

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Šilutės lopšelio – darželio „Ažuoliukas“,
Kęstučio g. 5, Šilutė LT – 99182;

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

1 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	I.4	150	6,4	1,89	27,78	152,96
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,53	6,36	42,66	252,59

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojuantis)	II.1	100	2,27	4,37	12,5	93,37
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojuantis)	I.1	40/110	13,31	11,19	24,68	268,45
Šviežias agurkas	VII.4	35	0,28	0,07	0,81	3,85
Sultenė su alyvuogių aliejumi	VII.29	40	0,8	2,49	0,8	29,67
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,68	18,53	53,73	463,87

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojuantis) (augalinis)	I.22	120	5,07	2,31	17,31	128,32
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			10,13	6,39	39,9	282,82
Iš viso (dienos davinio):			37,34	31,28	136,29	999,28

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų košė su cinamonu	III.6	150	5,63	4,92	27,14	173,4
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,25	9,25	42,68	271,6

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis) (augalinis)	II.19	100	1,11	2,15	8,08	53,56
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Virti jautenos kukuliukai (tausojantis)	I.2	70	11,7	5,79	7,69	169,16
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	40	0,88	2,35	2,83	33,68
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			16,7	10,61	38,48	348,76

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	V.14	100	6,33	10,71	31,77	259
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,26	11,43	58,86	369,67
Iš viso dienos davinio:			32,21	31,29	140,02	990,03

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	150	5,54	1,96	33,48	165,9
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Iš viso:			7,36	6,33	49,84	267,5

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.3	100	0,73	2,04	5,69	43,08
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	60	17,11	2,05	0,65	88,97
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Morkų salotos su česnakais	VII.21	40	0,45	1,95	3,86	30,68
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			23,61	9,23	42,38	336,15

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	100	3	0,1	4,7	31
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			22,2	8,55	64,07	404,43
Iš viso dienos davinio:			53,17	24,11	156,29	1008,08

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	150	4,88	2,11	27,17	149,11
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.1	150	2,24	2	3,48	40,76
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,8	4,46	12,51	95,05
Iš viso:			9,17	8,57	45,11	288,17

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	100	2,76	2,14	10,27	66,06
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.11	60	10,84	4,64	2,58	95,79
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	50	1,36	2,35	14,28	78,7
Cukinijų salotos	VII.24	40	0,33	1,97	2,8	27,73
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,83	11,49	44,65	338,98

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	120	18,17	12,79	18,29	226,43
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Razinos (tamsios)	XII.4	25	0,68	0,13	17,25	74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			20,62	13,74	47,7	362,43
Iš viso dienos davinio:			47,62	33,8	137,46	989,58

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas	VIII.1	80	8,55	10	4,74	140,67
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru	XI.14	25/15/20	2,31	3,72	14,22	93,28
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,1	13,78	19,65	237,25

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	II.11	100	1,7	3,83	10,08	78,07
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Vištienos kukulis (tausojantis)	I.13	50	11,62	3	0,51	86,98
Virti lęšiai (augalinis) (tausojantis)	VI.16	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	40	0,43	1,99	1,86	27,63
Troškintos morkos (augalinis) (tausojantis)	VII.28	20	0,23	0,25	1,18	7,86
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			21,78	9,93	46,78	387,35

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.3	120	7,43	11,18	33	264,4
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			8,89	11,81	50,04	339,4
Iš viso dienos davinio:			41,77	35,52	116,47	964

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė	III.7	150	6,25	2,05	32,64	165,96
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Duoniukai	XI.7	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,76	2,41	46,62	224,56

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	100/4	1,14	3,24	9,44	69,44
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	50/30	14,85	11,54	4,3	177,98
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojantis)	VI.8	50	0,58	4,63	2,91	55,13
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,23	20,15	40,52	421,66

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	120	18,13	12,79	18,29	226,43
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	10	0,4	0,2	0,4	6
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			19,64	13,32	41,07	317,6
Iš viso dienos davinio:			47,63	35,88	128,21	963,82

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	150	6,15	5	26,11	172,1
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Duoniukai	XI.7	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			8,1	5,57	52,52	278,25

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.19	100	1,11	2,15	8,08	53,56
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojoj.)	I.12	40/60	14,55	5,88	13,74	141,23
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	40	0,88	2,35	2,83	33,68
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			19,79	11,01	46,81	355,97

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Daržovių troškiny su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	I.34	50/50	7,84	10,49	21,43	200,11
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
Traputis	XII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Iš viso:			12,88	14,48	35,78	325,51
Iš viso dienos davinio:			32,67	31,06	135,11	959,73

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,7	6,85	42,08	252,89

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (tausojantis)	II.14	100	4,44	4,12	1,23	47,39
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	I.26	50/50	11,62	2,92	5,59	93,56
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			20,32	9,63	35,07	293,46

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai	V.15	120	7,94	11,06	40,9	290,13
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	4	15,8
Iš viso:			9,87	11,78	71,99	416,6
Iš viso dienos davinio:			36,89	28,26	149,14	962,95

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.2	60	7,37	7,02	0,42	94,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	25/5/20	3,74	8,81	12,25	141,1
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,31	15,87	13,49	238,7

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.3	100	0,73	2,04	5,69	43,08
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.14	50	12,46	6,63	5,6	163,89
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	50	1,36	2,35	14,28	78,7
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.1	50	0,72	2,09	2,95	29,39
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,41	13,54	43,44	384,16

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	150	4,59	4,66	16,03	122,88
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,42	12,79	50,35	345,05
Iš viso dienos davinio:			39,14	42,2	107,28	967,91

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	V.5	150/20	9,62	8,75	38,4	278,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,62	8,75	38,4	278,3

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis(augalinis)(tausojantis)	II.12	100	1,72	2,15	12,92	74,79
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mėsos troškiny su pupelėmis arba lęšiais (jautiena ir lęšiai)(tausojantis)	I.24	50/37,5	18,23	11,29	8,86	204,73
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,54	1,83	1,96	26,05
Sultenė su alyvuogių aliejumi	VII.29	20	0,4	1,25	0,4	14,84
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			23,07	16,96	39,61	391,66

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Morkų - varškės apkepas (tausojantis)	IV.6	100	12,83	13,1	15,26	228,78
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			15,11	14,12	37,01	329,28
Iš viso dienos davinio:			47,8	39,83	115,02	999,24

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	150	6,15	5	26,11	172,1
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Duoniukai	XI.7	15	1,26	0,36	12,03	55,35
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			8,16	5,36	48,79	282,7

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	II.9	100/20	3,69	2,79	9,23	70,04
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kiauliena su troškintais kopūstais (kiaulienos kumpinė ir rauginti kopūstai)	I.23	50/50	14,73	9,75	3,16	157,09
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,87	13,04	37,52	341,44

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	120	18,49	14,33	17,44	267,66
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,91	14,85	34,94	339,83
Iš viso dienos davinio:			49,94	33,25	121,25	963,97

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	150	5,54	1,96	33,48	165,9
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,13	6,12	35,5	228,15

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	100	2,85	2,19	12,64	74,12
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.5	60	15,08	6,72	5,85	132,12
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.14	40	1,84	2,07	11,23	71,17
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			23,03	13,56	49,35	391,14

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Traputis	XII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			19,7	8,68	56,35	372,16
Iš viso dienos davinio:			53,86	28,36	141,2	991,45

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	150	4,88	2,11	27,17	149,11
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru	XI.14	25/15/20	2,31	3,72	14,22	93,28
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,01	6,05	54,3	289,64

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.13	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Mažylių balandėliai su kauliena (tausojantis)	I.7	80	15,91	9,48	2,83	160,37
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	40	0,41	2,02	1,33	23,9
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			24,22	17,11	44,37	424,3

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	VII.12	30	0,3	0,06	2,64	9,42
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,96	11,73	30,83	275,95
Iš viso dienos davinio:			43,19	34,89	129,5	989,89

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas su sūriu	VIII.4	88	11,91	13,47	4,8	187,91
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,54	18,05	21,13	299,76

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	100	2,34	2,19	17,94	96,61
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	I.9	40/105	15,01	8,12	26,05	237,81
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Sultenė su alyvuogių aliejumi	VII.29	40	0,8	2,49	0,8	29,67
*Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	100	1,1	0,1	6,4	28
Iš viso:			22,07	13,29	66,04	464,69

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.3	120	7,43	11,18	33	264,4
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			8,85	11,7	46,51	320,65
Iš viso dienos davinio:			45,46	43,04	133,68	1085,1

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Šviesi duona (viso grūdo) su pomidorų užtepėle	XI.34	25/15	1,57	0,68	14,16	66,28
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,79	3,2	42,23	222,12

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	100	2,72	2,24	9,61	64,69
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kepta žuvis (tausojantis)	I.4	50	10,21	3,37	0,23	72,38
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (kietųjų kviečių)	VI.15	40	1,67	1,65	11,63	69,42
Morkų salotos su česnakais	VII.21	40	0,45	1,95	3,86	30,68
Burokėlių salotos	VII.30	30	0,36	1,37	1,17	18,35
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,76	11,25	40,16	329,42

Vakarienė 15:20-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	II.17	150	4,28	6,1	16,71	134,88
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Kmyną arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			10,47	14,37	57,88	384,55
Iš viso dienos davinio:			35,02	28,82	140,27	936,09

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu