

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)

3-7 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.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavand g	
Tiršta manų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	K R-12	200	5,67	14,81	25,65	258,57
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:			5,67	14,81	27,65	266,57
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,22	0,51	19,32	86,73
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai g	riebalai g	ngliavandeni g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	KR-15	150	5,07	3,35	13,48	104,35
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Troškintas kiaulienos ir jautienos kukulaitis (tausojantis)	KR-17	80	14,21	7,36	11,77	170,16
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	75	1,08	6,72	3,84	80,16
Vanduo su vaisiais		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,93	22,60	54,65	517,75
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai g	riebalai g	ngliavandeni g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82 % (tausojantis)	KR -19	250	5,89	7,43	17,82	161,75
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:			8,93	12,55	45,72	331,75
Iš viso (dienos davinio) :			38,53	49,96	128,02	1202,80

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė



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-12	200	5,67	14,81	25,65	258,57
Sviestas 82 %		10	0,06	8,25	0,09	74,85
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		5,73	23,06	25,74	333,42
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,22	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	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	KR-69	150	5,07	3,35	13,48	104,35
Grietinė 30 %		4	0,10	1,20	0,10	11,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Plovas su vištiena	KR-5	90/70	16,52	15,81	27,74	319,00
Pomidorai	KR-69	30	0,30	0,07	4,40	7,40
Konservuoti agurkai/Švž. Agurkai		40	0,00	0,00	1,40	6,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		23,11	20,65	55,78	489,89
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Virti varškėtukai (9%)(tausojantis)	KR-38	100	12,35	5,00	31,81	221,64
Grietinė 30 %		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,85
Nesaldinta arbata	KR-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		13,27	14,01	35,68	321,85
	Iš viso (dienos davinio) :		42,11	57,72	117,20	1231,89

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė



I SAVAITĖ

3

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Omletas su skrebučiais	K R-22	130	12,54	15,69	21,12	275,84
Ankštiniai žali žirneliai		80	2,48	0,16	5,68	34,08
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:		15,02	15,85	26,80	309,92

Priešpiečiai 10.00-11.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,22	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	
Daržovių sriuba su kiaulienos frikadėlėmis (tausojantis)	KR-99	150	0,76	6,22	4,07	75,3
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Netikras zuikis (tausojantis)	KR-26	80	18,01	11,00	6,34	196,40
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	KR-27	60	0,84	0,06	8,52	37,98
Burokėlių ir konservuotų agurkų salotos	KR-69	80	0,90	1,00	7,20	31,00
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:		23,09	24,76	40,23	465,75

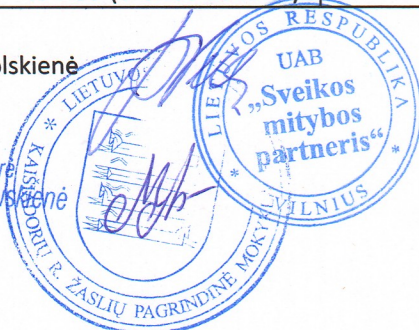
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	ngliavandeni	
		g	g	g	g	
Bulviniai piršteliai (tausojantis)	KR-30	165	5,19	1,70	67,13	280,1
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:		5,97	10,70	67,94	367,46
	Iš viso (dienos davinio) :		44,08	51,31	134,97	1229,86

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė



I SAVAITĖ

Ketvirtadienis

4

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu 2,5 % ir ir sviestu 82% (tausojantis)	KR-31	170	6,36	6,44	34,12	219,88
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Trąputis su užtepu	KR-32	22	0,96	0,29	14,53	64,57
Iš viso:			7,32	6,73	48,65	284,45
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,50	0,60	35,10	138,00
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-34	150	4,13	4,52	12,78	108,32
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	80	9,02	3,58	0,98	72,32
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	K 4/2	75	2,60	1,50	14,50	81,90
Morkų salierų salotos (augalinis)	KR-29	80	0,92	6,86	4,52	85,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,15	19,94	45,88	441,21
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	
Sklindžiai sui varške (9%)	KR-39	125	7,9	11,81	25,64	240,45
Grietinė 30 %	KR-70	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,75
Iš viso:			8,56	17,82	29,24	311,44
Iš viso (dienos davinio) :			35,03	44,49	123,77	1175,10

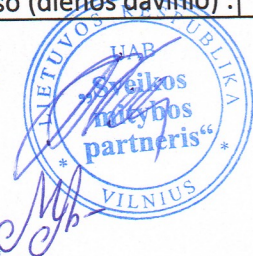
Direktorė

Audronė Tendzėgolskienė



PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Ryžių košė su pienu(2,5%)sviestu(82%)ir obuoliais (tausojantis)	KR-40	140	2,34	6,29	20,80	149,17
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:			8,34	15,00	27,33	277,68
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,50	0,60	35,10	138,00
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	
Agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-34	150	4,13	4,52	12,78	108,32
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai	KR-45	80	6,84	3,02	10,75	97,54
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	80	0,80	7,60	3,00	83,60
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			15,64	20,66	50,95	452,33
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	
Bulviniai varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	KR-38	160	8,99	3,82	27,69	181,16
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Kefyras (2,5%)		200	5,6	6,40	8,20	112,80
Iš viso:			15,11	16,22	36,43	352,20
Iš viso (dienos davinio) :			39,09	51,88	114,71	1220,21

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė



II SAVAITĖ

6

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Keptas su garais kiaušinis (tausojantis)	KR-46	100	10,70	13,06	0,58	162,66
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	KR-23	80	2,48	0,16	5,68	34,08
Arbata su pienu	KR-2	200	0,11	0,10	0,19	2,10
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	KR-14	30	6,00	8,71	6,53	128,51
Iš viso:			19,29	22,03	12,98	327,35
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,62	0,68	25,76	115,64
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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-47	150	1,9	3,1	11,07	79,78
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	165	11,00	4,51	33,70	219,39
Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	KR-54	80	0,92	4,02	3,54	54,02
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			16,39	15,15	62,78	453,06
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	
Kepti orkaitėje varškėčiai	KR-49	120	16,89	8,08	27,48	250,2
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
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:			17,58	14,09	31,19	321,85
Iš viso (dienos davinio) :			53,26	51,27	106,95	1217,90

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė



II SAVAITĖ

Antradienis

7

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp.	išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Trinta varškė (9%) su grietine(30%) ir uogiene	KR-56	153	18,23	18,72	15,38	302,93
Arbata su pienu	KR-2	200	0,11	0,10	0,19	2,10
Iš viso:			18,34	18,82	15,57	305,03
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	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	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-57	150	2,27	4,89	11,98	101,01
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 troškiny 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	82	3,20	7,02	19,46	153,00
Morkų ir cukinijos salotos (augalinis)	KR-29	80	1,00	8,50	6,70	88,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,60	26,75	56,28	536,18
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	
Lietiniai blynėliai su obuoliais (tausojantis)	KR-55	100	5,99	4,86	38,42	221,38
Grietinė 30 %		30	0,78	9,00	0,81	87,36
Trintos uogos		20	0,14	0,01	3,06	12,85
Nesaldinta arbata	KR-92	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	13,87	42,29	321,59
Iš viso (dienos davinio) :			47,85	59,44	114,14	1278,44

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	200	9,95	10,21	45,86	315,00
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			9,95	10,21	49,86	331,00
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,62	0,68	25,76	115,64
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	150	3,28	4,72	9,76	94,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Kalakutienos kotletai (tausojantis)	KR-58	80	12,02	6,87	4,17	126,59
Bulvių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	KR-43	80	1,30	2,00	9,95	63,00
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos	KR-29	80	0,90	6,84	4,90	85,08
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			18,71	20,69	38,81	416,61
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	100	6,66	4,38	47,6	256,46
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:			7,61	13,39	51,58	357,23
Iš viso (dienos davinio) :			36,27	44,29	140,25	1220,48

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



II SAVAITĖ

Ketvirtadienis

9

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
	Nr.	išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojantis)	KR-50	200	5,05	11,76	25,74	229,08
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais		50 (20/20/10)	4,83	2,74	12,61	94,44
Iš viso:			9,88	14,50	42,35	339,52
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	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	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-15	150	5,07	3,35	13,48	104,35
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	41,10
Žuvies maltinis (tausojantis)	KR-64	80	11,25	5,00	13,16	142,64
Virti ryžiai (tausojantis)	KR-63	80	1,92	0,28	16,20	75,00
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinios)	KR-29	80	1,92	7,14	8,85	107,43
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,54	18,99	60,61	499,63
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	250	6,37	14,83	27,99	270,93
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:			7,82	15,63	29,50	289,97
Iš viso (dienos davinio) :			39,24	49,12	132,46	1244,76

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė



PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Makaronai su sviestu (82%)(tausojantis)	KR-67	180	7,51	4,36	54,18	286,06
Pomidorų padažas		15	0,38	0,00	3,27	14,58
Grietinė (30%)		10	0,15	3,00	0,27	28,70
Pomidorai		30	0,30	0,07	1,40	7,40
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			8,34	7,43	63,12	352,74
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,62	0,68	25,76	115,64
PIETŪS 12:00 -13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Burokų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-69	150	0,82	5,54	5,99	77,1
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	220	15,25	15,32	37,31	232,08
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:			17,90	28,32	53,98	426,36
VAKARIENĖ 15:00 - 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeni	
		g	g	g	g	
Daržovių troškiny (augalinis)(tausojantis)	KR-100	200	4,92	4,17	21,61	143,65
Aliejaus padažas	KR-66	3	0	3,00	0	27
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Sviestas 82%		10	0,06	8,25	0,09	52,40
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:			6,65	21,64	31,01	322,95
Iš viso (dienos davinio) :			32,89	57,39	148,11	1217,69

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

Direktorė
Asta MalakauskienėSveikatos
partneris

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand	
		g	g	g	g	
Sausų kukurūzų pusryčiai(tausojantis)	KR-47	40	3,55	2,00	40,90	196,00
Pienas 2,5%		120	3,36	3,00	5,64	63,00
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			6,91	5,00	50,54	275,00
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	KR-69	150	3	8,29	24,7	185,41
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	80	9,70	4,99	1,20	88,40
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:			16,31	25,24	52,68	483,78
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	
Virtos mokyklinės dešrelės	KR-77	50	6,05	12,50	0	136,7
Aliejaus padažas	KR-66	3	0	3,00	0	27
Švž. Agurkai /konsrvuoti agurkai		50	0,4	0,10	1,15	4,56
Žirnių košė su sviestu 82%(tausojantis)	KR-78	60	6,4	3,19	15,96	118,03
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:			14,00	19,01	25,88	327,95
Iš viso (dienos davinio) :			37,22	49,25	129,10	1202,37

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	170	3,94	13,88	22,50	230,68
Arbata su cukrumi	KR-25	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			3,94	13,88	26,50	246,68
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,62	0,68	25,76	115,64
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	150	0,58	7,81	3,37	86,09
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	120	14,02	2,58	45,07	259,58
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinios)	KR-29	80	1,92	7,14	8,85	107,43
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,74	18,95	66,05	505,84
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	170	15,87	7,83	26,17	238,63
Grietinė 30 %	KR-66	30	0,78	9,00	0,81	87,36
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:			16,82	16,84	30,13	338,77
Iš viso (dienos davinio) :			38,50	49,67	122,68	1206,93

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė

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	170	5,38	14,52	24,06	248,44
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	200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			6,48	14,82	45,63	341,79
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	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	
Trinta daržovių sriuba	KR-89	150	0,81	5,49	5	72,65
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kukulis su morkomis	KR-85	80	14,85	5,70	0,82	113,98
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		200	0,09	0,04	1,37	6,23
Iš viso:			20,33	24,31	33,24	433,13
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	200	7,02	1,93	43,56	219,69
Grietinė 30 %	KR-66	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Arbata su pienu	KR-2	200	0,11	0,10	0,19	2,10
Iš viso:			7,91	11,03	44,56	309,15
Iš viso (dienos davinio) :			34,72	50,16	123,43	1199,71

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

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)		80	2,48	0,16	5,68	34,08
Majonezas		7	0,01	4,62	0,25	42,58
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:			14,49	18,49	16,76	291,17

Priešpiečiai 10.00-11.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,62	0,68	25,76	115,64
---------------------------	--	-----	------	------	-------	--------

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	150	0,8	8,25	5,43	99,17
Grietinė 30 %		10	0,26	3,00	0,26	29,11
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Balandėliai(tausojantis)	KR-95	180	3,34	5,22	9,96	100,18
Virtos bulvės (augalinis/tausojantis)	KR-27	60	0,84	0,06	8,52	37,98
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	50	0,58	4,20	3,07	53,19
Vanduo su vaisiais		200	0,09	0,04	1,37	6,23
Iš viso:			8,63	25,53	43,16	436,86

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	200	3,5	5,60	12,5	111
Sausainiai 2 gaideliai		40	2,74	6,80	24,96	194,00
Arbata su cukrumi		200	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			6,24	12,40	41,46	321,00
Iš viso (dienos davinio) :			29,36	56,42	101,38	1164,67

Direktorė

Audronė Tenzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė

III SAVAITĖ

15

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.30-9.00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė				Energinė vertė, kcal
		išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	
		g	g	g	g	
Trinta varškė (9%) su grietine(30%) ir uogiene	KR-49	153	18,23	18,72	15,38	302,93
Arbata su citrina	KR-25	200	0,03	0,00	0,11	0,56
Iš viso:			18,26	18,72	15,49	303,49
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.						
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	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	
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		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	KR-87	80	13,36	0,13	0,13	55,13
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	80	0,92	4,02	3,54	54,02
Vanduo su vaisiais		150	0,09	0,04	1,37	6,20
Iš viso:			22,43	19,89	50,22	469,64
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	
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis/tausojantis)	KR-88	200	2,45	7,89	23,24	173,77
Ankštiniai žali žirneliai (konservuoti/augalinis)	KR-66	80	2,48	0,16	5,68	34,08
Majonezas		7,5	0,075	4,95	0,27	45,93
Nesaldinta arbata	KR-92	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,01	13,00	29,19	253,78
Iš viso (dienos davinio) :			45,70	51,61	94,90	1142,55

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė
Malakauskienė

