



KELMĖS „KŪLVERSTUKO“ LOPŠELIS-DARŽELIS

20 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

2020

**KELMĖS „KŪLVERSTUKO“ LOPŠELIO-DARŽELIO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL TAUSOJANČIO MAITINIMO VALGIARAŠČIO PARENGIMO**

2020 m. vasario 13 d. Nr. V-10
Kelmė

Vadovaudamasi tuo, kad trys įstaigos ugdytiniai yra alergiški kai kuriems produktams (pateiktos gydytojų pažymos),

Į p a r e i g o j u dietistę Ireną Narbutienę parengti tausojančio maitinimo valgiaraštį iki 2020 m. vasario 17 d.

Direktorė

Irena Narbutienė
Irena Narbutienė
2020-02-13



Lilija Paradnikienė

Parengė
Sekretorė
Sniegina Juškienė
2020-02-13

Kopija tikra
Sniegina Juškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Lilija Paradžiukienė Kelmės
Direktorė "Kulverstuko"
lopšelis-darželis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkos (smulkintos lazdelėmis)		150	1,50	0,30	13,05	46,50
Iš viso:			9,11	8,10	62,90	335,79

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Šviežių kopūstų sriuba	S-1	180	1,87	3,52	11,96	79,86
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	80	14,27	5,77	6,46	134,83
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų aliejumi	GS-2	60	0,77	6,09	1,92	63,27
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso :			23,44	21,31	78,06	578,83

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (pienas be laktozės)	M-1	145	10,88	17,89	26,84	493,86
Braškių uogienė		30	0,10	0,00	7,12	40,7
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,98	19,89	33,96	534,56
Iš viso (dienos davinio):			43,53	49,30	174,92	1449,18

I savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	K-2	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Juoda arbata su citrina	G-3	200/7	0,05	0,03	8,63	33,77
Vaisių ir/ar uogų desertas	D-1	100/30	3,60	0,90	13,99	73,20
Iš viso:			12,76	8,96	58,75	357,22

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba	S-9	180	5,33	3,70	23,74	143,53
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta paukštienos šnicelis	A-2	80	19,56	14,87	0,67	213,47
Ryžių košė	GS-10	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	GS-4	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			30,98	22,11	78,33	615,17

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Uogos		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Ramunėlių arbata	G-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			10,63	7,53	67,67	366,21
Iš viso (dienos davinio):			54,37	38,60	204,75	1338,60

I savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė	K-11	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Šaldytos trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Traputis su medumi		30	5,51	6,60	13,40	134,70
Melisų arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,8	12,85	50,37	369,54

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Žalių žirnelių sriuba (augalinis)	S-3	180	1,80	4,63	13,24	96,66
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos kukuliai (tausojuantis)	A-3	80	17,85	7,78	2,41	150,83
Virtos perlinės kruopos	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	GS-5	60	0,76	5,09	3,59	58,03
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			28,21	20,23	80,99	599,44

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai	M-2	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Uogos šaldytos		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Iš viso:			23,03	15,23	50,81	436,50
Iš viso (dienos davinio):			64,04	48,31	182,17	1405,48

I savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas tausojantis	A-4.1	100	11,73	13,42	6,23	191,77
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,09	14,16	24,50	290,47

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-14	150	1,92	4,64	13,34	98,18
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta lašišos filė	A-5	70	16,93	14,56	0,18	198,84
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi	GS-11	60	1,28	5,15	6,36	69,12
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			25,85	28,27	72,78	627,58

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	K-4	140	5,74	7,09	25,50	183,42
Trinti konservuoti persikai		35	0,18	0,07	5,32	23,10
Melisų arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Iš viso:			7,52	7,46	55,92	314,72
Iš viso (dienos davinio):			48,46	49,89	153,20	1232,77

I savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-9.1	180	4,9	4,89	37,60	202,86
Pienas be laktozės		150	0,75	3,6	9,00	73,50
Bananų ir apelsinų desertas	D-3	80	8,09	1,94	21,14	130,00
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,74	10,43	67,74	406,36

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-10	150/7	2,91	5,55	12,42	105,42
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	80	14,27	5,77	6,46	134,83
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Agurkas	GS-12	60	0,75	5,09	2,69	55,28
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			23,65	20,33	74,47	556,97

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (pienas be laktozės)	M-2	150	20,23	9,83	38,10	319,90
Traputis, bananas		20/50	2,48	0,73	21,87	102,30
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	5,99	23,70
Iš viso:			22,71	10,56	65,96	445,90
Iš viso (dienos davinio):			60,10	41,32	208,17	1409,23

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	180	6,17	3,80	37,18	201,05
Bananų ir apelsinų desertas	D-3	60/40	1,04	0,26	18,26	75,40
Pilno grūdo duona	Š-3.1	25	1,89	4,53	10,74	95,45
Juoda arbata su citrina	G-3	200/7	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			12,09	12,85	73,76	454,87

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,5
Iš viso:			25,64	13,29	80,40	553,17

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai	M-5	100	1,33	3,70	9,17	73,00
Šaldytos trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Bananas		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			3,04	9,05	48,63	273,28
Iš viso (dienos davinio):			40,77	35,19	202,79	1281,32

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	K-10	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Šaldytos trintos uogos		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Smulkinti bananais su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	120/50	1,94	0,36	30,22	130,40
Čiobrelių arbata su medumi	G-4	200	0,03	0,00	7,34	29,16
Iš viso:			9,23	3,15	80,87	388,73

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Raugintų kopūstų sriuba arba	S-8.1	150	1,28	3,08	9,14	67,92
*Šviežių kopūstų sriuba	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštienos troškiny su daržovėmis	A-8	70/60/30	22,75	7,56	4,87	173,17
Pekino salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	GS-15	60	0,69	5,06	1,73	52,55
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Virtos perlinės kruopos	GS-19	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Iš viso:			32,11	19,00	76,95	578,27
*Iš viso:			32,44	19,09	78,59	582,52

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė	M-6	100	12,59	7,02	23,49	207,67
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			14,49	12,42	64,29	422,07
Iš viso (dienos davinio):			55,83	34,57	222,11	1389,07
*Iš viso (dienos davinio):			56,16	34,66	223,75	1393,32

2 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė (augalinis, tausojantis)	K-5	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Traškutis su medumi	Š-1	25/15	4,58	5,50	9,12	104,15
Pienas be laktozės		200	0,10	4,8	12,00	98,00
Iš viso:			12,14	17,11	55,32	424,61

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	11,80	0,60	28,80	116,40
Žirnių sriuba	S-9	150	4,55	2,82	16,72	105,49
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies maltinis	A-9	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			25,26	18,77	83,16	585,08

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	M-12	100	11,73	13,42	6,23	191,77
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Pilno grūdo duona	Š-2	35	2,25	4,61	12,88	107,10
Čiobrelių arbata	G-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,48	18,13	21,16	307,37
Iš viso (dienos davinio):			51,88	54,01	159,64	1317,06

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Vaisių ir/ar uogų desertas	D-1	130	6,57	1,59	18,67	108,18
Melisų arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis	Š-6	20	2,12	0,64	14,94	73,20
Iš viso:			16,24	8,55	66,94	394,66

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-10	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kalakutienu ir daržovėmis (tausojantis)	A-11	120/70	20,31	10,12	26,24	276,90
Salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	GS-25	60	0,59	5,03	2,09	53,29
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			26,83	19,38	72,91	556,26

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių ir bananų sklindžiai	M-10	150	8,62	4,62	32,74	204,23
Pienas be laktozės	G-1	200	0,10	4,8	12,00	98,00
Iš viso:			8,72	9,42	44,74	302,23
Iš viso (dienos davinio):			51,79	37,35	184,59	1253,15

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2	82	10,08	9,59	0,57	128,74
Žali žirneliai, agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona	Š-3	40	3,02	7,25	17,18	152,72
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkos (smulkintos lazdelėmis)		100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			16,26	17,22	32,24	336,76

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Burokėlių sriuba	S-3	150	1,50	3,86	11,04	80,55
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos, kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-3	80	16,92	11,08	2,41	177,23
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			26,73	22,69	76,50	602,83

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	K-12	180	6,83	6,20	35,73	218,56
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
Pienas be laktozės		200	0,10	4,8	12,00	98,00
Iš viso:			8,07	11,21	65,40	392,86
Iš viso (dienos davinio):			51,06	51,12	174,14	1332,45

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių-sojų kruopių košė	K-3/K-7	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Melių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisių ar uogų kokteilis	D-5	130	2,97	0,57	19,93	90,18
Iš viso:			11,66	7,23	55,95	318,59

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1.	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštiesenos troškinius su daržovėmis (tausojantis)	A-19	60/60	19,61	7,56	5,09	160,10
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Špinatų salotos su pomidoru ir aliejumi	GS-9	50	0,78	4,10	1,68	43,68
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			30,25	17,66	81,67	582,62

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių ir bananų sklandžiai	M-10	150	8,62	4,62	32,74	204,23
Pienas be laktozės		200	0,10	4,8	12,00	98,00
Iš viso:			8,72	9,42	44,74	302,23
Iš viso (dienos davinio):			50,63	34,31	182,36	1203,44

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-9.1	180	4,90	4,89	37,60	202,86
Traputis su medumi	Š-1	30/10	5,51	6,60	13,40	134,70
Pienas be laktozės		200	0,10	4,8	12,00	98,00
Iš viso:			10,51	16,29	63,00	435,56

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-18	80	18,99	6,48	3,85	149,44
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-15	60	0,69	5,07	1,73	52,60
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			31,46	15,82	82,99	576,52

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-2	82	10,08	9,59	0,57	128,74
Žali žirneliai, agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			17,00	11,63	52,28	362,64
Iš viso (dienos davinio):			58,97	43,74	198,27	1374,72

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	160	6,84	6,47	26,48	186,05
Trinti konservuoti vaisiai		35	0,18	0,07	5,32	23,50
Pienas be laktozės		200	0,10	4,8	12,00	98,00
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	60/30	1,02	0,18	15,36	66,60
Iš viso:			8,14	11,52	59,16	374,15

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18.1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			21,48	26,84	70,62	586,40

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu	K-11	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Šaldytos trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Traputis		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Iš viso:			9,51	11,69	63,91	406,04
Iš viso (dienos davinio):			39,13	50,05	193,69	1366,59

3 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	K-2	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Traputis		20	2,12	0,64	14,94	73,20
Juoda arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisių ar uogų desertas	D-1	80	2,52	0,64	11,10	56,08
Iš viso:			10,94	6,82	60,69	339,14

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Burokėlių sriuba	S-3	150	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo virti makaronai su troškinta jautiena (tausojantis)	A-6	110/70	24,94	14,68	30,67	352,18
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			30,28	24,46	79,11	640,78

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai	M-2	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Uogos šaldytos		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			25,25	15,71	63,65	506,40
Iš viso (dienos davinio):			66,47	46,99	203,45	1486,32

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	80	9,25	13,81	5,65	182,76
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkos (smulkintos lazdelėmis)		150	1,50	0,30	13,05	46,50
Iš viso:			13,74	14,77	34,83	316,31

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-13	150	2,33	3,35	18,79	108,52
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-5	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Virti lęšiai	GS-16	50	6,49	2,17	12,17	101,01
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi	GS-11	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			30,18	24,10	68,58	590,06

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti bulvių kukuliai	M-10	130	8,62	4,62	32,74	204,23
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Iš viso:			10,94	9,90	57,58	372,13
Iš viso (dienos davinio):			54,86	48,77	160,99	1278,50

4 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-4	180	6,52	2,94	36,26	198,00
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Juoda arbata su citrina	G-3	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Bananą ir apelsinų desertas	D-3	60/40	1,04	0,26	18,26	75,40
Iš viso:			7,76	3,29	67,71	326,97

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba	S-3	150	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-17	70/60	20,83	8,10	4,87	170,28
Virtos perlinės kruopos	GS-19	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	GS-5	60	0,76	5,09	3,59	58,03
Pomidoras		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			29,74	20,17	75,49	568,36

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spygliukai	M-6	140	16,46	8,99	33,94	282,75
Uogienė		30	0,10	0,00	7,12	40,7
Ramunėlių arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,54	8,99	41,06	323,45
Iš viso (dienos davinio):			54,04	32,45	184,26	1218,78

4 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	80	9,25	13,81	5,65	182,76
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Žali žirneliai		50	3,20	0,20	8,50	35,00
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Melisų arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,44	14,65	30,77	306,11

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-14	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-10	80	16,50	13,88	2,78	198,29
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	GS-2	60	0,77	6,07	1,92	45,27
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			25,90	23,11	68,38	562,35

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių ir blynai	M-4	140	13,16	10,68	34,15	279,34
Uogienė		25	0,08	0,00	18,65	70,50
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Iš viso:			13,34	15,48	64,80	447,84
Iš viso (dienos davinio):			54,68	53,24	163,95	1316,30



4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	K-11	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Uogienė		25	0,08	0,00	18,65	70,50
Ramunėlių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisių ir/ar uogų desertas	D-1	80/20	2,52	0,64	11,10	56,08
Iš viso:			9,63	6,79	60,86	338,34

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		140	1,26	0,42	20,16	73,92
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-9	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-12	70/120	21,65	12,41	26,00	302,23
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir alyvuogių aliejumi	GS-26.1	60	0,41	4,04	2,21	44,85
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			29,57	20,58	74,31	580,59

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė, raugintas agurkas	M-3	135/40	7,90	3,93	37,58	214,11
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			9,70	4,53	66,38	330,51
Iš viso (dienos davinio):			48,90	31,90	201,55	1249,44

4 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	180	6,17	3,80	37,18	201,05
Konservuoti vaisiai		40	4,63	5,53	3,23	81,65
Pienas be laktozės		200	0,10	4,80	12,00	98,00
Iš viso:			10,90	14,13	52,41	380,70

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Daržovių sriuba	S-13	150	5,68	2,94	16,53	117,87
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-9	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			25,55	19,47	74,15	555,62

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su obuoliais	M-7	85/45	14,56	5,93	46,73	295,10
Uogienė		30	0,10	0,00	22,38	84,60
Čiobrelių arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,66	5,93	69,11	379,70
Iš viso (dienos davinio):			51,11	39,53	195,67	1316,02

4 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė	K-6	180	8,23	7,00	32,53	219,36
Vaisių ir/ar uogų desertas	D-1	190	6,57	1,59	18,67	108,18
Melisų arbata	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,80	8,59	51,20	327,54

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Šviežių kopūstų sriuba	S-1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Paukštienos maltinis (tausojantis)	A-4.1	80	20,84	5,10	3,04	141,25
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	GS-2.1	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,61	12,28	75,64	517,01

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	S-15	150	4,22	5,57	15,23	124,81
Pienas be laktozės			0,10	4,80	12,00	98,00
Konservuoti vaisiai	D-6	150	16,48	8,87	13,67	201,64
Iš viso:			20,80	19,24	40,90	424,45
Iš viso (dienos davinio):			65,21	105,32	167,74	1269,00