

# Kaišiadorių r. Žaslių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio ugdymo skyrius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metai

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 16 val.

# I SAVAITĖ

1

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Tiršta manų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	K R-12	150	4,26	11,93	19,25	201,41
Cinasmonas su cukrumi		3	0,00	0,00	2,00	8,00
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		<b>4,26</b>	<b>11,93</b>	<b>21,25</b>	<b>209,41</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	KR-15	100	3,41	2,23	9,06	69,97
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,11	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Troškintas kiaulienos ir jautienos kukulaitis (tausojantis)	KR-16	60	11,33	5,62	7,67	126,85
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	KR-17	50	2,19	1,95	16,64	92,87
Baltagūžių kopūstų, morkų salotos su agurkais.	SA 2	50	0,72	4,48	2,56	53,44
Vanduo su vaisiais		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		<b>19,17</b>	<b>15,70</b>	<b>44,70</b>	<b>395,87</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82 % (tausojantis)	KR -19	150	3,54	4,46	10,69	97,05
Sausainiai 2 gaideliai		40	3,04	5,12	27,90	170,00
Nesaldinta arbata	KR-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		<b>6,58</b>	<b>9,58</b>	<b>38,59</b>	<b>267,05</b>
	Iš viso (dienos davinio) :		<b>30,01</b>	<b>37,21</b>	<b>104,54</b>	<b>964,33</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



# I SAVAITĖ

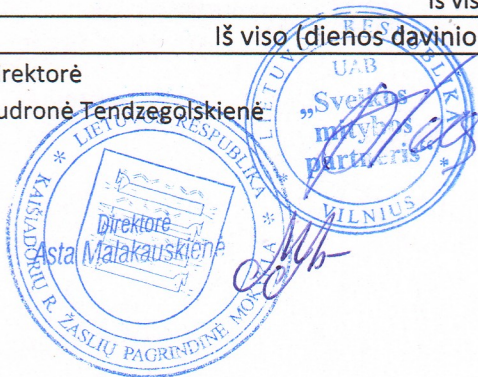
2

Antradienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%)	K R-1	150	6,38	3,73	30,80	182,29
Sviestas 82 %		7	0,04	5,77	0,06	52,40
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		<b>6,42</b>	<b>9,50</b>	<b>30,86</b>	<b>234,69</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	hgliavandeni	
		g	g	g	g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	KR-69	100	3,56	4	11,91	97,88
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,11	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Plovas su vištiena	KR-5	80/60	14,31	14,16	26,41	290,32
Pomidorai	KR-69	10	0,10	0,02	0,41	2,22
Konservuoti agurkai/švž. Agurkai		30	0,10	0,05	0,70	3,65
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		<b>19,95</b>	<b>19,75</b>	<b>48,10</b>	<b>448,75</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	hgliavandeni	
		g	g	g	g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	KR-11	80	9,88	3,00	25,45	177,31
Grietinė 30 %		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Uogos		20	0,14	0,00	3,06	12,85
	Iš viso:		<b>10,80</b>	<b>12,00</b>	<b>29,32</b>	<b>277,52</b>
	Iš viso (dienos davinio) :		<b>37,17</b>	<b>41,25</b>	<b>108,28</b>	<b>1052,96</b>

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė



# I SAVAITĖ

3

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Omletas su skrebučiais	K R-22	100	9,65	12,07	16,24	208,98
Ankštiniai žali žirneliai		60	1,86	0,12	4,26	24,60
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,51	12,19	20,50	233,58

## Priešpiečiai 10.00-11.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
---------------------------	--	-----	------	------	-------	-------

## PIETŪS 12:00 -13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Daržovių sriuba su kiaulienos frikadėlėmis (tausojantis)	KR-99	100	0,5	4,15	2,7	50,23
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,10	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Netikras zuikis (tausojantis)	KR-26	60	13,51	8,25	4,76	147,33
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	KR-27	45	0,63	0,04	6,39	28,48
Burokėlių ir konservuotų agurkų salotos	KR-69	60	0,68	0,75	5,40	23,25
Aliejaus padažas	KR-66	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Vanduo su vaisiais		150	0,10	0,00	1,00	4,40
Iš viso:			16,94	17,61	29,01	333,43

## VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Bulviniai piršteliai (tausojantis)	KR-30	150	4,71	1,55	40,68	195,47
Grietinė 30 %		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Nesaldinta arbata	G 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,49	10,55	41,49	282,83
Iš viso (dienos davinio):			33,94	40,35	91,00	941,84

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė



Direktorė  
Asta Malakauskienė

# I SAVAITĖ

Ketvirtadienis

4

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82% (tausojantis)	KR-31	150	5,61	5,68	30,11	194,00
Arbata su pienu	KR-2	150	0,08	0,07	0,14	1,60
Trąputis su užtepu	KR-32	22	0,96	0,29	14,53	64,57
Iš viso:			<b>6,65</b>	<b>6,04</b>	<b>44,78</b>	<b>260,17</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-34	100	2,74	2,6	8,52	68,46
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	KR-35	60	6,76	2,68	0,74	54,12
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K 4/2	60	2,08	1,20	11,60	65,52
Morkų salierų salotos (augalinis)	KR-29	50	0,57	4,28	2,82	53,12
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			<b>14,63</b>	<b>14,24</b>	<b>36,78</b>	<b>334,89</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Sklindžiai sui varške (9%)	KR-39	100	6,32	9,44	20,51	192,36
Grietinė 30 %	KR-70	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,75
Nesaldinta arbata	KR-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			<b>6,98</b>	<b>15,45</b>	<b>24,11</b>	<b>263,35</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>28,26</b>	<b>35,73</b>	<b>105,67</b>	<b>950,41</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



# I SAVAITĖ

Penktadienis

5

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Ryžių košė su pienu(2,5%)sviestu(82%)ir obuoliais (tausojantis)	KR-40	120	1,98	5,32	17,60	126,20
Nesaldinta arbata	KR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	KR-14	30	6,00	8,71	6,53	128,51
Iš viso:			<b>7,98</b>	<b>14,03</b>	<b>24,13</b>	<b>254,71</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-34	100	1,45	2,15	12	73,17
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,10	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai	KR-45	60	5,15	2,27	8,09	73,39
Bulvių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K R-43	80	1,30	2,00	9,95	63,00
Baltų gūžinių kopūstų salotos su paprikomis	KR-42	60	0,6	5,7	2,25	62,7
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			<b>10,11</b>	<b>13,58</b>	<b>42,42</b>	<b>331,20</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Bulviniai varškės (9%)virtinukai (tausojantis)	KR-38	150	8,43	3,59	25,96	169,87
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,27	29,12
Kefyras (2,5%)		150	4,2	4,80	6,15	84,60
Iš viso:			<b>12,89</b>	<b>11,39</b>	<b>32,38</b>	<b>283,59</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>30,98</b>	<b>39,00</b>	<b>98,93</b>	<b>961,50</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



## II SAVAITĖ

6

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Keptas su garais kiaušinis (tausojantis)	KR-46	50	5,35	6,53	0,30	81,37
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	KR-23	50	1,86	0,12	4,26	25,56
Arbata su pienu	KR-2	150	0,08	0,07	0,14	1,60
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	KR-14	30	6,00	8,71	6,53	128,51
Iš viso:			<b>13,29</b>	<b>15,43</b>	<b>11,23</b>	<b>237,04</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-47	100	1,25	2,06	7,38	53,1
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojantis)	KR-48	125	8,25	3,41	25,53	165,81
Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	KR-54	60	0,69	3,02	2,65	40,52
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			<b>12,76</b>	<b>12,01</b>	<b>50,03</b>	<b>359,30</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Kepti orkaitėje varškėčiai	KR-11	100	12,35	5,00	31,81	221,64
Grietinė 30 %		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Trintos uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,85
Arbata su citrina	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			<b>13,30</b>	<b>14,01</b>	<b>35,79</b>	<b>322,41</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>39,35</b>	<b>41,44</b>	<b>97,05</b>	<b>1010,75</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



## II SAVAITĖ

7

Antradienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Trinta varškė (9%) su grietine( 30%) ir uogiene	KR-56	130	15,42	15,84	13,01	256,00
Arbata su pienu	KR-2	150	0,08	0,07	0,14	1,60
Iš viso:			15,50	15,91	13,15	257,60
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-57	100	1,51	3,26	7,98	67,32
Grietinė 30 %		4	0,10	1,20	0,11	11,65
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su žaliais žirneliais ir morkomis		100(55/45)	14,91	4,92	9,37	141,42
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KR-53	63	2,45	5,36	14,86	117,48
Morkų ir cukinijos salotos (augalinis)	KR-29	60	0,75	6,37	5,02	66,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,84	21,33	46,00	444,97
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Lietiniai blynėliai su obuoliais (tausojantis)	KR-55	100	5,14	4,17	32,93	189,81
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta arbata	KR-92	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,66	10,17	33,47	248,05
Iš viso (dienos davinio) :			42,00	47,41	92,62	1042,62

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė





## II SAVAITĖ

8

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis)	KR-50	150	5,22	7,73	34,71	229,29
Arbata su cukrumi	KR-25	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			<b>5,22</b>	<b>7,73</b>	<b>37,71</b>	<b>241,29</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Pieniška žirnelių, bulvių ir morkų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-51	100	2,25	3,2	6,65	64,4
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos kotletai (tausojantis)	KR-58	60	9,24	5,29	3,20	97,37
Bulvių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	KR-43	60	0,97	1,50	7,46	47,25
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos	KR-29	50	0,57	4,28	3,07	53,18
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			<b>15,34</b>	<b>14,79</b>	<b>34,59</b>	<b>332,96</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Virti skryliai (tausojantis)	KR-59	85	5,66	3,73	40,46	218,05
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,27	29,12
Trintos uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,85
Arbata su citrina	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			<b>6,09</b>	<b>6,74</b>	<b>43,90</b>	<b>260,58</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>26,65</b>	<b>29,26</b>	<b>116,20</b>	<b>926,83</b>

Direktorė

Audronė Tenzėgolskienė



## II SAVAITĖ

Ketvirtadienis

9

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojantis)	KR-50	150	3,73	8,68	18,96	168,88
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais		50 (20/20/10)	4,83	2,74	12,61	94,44
Iš viso:			<b>8,56</b>	<b>11,42</b>	<b>35,57</b>	<b>279,32</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,00	0,40	23,40	92,00
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-15	100	3,38	2,23	8,98	69,566
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,10	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Žuvies maltinis (tausojantis)	KR-64	60	8,80	3,90	10,30	111,50
Virti ryžiai (tausojantis)	KR-63	60	1,40	2,28	15,49	88,08
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinios)		60	1,44	5,35	6,63	80,54
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			<b>16,54</b>	<b>15,18</b>	<b>50,16</b>	<b>402,43</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	KR-65	174	4,39	10,22	19,29	186,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	1,42	0,80	1,40	18,48
Arbata su citrina	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			<b>5,84</b>	<b>11,02</b>	<b>20,80</b>	<b>205,74</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>30,94</b>	<b>37,62</b>	<b>106,53</b>	<b>979,49</b>

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė



PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Makaronai su sviestu (82%)(tausojantis)	KR-67	150	6,26	3,63	45,15	238,31
Pomidorų padažas		15	0,38	0,00	3,27	14,58
Grietinė (30%)		5	0,13	1,50	0,10	14,45
Pomidorai		30	0,30	0,07	1,40	7,40
Arbata su cukrumi	KR-25	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			<b>7,07</b>	<b>5,20</b>	<b>52,92</b>	<b>286,74</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,62	0,68	25,76	115,64
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Burokų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-69	100	0,5	3,68	3,9	51,2
Grietinė 30 %		4	0,104	1,2	0,108	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	KR-71	180	12,48	12,54	30,52	189,91
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			<b>14,81</b>	<b>23,68</b>	<b>45,10</b>	<b>358,29</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Daržovių troškinys (augalinis)(tausojantis)	KR-100	144	3,544	3,00	15,56	103,41
Aliejaus padažas	KR-66	3	0	3,00	0	27
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Sviestas 82%		5	0,03	4,12	0,05	37,43
Ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Arbata su citrina	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			<b>5,24</b>	<b>16,34</b>	<b>24,92</b>	<b>267,74</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>27,13</b>	<b>45,22</b>	<b>122,93</b>	<b>1028,41</b>

Direktorė  
Audronė Tenzegolskienė



PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Sausų kukurūzų pusryčiai(tausojantis)	KR-47	30	1,70	0,30	25,00	109,50
Pienas 2,5%		90	2,52	2,25	4,23	47,27
Sausainiai 2 gaideliai		20	1,40	3,40	6,24	61,16
Iš viso:			5,62	5,95	35,47	217,93
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,20	0,51	19,32	86,73
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-69	100	2	5,54	16,5	123,89
Grietinė 30 %		4	0,104	1,2	0,1	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Troškinti vištienos kumpeliai	KR-76	60	6,79	3,74	0,89	64,40
Bulvių košė su sviestu (82%)(tausojantis)		80	1,30	2,00	9,95	63,00
Morkų ir cukinijos salotos (augalinis)	KR-29	80	1,00	8,50	6,70	88,00
Vanduo su vaisiais		200	0,09	0,04	1,37	6,23
Iš viso:			12,40	21,24	44,17	398,26
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Virtos mokyklinės (vištienos) dešrelės	KR-77	50	6,05	12,50	0	136,7
Aliejaus padažas	KR-66	3	0	3,00	0	27
Švž. Agurkai /konsruuoti agurkai		50	0,4	0,10	1,15	4,56
Žirnių košė su sviestu 82%(tausojantis)	KR-78	50	5,31	2,66	13,30	98,36
Arbata su citrina	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			11,79	18,26	14,56	267,18
Iš viso (dienos davinio):			29,81	45,45	94,20	970,10

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	KR-79	150	3,48	12,25	19,85	203,57
Arbata su cukrumi	KR-25	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			<b>3,48</b>	<b>12,25</b>	<b>22,85</b>	<b>215,57</b>
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,20	0,51	19,32	86,73
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-80	100	0,39	5,2	2,25	57,34
Grietinė 30 %		4	0,104	1,2	0,1	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	KR-81	100	11,69	2,15	37,55	216,31
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinios)	KR-29	60	1,44	5,35	6,63	80,57
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			<b>14,74</b>	<b>14,12</b>	<b>55,19</b>	<b>406,96</b>
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	KR-82	150	13,99	6,90	23,03	210,18
Grietinė 30 %	KR-66	20	0,52	6,00	0,54	53,24
Trintos uogos		20	0,14	0,01	3,04	12,78
Nesaldinta arbata	KR-92	200	0,03	0,00	0,11	0,00
Iš viso:			<b>14,68</b>	<b>12,91</b>	<b>26,72</b>	<b>276,20</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>32,90</b>	<b>39,28</b>	<b>104,76</b>	<b>985,46</b>

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė



### III SAVAITĖ

13

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KR-83	150	4,47	12,81	21,22	218,05
Trintos uogos		20	0,14	0,01	3,04	12,78
Traputis su užtepu		22	0,96	0,29	14,53	64,57
Arbata su cukrumi	KR-25	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			<b>5,57</b>	<b>13,11</b>	<b>41,79</b>	<b>307,40</b>

#### Priešpiečiai 10.00-11.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,20	0,51	19,32	86,73
---------------------------	--	-----	------	------	-------	-------

#### PIETŪS 12:00 -13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Trinta daržovių sriuba	KR-89	100	0,5	3,66	3,33	48,5
Grietinė 30 %		4	0,40	1,20	0,10	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Vištienos kukulis su morkomis	KR-85	60	11,13	4,27	0,61	85,39
Bulvių košė su sviestu ( 82%)(tausojantis)	KR-43	80	1,30	2,00	9,95	63,00
Baltų gūžinių kopūstų salotos su paprikomis (augalinis)(tausojantis)	KR-42	80	0,80	7,60	3,00	83,60
Vanduo su vaisiais		150	0,07	0,03	1,03	4,67
Iš viso:			<b>15,32</b>	<b>18,98</b>	<b>26,68</b>	<b>337,90</b>

#### VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Sklindžiai su obuoliais	KR-91	170	5,97	1,64	37,03	186,76
Grietinė 30 %	KR-66	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Arbata su pienu	KR-2	150	0,08	0,07	0,14	1,60
Iš viso:			<b>6,57</b>	<b>7,71</b>	<b>37,71</b>	<b>246,60</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>27,46</b>	<b>39,80</b>	<b>106,18</b>	<b>978,63</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė



## PUSRYČIAI 8.30-9.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	KR-94	50	6,00	5,00	0,30	70,00
Ankštiniai žali žirneliai (augalinis)		60	1,86	0,12	4,26	25,56
Majonezas		3,75	0,07	2,48	0,18	23,32
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	KR-14	30	6,00	8,71	6,53	128,51
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			<b>13,93</b>	<b>16,31</b>	<b>15,27</b>	<b>263,39</b>

## Priešpiečiai 10.00-11.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,20	0,51	19,32	86,73
---------------------------	--	-----	------	------	-------	-------

## PIETŪS 12:00 -13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Rugštynių/špinatų sriuba (augalinis/tausojantis)	KR-86	100	0,47	4,85	3,19	58,31
Grietinė 30 %		4	0,104	1,2	0,1	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Balandėliai(tausojantis)	KR-95	140	2,60	4,06	7,75	77,94
Virtos bulvės (augalinis/tausojantis)	KR-27	30	0,42	0,03	4,26	18,99
Grietinė 30 %		4	0,10	1,20	0,11	11,65
Pomidorai		30	0,40	0,08	1,60	8,90
Aliejaus padažas	KR-66	3	0,00	3,00	0,00	25,90
Morkų salotos (augalinis)	KR-29	30	0,46	3,43	2,46	42,55
Vanduo su vaisiais		200	0,09	0,04	1,37	6,23
Iš viso:			<b>5,76</b>	<b>18,11</b>	<b>29,50</b>	<b>303,21</b>

## VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Pieniška (2,5%) sriuba su grikiais (tausojantis)	KR-38	150	2,96	4,52	9,92	92,2
Sausainiai 2 gaideliai		40	2,74	6,80	24,96	194,00
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			<b>5,70</b>	<b>11,32</b>	<b>38,88</b>	<b>302,20</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>25,39</b>	<b>45,74</b>	<b>83,65</b>	<b>955,53</b>

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

### III SAVAITĖ

15

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Trinta varškė (9%) su grietine ir uogiene	KR-49	130	15,42	15,84	13,01	256,20
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			<b>15,42</b>	<b>15,84</b>	<b>17,01</b>	<b>272,20</b>

Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1,20	0,51	19,32	86,73

PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-84	150	3,77	9,27	12	146,51
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	KR-87	60	10,02	0,17	0,17	42,29
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis/tausojantis)	KR-63	80	1,81	2,95	20,08	114,11
Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	KR-54	60	0,69	3,00	2,65	40,52
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			<b>17,76</b>	<b>18,65</b>	<b>45,19</b>	<b>419,84</b>

VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis/tausojantis)	KR-88	180	2,2	7,09	20,91	156,25
Ankštiniai žali žirneliai (konservuoti/augalinis)	KR-66	60	1,86	0,12	4,26	25,56
Majonezas		5	0,05	3,30	0,18	30,65
Nesaldinta arbata	KR-92	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			<b>4,11</b>	<b>10,51</b>	<b>25,35</b>	<b>212,46</b>
Iš viso (dienos davinio) :			<b>37,29</b>	<b>45,00</b>	<b>87,55</b>	<b>991,23</b>

Direktorė  
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė  
Asta Malakauskienė

