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

Kauno lopšelis-darželis „Aušrinė“

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

# 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė | 1A | 100 | 6,0 | 3,5 | 10,9 | 99,1 |
| Duona ruginė tamsi | 1D | 20 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 52,7 |
| Sviestas 82% | 1U | 4 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 30,0 |
| Agurkai | 1DA | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 9,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , bananai) | 1VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 23,4 | 101,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,2** | **7,4** | **48,2** | **292,2** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis | 1SR | 150 | 3,5 | 3,3 | 28,8 | 158,4 |
| Balandeliai arba karališki balandėliai ( kiaulienos mentė)(tausuojantis) | 2A | 40/50 | 13,7 | 9,3 | 8,1 | 170,9 |
| Grietinė 30% | 2U | 10 | 0,3 | 3,0 | 0,3 | 29,1 |
| Agurkai ( pagal sezoną) | 1DA | 60 | 0,4 | 0,0 | 6,5 | 27,6 |
| Bulvių košė | 3A | 70 | 1,2 | 2,6 | 12,4 | 77,9 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,0** | **18,2** | **56,0** | **463,9** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas | 4A | 100 | 10,0 | 8,1 | 28,5 | 226,9 |
| Jogurto padažas su vanilė | 1P | 20 | 0,3 | 0,2 | 9,9 | 42,6 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **10,3** | **8,3** | **38,4** | **269,7** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **37,6** | **33,9** | **142,6** | **1025,8** |

1 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kruopų košė ( pieniška) | 5A | 150 | 8,7 | 8,3 | 27,2 | 217,7 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| Vaisiai (pagal sezoną , obuoliai ) | 2VA | 100 | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 64,1 |
| **Iš viso:** | | | **8,8** | **8,4** | **42,9** | **281,9** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ukrainetiški barščiai | 2SR | 150 | 4,6 | 6,2 | 17,1 | 142,3 |
| Grietinė 30% | 2U | 5 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 14,6 |
| Vištienos krutinelės kepsnieliai ( tausuojantis) | 6A | 80 | 8,3 | 7,6 | 13,1 | 154,0 |
| Biri grikių košė | 7A | 70 | 3,7 | 3,3 | 24,6 | 142,7 |
| Daržovės (pagal sezoną) | 2DA | 60 | 0,8 | 0,3 | 7,6 | 36 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **17,5** | **18,8** | **62,4** | **489,5** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su morkomis | 8A | 100 | 8,1 | 8,5 | 28,9 | 224,5 |
| Trintos uogos | 2P | 20 | 0,1 | 0,3 | 11,7 | 50,0 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,3** | **8,8** | **40,6** | **274,6** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **34,6** | **36,0** | **145,9** | **1046,0** |

1 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė (pieniška) | 9A | 150 | 7,7 | 7,8 | 29,9 | 220,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,3 | 6,0 | 26,9 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , Obuoliai ) | 2VA | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,9 | 41,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,1** | **8,1** | **45,8** | **288,3** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žuvienė su kvietinemis kruopomis | 3SR | 150 | 4,6 | 4,7 | 17,1 | 128,8 |
| Duona ruginė | 1D | 30 | 1,6 | 0,3 | 17,6 | 79,0 |
| Žuvies ( jūros lydeka arba lašiša) kepsnys (tausojantis) | 10A | 90 | 11,6 | 8,6 | 4,1 | 139,6 |
| Burokelių salotos su aliejumi | 1SA | 70 | 0,7 | 1,5 | 7,5 | 45,8 |
| Bulvių košė | 3A | 90 | 1,6 | 3,4 | 15,9 | 100,2 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **20,0** | **18,3** | **62,2** | **493,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Skryliai | 12A | 150 | 7,9 | 2,3 | 33,2 | 184,4 |
| Jogurto – grietinės padažas | 3P | 50 | 0,9 | 9,3 | 1,9 | 94,8 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| **Iš viso:** | | | **8,8** | **11,6** | **41,0** | **303,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **36,9** | **37,9** | **148,9** | **1084,7** |

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 13A | 150 | 4,7 | 5,6 | 17,7 | 139,4 |
| Tarkuotas fermentinis kietasis sūris 45% | 3U | 15 | 4,3 | 3,8 | 0,5 | 53,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezona, mandarinai ) | 4VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 20,1 | 88,0 |
| **Iš viso:** | | | **9,9** | **9,7** | **38,3** | **280,6** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba ( kalafiorai) | 4SR | 150 | 2,3 | 6,8 | 18,2 | 142,6 |
| Duona ruginė tamsi | 1D | 20 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 52,7 |
| Maltas kalakutienos šnicelis (tausuojantis),( kalakutienos kumpis) | 14A | 70 | 14,6 | 10,2 | 2,7 | 160,9 |
| Biri ryžių koše su ciberžolė | 15A | 60 | 0,9 | 1,1 | 18,7 | 88,7 |
| Daržovių salotos ( pagal sezoną) | 2SA | 60 | 0,1 | 1,4 | 4,1 | 29,5 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,9** | **19,7** | **55,3** | **474,4** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai blynai ( be įdaro ) | 16A | 110 | 9,7 | 8,3 | 28,2 | 225,8 |
| Trintos uogos | 2P | 20 | 0,1 | 0,3 | 11,7 | 50,0 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,9** | **8,6** | **45,9** | **300,0** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,7** | **38,0** | **139,5** | **1054,9** |

1 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių kruopų košė | 17A | 150 | 8,9 | 9,2 | 29,3 | 234,8 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną, Kriaušės ) | 3VA | 100 | 0,4 | 0,2 | 13,4 | 57,0 |
| **Iš viso:** | | | **9,3** | **9,4** | **42,7** | **291,8** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais | 5SR | 150 | 5,4 | 5,9 | 20,3 | 155,3 |
| Lietiniai su mėsa ( vištienos ketvirčiai) | 18A | 50/50 | 14,1 | 10,1 | 23,1 | 239,7 |
| Jogurto – grietinės padažas | 3P | 20 | 0,4 | 3,7 | 0,8 | 37,9 |
| Morkų lazdelės | 3DA | 50 | 0,2 | 0,1 | 9,5 | 39,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **20,0** | **19,8** | **53,6** | **472,2** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška makaronų sriuba | 6SR | 150 | 7,2 | 5,3 | 24,0 | 172,1 |
| Avižinės sveikuolių sausainiai | 11A | 40 | 2,3 | 4,1 | 20,4 | 127,8 |
| **Iš viso:** | | | **9,5** | **9,3** | **44,4** | **299,8** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,8** | **38,5** | **140,6** | **1063,7** |

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 | |
| Miežinių kruopų košė | 20A | 100,0 | 6,1 | 4,5 | 16,3 | 130,1 |
| Duona ruginė tamsi | 1D | 20 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 52,7 |
| Sviestas 82% | 1U | 4 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 30,0 |
| Agurkai | 1DA | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 9,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , obuoliai) | 4VA | 100,0 | 0,9 | 0,1 | 11,7 | 51,3 |
| **Iš viso:** | | | **8,2** | **8,1** | **41,9** | **273,5** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šv.kopūsų sriuba su bulvemis | 7SR | 150,0 | 3,8 | 4,7 | 30,2 | 177,5 |
| Troškinta jautiena (tausuojantis ) (jautienos kumpis) | 21A | 90 | 13,8 | 10,5 | 3,7 | 164,6 |
| Bulvių košė | 3A | 90 | 1,6 | 3,4 | 15,9 | 100,2 |
| Daržovės ( pagal sezoną) | 1DA | 60,0 | 0,8 | 0,7 | 8,5 | 43,6 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,8** | **19,3** | **58,3** | **485,8** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Mieliniai blynai | 22A | 150 | 10,2 | 9,3 | 23,4 | 218,1 |
| Trintos uogos | 2P | 20 | 0,1 | 0,3 | 11,7 | 50,0 |
| Arbata su citrina | 4G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,2 |
| **Iš viso:** | | | **10,4** | **9,6** | **41,1** | **292,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,4** | **37,0** | **141,3** | **1051,5** |

2 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti kiaušiniai | 23A | 45 | 2,5 | 2,1 | 0,2 | 29,6 |
| Jogurto -grietinės padažas | 3P | 25 | 0,6 | 5,0 | 0,7 | 50,2 |
| Žirneliai konservuoti | 7U | 40 | 2,2 | 0,1 | 5,0 | 29,7 |
| Duona ruginė | 2D | 30 | 1,6 | 0,3 | 17,6 | 79,0 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną obuoliai ) | 2VA | 120 | 0,5 | 0,0 | 13,1 | 54,2 |
| **Iš viso:** | | | **7,3** | **7,5** | **42,6** | **266,8** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba | 8 SR | 150 | 2,1 | 3,1 | 23,4 | 129,8 |
| Vištienos krutinelės kotletas (tausuojantis) | 24A | 90 | 15,5 | 13,1 | 3,0 | 192,2 |
| Biri ryžių koše | 15A | 70 | 1,1 | 1,3 | 21,8 | 103,5 |
| Kopustų salotos su aliejumi( pagal sezoną) | 4SA | 70 | 0,4 | 1,5 | 8,8 | 49,6 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,0** | **19,0** | **57,0** | **475,2** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių košė | 3A | 150 | 4,1 | 5,6 | 26,6 | 172,7 |
| Daržovės pagal sezona | 1DA/2DA | 50 | 0,6 | 0,5 | 9,3 | 43,7 |
| Kefyras 2,5%, arba pienas 2,5% | 3G | 150,0 | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 78,8 |
| **Iš viso:** | | | **8,9** | **9,8** | **42,9** | **295,1** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **35,2** | **36,3** | **142,5** | **1037,0** |

