

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.14	150	4,7	7,19	30,59	204,43
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	10	0,08	0,05	2,87	11,4
Vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			5,5	7,52	47,16	270,83

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	I.14	150	1,11	3,12	7,3	56,77
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
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	100	17,41	8,35	5,79	164,2
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	60	1,5	4,07	6,08	60,7
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:			24,52	20,01	58,46	480,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%)	VII.3	120	16,19	7,87	31,39	259,71
Natūralus jogurtas (2.5%) (padažas)	IV.15	15	0,71	0,38	0,68	9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			16,9	8,25	32,07	268,71
Iš viso (dienos davinio):			46,92	35,78	137,69	1019,99

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	150	5,22	2,52	28,07	155,84
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:			6,34	7,92	48,67	283,28

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	I.6	150	2,59	3,19	13,97	88,17
Grietinė 30 %	IV.5	6	0,14	1,8	0,19	18
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.24	60	14,93	5,11	8,78	157,73
Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.5	60	1,29	1,96	9,11	58,65
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	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			22,98	14,94	66,86	485,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės (9%) blynai	VII.4	100	10,38	15,06	26,46	278,65
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	10	0,08	0,05	2,87	11,4
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Iš viso:			10,46	15,11	29,33	290,05
Iš viso (dienos davinio):			39,78	37,97	144,86	1058,59

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			6,9	7,87	49,1	279,99

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	I.8	150	3,32	3,17	12,15	86,01
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 kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	70	13,8	8,79	1,79	139,85
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	60	0,7	2,06	2,67	30,21
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			24,09	15,55	53,88	480,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2.5%) makaronų sriuba	I.25	150/3	4,89	5,15	14,27	124,2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir agurku (sumuštinis)	XIII.1	30/5/10	2,44	4,57	16,02	103,98
Vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			8,05	10	43,99	283,18
Iš viso (dienos davinio):			39,04	33,41	146,97	1043,52

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 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 su fermentiniu sūriu (50%)	XII.6	90	11,16	12,65	5,37	179,48
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Agurkas	XVI.1	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			13,13	12,97	22,88	254,38

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	I.20	150	1,74	2,13	14,57	81,46
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
Virtas vištienos filė mėsos kukulis (tausojantis)	III.38	70	14,27	2,31	0,9	81,25
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	60	2,2	1,09	19,12	97,99
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	XVI.23	60	0,69	5,45	3,44	65,04
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:			22,1	13,5	68,12	465,27

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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):			46,58	39,44	132,47	996,31

*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Penktadienis

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
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	10	0,08	0,05	2,87	11,4
Natūralus jogurtas (2.5%)	X.12	125	3,12	3,75	4,58	66,37
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			10,26	8,67	34,32	250,1

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis)	I.32	150	1,77	3,25	10,57	87,29
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
Keptas žuvis maltinukas (tausojantis)	III.28	60	12,5	3,78	7,73	118,51
Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.5	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	40	0,9	1,21	5,48	30,09
Pomidoras	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			20,23	12,89	70,74	465,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške (9%)	VII.6	120	11,09	9,11	24,9	229,29
Natūralus jogurtas (2.5%) (padažas)	IV.15	22	1,04	0,56	1	13,2
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			12,7	9,89	36,86	286,49
Iš viso (dienos davinio):			43,19	33,78	141,92	1002,16

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu