

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė (tausojantis)	II.3	150	5,74	3	25,29	149,92
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	10	0,08	0,05	2,87	11,4
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			10,88	8,98	45	296,32

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	I.17	150	2,04	3,24	13,41	86,09
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,18	17,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	40/110	12,99	10,57	24,37	253,01
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	60	0,86	2,11	0,98	31,84
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			18,95	18,37	66,2	480,23

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	XIV.4	160	4,06	5,82	23,55	158,38
Troškintos mėsos ir grietinės (30 %) padažas (tausojantis)	V.4	37	3,89	4,65	0,66	58,28
Kefyras 2.5 %	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			11,35	12,97	29,11	276,66
Iš viso (dienos davinio):			41,18	40,32	140,31	1053,21

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II.1	150	7,03	4,85	26,41	170,78
Sviestas 82 %	IV.4	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Kakava su pienu (saldinta)	VI.2	150	2,74	2,21	8,36	63,75
Iš viso:			9,81	12,04	34,82	279,47

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis arba šaltibarščiai (tausojantis)	I.5	150	1,42	3,11	11,46	74,85
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,18	17,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa	V.3	80	15,94	9,47	4,8	167,19
Virtos bulvės	XIV.1	60	1,22	0,06	11,16	49,41
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	60	0,54	2,11	1,92	26,06
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			22,33	17,26	59,52	457,64

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) kukuliai	VII.7	100	12	6,69	21,07	193,09
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	20	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			13,25	7,21	46,57	295,24
Iš viso (dienos davinio):			45,39	36,51	140,91	1032,35

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.7	150	5,78	2,47	28,5	152,55
Sviestas 82 %	IV.4	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			6,9	7,87	49,1	279,99

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	I.15	150	1,08	3,07	8,01	63,07
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,18	17,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Virti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.21	60	12,84	6,3	0,83	111,1
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	XVI.23	60	0,79	2,94	3,6	43,92
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			19,92	17,07	65,34	471,27

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%)	VII.5	100	15,76	11,98	20,8	248,21
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	30	0,25	0,14	6,78	26,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			16,01	12,12	27,58	275,15
Iš viso (dienos davinio):			42,83	37,06	138,45	1026,41

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	XII.7	80	9,59	11,25	7,2	167,5
Konservuoti kukurūzai	XVI.25	15	0,43	0,09	3,3	15,45
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			12,01	11,66	28,37	259,05

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	I.10	150	3,78	2,29	13,64	86,18
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,18	17,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta jautienos kumpinės mėsa su morkomis ir porais (tausojantis)	III.37	120	20,66	4,79	5,43	147,47
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	60	2,2	1,09	19,12	97,99
Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.11	60	0,83	2,11	2,16	29,76
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai *	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			30,52	12,74	67,7	479,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.11	100	6,21	8,66	27,37	182,36
Natūralus jogurtas (2.5%) (padažas)	IV.15	15	0,71	0,38	0,68	9
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Vaisiai *	X.8	80	0,57	0,22	10,96	55
Iš viso:			7,49	9,26	39,01	246,36
Iš viso (dienos davinio):			50,02	33,81	135,08	985,34

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	150	6,16	2,31	27,78	155,36
Sviestas (82 %)	IV.4	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			7,91	8,79	44,69	275,65

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	I.31	150	1,75	2,99	8,84	65,8
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,18	17,58
Skrebutis	X.14	8	1,31	2,85	7,74	39,8
Keptas žuvis maltinukas (tausojantis)	III.28	60	12,5	3,78	7,73	118,51
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,35	2,1	8,22	49,55
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai *	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			21,58	14,75	67,66	452,49

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir morkų apkepas	VII.11	100	12,36	12,83	15,97	227,22
Natūralus jogurtas (2.5%) (padažas)	IV.15	22	1,04	0,56	1	13,2
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Vaisiai *	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			14,12	13,67	30,67	295,42
Iš viso (dienos davinio):			43,61	37,21	143,02	1023,56

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu