Vaisių gėrimas be c.		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			11,34	9,36	32,30	224,55
Iš viso (dienos davinio):			41,50	38,54	138,12	903,02

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	K-16	60	17,50	10,27	1,27	153,60
Duona su sviestu82%		30/5	0,04	0,23	2,60	57,50
Šv.agurkai		25	0,25	0,04	0,30	3,20
Kmynų arbata		100	0,30	0,30	4,06	18,16
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			18,25	10,80	13,53	253,66

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kruopomis,(tausojanti)	Nr.1 6	150	2,51	4,67	11,73	91,33
Duona	Š1	35	1,88	0,28	19,92	67,00
Kepta žuvis(tausojanti)	Nr.2 9	55	15,74	5,68	-	133,57
Biri grikių košė	96	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Šv.agurkai,paorika		50	0,86	0,20	4,30	5,12
Iš viso:			24,01	15,69	52,45	432,55

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		100	2,59	4,66	9,59	80,92
Duona su sviestu82% ir fermentiniu sūriu40%		35/5/15	9,54	10,71	12,26	179,98
Vaisių gėrimas be c.		100	0,125	0,10	2,26	21,78
Iš viso:			12,26	15,47	35,55	282,68
Iš viso (dienos davinio):			61,27	41,96	101,53	968,89

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		60	7,15	6,90	0,45	104,20
Duona su sviestu 82%	S1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Šviežias agurkas		25	0,15	0,08	0,97	6,75
Arbata su pienu 2,5%	G1	100	2,42	1,84	6,97	52,72
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			10,20	13,28	22,60	234,85

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojanti)	Nr.7	100	3,88	3,85	14,82	112,05
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Makaronai su mėsos padažu		150/37	19,52	1,55	38,79	249,98
Švieži pomidorai, agurkai		25/25	0,43	0,10	2,15	10,25
Iš viso:			25,71	5,78	75,68	450,28

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas 9% (varškė)	82	150	17,94	10,94	21,40	207,23
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinis gėrimas be cukraus		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			18,57	17,04	40,22	304,71
Iš viso (dienos davinio):			53,16	35,56	158,96	1047,25

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr.košė su sviestu 82%	A15	150/5	4,85	5,07	24,21	157,50
Kepti sumuštiniai su ferm.sūriu40%		25/5/15	4,40	2,50	12,90	92,00
Arbata	G1	100			7,50	29,62
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			9,58	7,90	57,61	307,45

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-kruopų sr.su mėsa	Sr.10	100/23	1,17	4,34	8,89	124,37
Duona	D-1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Paukštienos šnicelis	A25	65	12,45	7,90	4,59	153,80
Bulvių-morkų košė	106	80	1,67	1,71	12,24	68,85
Šv kopūstai, šv.pomidorai ,cukinija	S-22	50	0,52	4,08	2,31	42,62
Iš viso:			17,69	18,31	47,95	467,64

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	80	100	10,85	11,62	36,21	183,55
Šv.uogos	8/10	20	0,25	2,1	1,03	36,00
Vaisnis gėrimas be cukraus		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			11,20	13,82	50,94	241,33
Iš viso (dienos davinio):			41,14	43,97	156,16	1071,42

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	94	150/5	5,82	6,60	28,54	189,75
Keksiukai	6	30	15,03	5,01	12,46	148,90
Arbata su citrina	G1	100			3,51	14,25
Daržovių lėkštelė	D-1	80	0,08	0,02	0,70	2,50
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			21,26	11,96	58,21	383,73

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sr.(tausojojanti)	Sr10	100	0,86	6,68	4,40	85,58
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Dičkukuliai su mėsa	41	150/50	12,31	8,79	32,37	180,33
Grietinės sviesto padažas	6	20	0,26	7,88	0,34	73,14
Iš viso:			16,03	23,75	53,15	417,05

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(varškė9%)	82	150	16,73	13,89	20,10	272,36
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė		15	0,09		15,00	22,50
Vaisių gėrimas be cukraus		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso (dienos davinio):			17,50	19,99	49,42	375,24
Iš viso (dienos davinio):			54,79	55,70	160,78	1176,02

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribs.košė su sviest.	A92	150/4	5,54	5,52	19,76	210,45
Kmynų arbata	G1	100	0,30	0,22	4,07	18,16
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			6,17	6,07	36,83	263,94

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sr.(tausojojanti)		100	1,11	4,44	10,35	62,14
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Vištienos-kiaulienos maltinis(tausojantis)	19	70	15,14	7,51	3,97	210,05
Virtos bulvės		80	0,97	0,08	9,56	40,34
Šv. pomidoras, agurkas,	G29	50	0,75	0,30	4,35	70,56
Iš viso:			19,85	12,61	38,59	461,09

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepėlė su dešrelėmis	P-1	100	8,48	15,53	3,50	172,30
Šv.daržovės	G29	50	0,50	0,25	2,90	33,70
Vaisių gėrimas be cukraus	G-1	100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso (dienos davinio):			9,09	15,88	20,10	227,78
Iš viso (dienos davinio):			35,11	34,56	95,52	945,81

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr.košė (tausojanti)	K-91	150	4,92	5,60	32,04	187,04
Uogienė		15	0,05	-	10,64	40,65
Traškučiai		20	1,58	0,90	10,38	43,40
Vaisinė arbata		100	0,20		4,95	2,25
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			7,08	6,83	71,01	301,67

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė su mėsos kukuliais		100/18	4,85	5,11	12,03	131,50
Duona	Š1	30	1,25	1,18	13,28	52,00
Kepta žuvis	A39	55	15,74	5,68	-	133,57
Grikių košė	6	50	1,08	3,03	12,95	85,41
Šv.agurkai,k.agurkai,k.ku kurūzai	Nr1	70	0,26	0,05	1,78	8,32
Iš viso:			23,18	15,05	40,04	410,08

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82%	Nr.7	120/5	12,72	11,22	33,26	278,88
Švieži pomidorai,agurkai	S-1	25/25	0,50	0,20	2,90	23,50
Vaisių gėrimas be cukraus		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			13,55	11,75	49,16	330,71
Iš viso (dienos davinio):			43,81	33,63	160,21	1043,18

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val. 20/11/18

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-grūdų kruopų košė	95	150	6,40	7,58	29,90	199,92
Duonelė su sviestu(82%)ir ferm.sūriu	3	25/5/20	7,20	0,90	12,00	84,60
Kmyņu arbata	G-4	100	0,30	0,22	4,07	18,18
Vaisiai		100	0,45	-	8,13	40,50
Iš viso:			14,35	8,70	54,10	343,20

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis	Sr.2 4	100	1,36	3,31	10,36	85,32
Duona	Š1	30	1,73	0,26	10,69	52,00
Bulvių plokštainis su paukštiena	Nr4 7	180/4 0	15,83	5,18	29,91	225,89
Jogurtinis padažas	14	30	0,60	1,80	0,90	22,40
Iš viso:			19,52	10,55	51,89	385,61

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu82%	Nr6 6	120/3 0	12,72	11,22	33,26	278,80
Pomidorų padažas	13	15	0,59	0,08	3,56	16,50
Šv.daržovės	12	60	0,40	0,10	1,15	5,55
Vaisinis gėrimas be cuk.		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			13,82	11,50	51,67	322,63
Iš viso (dienos davinio):			47,69	30,75	157,66	1051,44

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr.košė su sviestu 82%	94	150	5,82	6,60	28,54	189,75
Kakava su pienu 2,5%	G-1	100	2,33	1,84	10,57	52,72
Viso grūdo duona su sviestu 82%	S-1	30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,30
			8,63	12,90	53,32	313,62

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sr.su mėsa	2	100	5,23	4,93	1,85	101,65
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Maltos kiaulienos kepinukas	10	60	10,74	9,08	0,60	126,55
Birūs ryžiai	91	80	2,06	3,18	22,14	120,86
Šv.agurkai, pomidorai kons.kukurūza	12	65	0,41	4,81	1,40	47,54
Iš viso:			21,04	22,40	42,03	474,60

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su ryžiais (varškė 9%) (tauso.)	83	127	14,39	11,08	15,07	207,23
Grietinės (30%)	14	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Šaldytos uogos (uogienė)	15	20	0,06	-	14,18	54,20
Sultys		100	0,38	0,05	12,38	52,50
Iš viso:			15,19	15,63	42,10	357,88
Iš viso (dienos davinio):			44,86	50,93	137,45	1146,10

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu(82%)	N96	150/5	5,73	6,65	21,04	190,57
Riostainiai		20	1,18	0,33	9,73	44,80
Vaisinė arbata	G-1	100	-	-	7,50	29,62
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Daržovių lėkštelė		80	0,15	0,03	0,58	2,85
Iš viso:			7,39	7,31	51,85	296,17

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti)	Sr15	100	3,31	4,51	10,00	97,62
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Žemaičių blynai su paukštiena(tausojanti)	40	100	5,94	10,55	10,15	158,92
Grietinės30%-sviesto82%padažas	6	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Iš viso:			12,64	25,98	36,58	432,06

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai,,Ežiukai,,	52	150	14,48	6,63	32,34	210,0
Grietinės30%sviesto 82%		15	0,26	7,88	0,34	73,14
Vaisinis gėrimas be cukr.		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			14,85	14,61	46,38	304,92
Iš viso (dienos davinio):			34,88	47,90	134,81	1033,15

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškytė su grietine-jogurtu	8	50/50	9,4,5	6,22	23,16	193,06
Uogienė	9	15	0,09		15,00	22,50
Duonelė	Š1	25	2,16	0,33	13,36	65,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,45	-	28,13	40,50
Arbata su citrina	G1	100			3,51	14,25
Iš viso:			12,14	6,55	83,16	335,31

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv.ir raugintų kopūstų sriuba	Sr	150	1,05	3,13	4,78	96,32
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Keptas kiaulienos kukulis su daržovėmis	14	50	21,00	8,76	8,25	142,28
Virtos bulvės		80	0,97	0,08	9,56	40,34
Švieži pomidorai, agurkai, brokolis	G29	75	0,75	0,3	4,35	20,25
Iš viso:			26,37	12,67	42,98	377,19

Vakariė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	K13	60	7,58	6,90	0,45	98,20
Duona su sviestu 82% ir virta dešra	3	25/5/10	3,46	8,73	11,08	139,58
Šv.agurkai ir kons.žirneliai(kukurūzai)	1/1 2	45	0,38	0,15	2,25	10,13
Vaisinis gėrimas be cuk.		100	0,11	0,10	13,70	21,78
Iš viso:			11,53	15,88	27,48	269,69
Iš viso (dienos davinio):			50,04	35,10	153,62	982,19

virtinū *Alma*
 direktorė Alma Simonavičienė
 2024 m. 07 mėn. 24

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	A15	150	6,47	5,17	27,93	124,08
Duona su sviestu(82%)su ferm.sūriu 40%	S-1	20/5/10	0,90	12,00	12,00	84,60
Vaisiai		50	0,30		5,42	20,25
Arbata vaisinė	G1	100			4,99	19,75
			7,67	17,17	50,34	248,68

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sr.su lašiša	29	150/4	4,20	6,56	1,78	79,81
Duona	Š-1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
maltos žuvies palotėlis(tausojanti)	163	75	17,41	3,52	1,46	90,68
Biri grikių košė	10	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi,šv.agurkai	1	50/50	0,82	6,09	4,92	58,87
Iš viso:			28,05	21,43	40,70	427,45

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės bandelės	5	60	7,51	4,12	21,90	190,82
Sūrio lazdelės 40%	S-1	20	0,05	0,04	0,32	25,16
Pienas 2,5%	G-2	100	3,30	2,50	4,80	50,00
Iš viso:			10,86	6,66	27,02	265,98
Iš viso (dienos davinio):			46,58	45,26	118,06	942,11