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 | |
| Grikių kruopų košė su prieskoniais | 7A | 120 | 7,1 | 7,3 | 19,8 | 173,4 |
| Daržovės ( pagal sezoną) | 2DA | 50 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 23,9 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , bananai) | 1VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 23,4 | 101,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,4** | **7,8** | **48,6** | **298,5** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba( arba šaltibarščiai) | 9SR/ 10SR | 150 | 1,4 | 6,2 | 18,6 | 135,5 |
| Grietinė 30% | 2U | 5 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 14,6 |
| Virtu bulvių cepelinai su mėsa ( kalakutienos kumpis) (tausuojantis) | 26A | 60/40 | 15,6 | 4,7 | 35,8 | 247,9 |
| Grietinės, sviesto padažas | 4P | 30 | 0,5 | 7,5 | 0,5 | 72,1 |
| Morkų lazdelės | 3DA | 50 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 23,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,2** | **19,9** | **60,3** | **493,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas | 4A | 100 | 10,0 | 8,1 | 28,5 | 226,9 |
| Jogurto padažas su vanilė | 1P | 20 | 0,3 | 0,2 | 9,9 | 42,6 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **10,3** | **8,3** | **38,4** | **269,7** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **36,9** | **36,1** | **147,3** | **1061,5** |

2 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 13A | 150 | 4,7 | 5,6 | 17,7 | 139,4 |
| Tarkuotas fermentinis kietasis sūris 45% | 8U | 15 | 4,3 | 3,8 | 0,5 | 53,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , Kriaušės) | 2VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 20,1 | 88,0 |
| **Iš viso:** | | | **9,9** | **9,7** | **38,3** | **280,6** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais | 11SR | 150 | 5,9 | 6,6 | 28,8 | 198,0 |
| Žuvies maltinukas (jūros lydeka) ( tausuojantis) | 27A | 80 | 11,1 | 9,8 | 5,2 | 153,1 |
| Perlinių kruopų koše | 28A | 70 | 1,1 | 0,5 | 23,0 | 100,6 |
| Burokelių salotos su aliejumi | 1SA | 60 | 0,6 | 1,3 | 6,4 | 39,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **18,6** | **18,1** | **63,5** | **491,2** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai , g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su cinamonu | 29A | 110 | 8,9 | 9,4 | 31,8 | 247,0 |
| Trintos uogos | 2P | 20 | 0,1 | 0,3 | 11,7 | 50,0 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,1** | **9,7** | **43,5** | **297,1** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,3** | **38,2** | **145,3** | **1078,1** |

2 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukuruzų kruopų košė | 30A | 150 | 7,8 | 8,0 | 29,3 | 219,8 |
| Arbata su citrina | 4G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , obuoliai ) | 4VA | 110 | 0,4 | 0,0 | 10,9 | 45,3 |
| **Iš viso:** | | | **8,2** | **8,0** | **46,1** | **289,1** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba | 12SR | 150 | 4,1 | 3,5 | 17,3 | 116,3 |
| Troškintas paukštienos kukulis ( kalakutienos šlaunelių mėsa ) (tausuojantis) | 31A | 90 | 9,8 | 8,9 | 3,0 | 131,3 |
| Biri grikių košė | 7A | 80 | 4,2 | 3,8 | 28,1 | 163,1 |
| Morkų salotas su česnakais | 5SA | 70 | 0,6 | 2,7 | 8,5 | 60,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,6** | **18,8** | **56,8** | **471,0** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška kvietinių kruopų sriuba | 13SR | 150 | 6,6 | 4,5 | 13,4 | 120,1 |
| Avižinės sveikuolių sausainiai | 11A | 50 | 2,7 | 5,1 | 30,1 | 177,1 |
| **Iš viso:** | | | **9,3** | **9,6** | **43,5** | **297,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **36,2** | **36,3** | **146,4** | **1057,2** |

3 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė su obuoliais (pieniška) | 9A | 150 | 7,7 | 7,8 | 29,9 | 220,2 |
| Arbata su citrina | 1G | 150 | 0,0 | 0,3 | 6,0 | 26,9 |
| Vaisiai ( pagal sezoną apelsinai) | 5VA | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,9 | 41,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,1** | **8,1** | **45,8** | **288,3** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių sriuba su maltos kiaulienos kumpio kukulaičiais | 14SR | 150 | 3,5 | 4,5 | 10,7 | 97,2 |
| Plovas (jautienos kumpis ) ( tausuojantis) | 32A | 100/50 | 13,7 | 13,7 | 27,8 | 288,5 |
| Agurkai ( pagal sezoną) | 1DA | 70 | 0,5 | 0,0 | 7,4 | 31,6 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **17,6** | **18,2** | **45,8** | **417,4** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėtukai | 33A | 100 | 9,5 | 8,0 | 40,2 | 270,8 |
| Jogurto- grietinės padažas | 3P | 25 | 0,5 | 4,7 | 0,9 | 47,4 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **10,0** | **12,7** | **41,1** | **318,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **35,6** | **39,0** | **132,7** | **1023,9** |

3 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas su sūriu | 34A | 100 | 6,1 | 8,1 | 8,9 | 132,9 |
| Pomidorai | 2DA | 30,0 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 15,0 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| Vaisiai ( Pagal sezoną obuoliai ) | 2VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 29,5 | 125,6 |
| **Iš viso:** | | | **7,2** | **8,5** | **48,0** | **297,5** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba | 15SR | 150 | 3,6 | 3,2 | 20,9 | 126,4 |
| Virtų bulvių blynai su virta jautienos kumpio mėsa (tausuojantis ) | 35A | 60/40 | 13,5 | 9,1 | 25,3 | 236,9 |
| Jogurto- grietinės padažas | 3P | 20 | 0,4 | 3,7 | 0,8 | 37,9 |
| Daržovių salotos( pagal sezona) | 7SA | 80 | 1,1 | 1,7 | 8,6 | 54 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,6** | **17,7** | **55,5** | **455,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepta žuvis (jūros lydeka) | 36A | 80 | 7,1 | 7,4 | 21,0 | 178,9 |
| Agurkinis padažas | 6P | 20 | 0,1 | 0,1 | 11,7 | 48,2 |
| Duona ruginė | 1D | 20 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 52,7 |
| Arbata su citrina | 4G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,3** | **7,7** | **50,4** | **303,9** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **34,0** | **33,9** | **153,9** | **1056,7** |

3 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė | 10A | 150 | 8,9 | 9,2 | 29,3 | 234,8 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną kriaušės ) | 6VA | 100 | 0,4 | 0,2 | 13,4 | 57,0 |
| **Iš viso:** | | | **9,3** | **9,4** | **42,7** | **291,8** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba (trinta) su brokoliais | 16SR | 150 | 4,2 | 6,5 | 23,8 | 170 |
| Troškintas paukštienos kukulis (tausuojantis) ( vištienos krutinelė) | 37A | 90 | 11,9 | 9,2 | 4,8 | 149,2 |
| Virtos bulvės | 38A | 80 | 1,4 | 0,9 | 16,0 | 77,4 |
| Morkų- obuolių salotos | 8SA | 70 | 1,8 | 2,2 | 9,0 | 62 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,2** | **18,7** | **53,5** | **459,0** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Karšti sumuštiniai su sūrių | 25A | 100 | 9,1 | 8,9 | 31,3 | 241,5 |
| Vaisių salotos | 7SA | 50 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 36,7 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **10,0** | **9,1** | **39,2** | **278,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,4** | **37,1** | **135,3** | **1029,0** |

3 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varške 9% su grietinė 30% | 39A | 100 | 7,1 | 8,1 | 12,1 | 149,7 |
| Uogos | 6VA | 10 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 22,4 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| Vaisiai (pagal sezona, apelsinai) | 5VA | 100 | 0,9 | 0,1 | 22,7 | 95,3 |
| **Iš viso:** | | | **8,0** | **8,2** | **46,4** | **291,4** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba | 8SR | 150 | 2,1 | 3,1 | 23,4 | 129,8 |
| Mėsos - daržovių troškinys (kalakutienos mėsa) (tausuojantis) | 40A | 100/50 | 15,3 | 13,7 | 18,2 | 256,7 |
| Daržovės ( pagal sezoną) | 2DA | 80 | 0,8 | 1,7 | 12,1 | 66,6 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,2** | **18,4** | **53,6** | **453,1** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 13A | 150 | 4,7 | 5,6 | 17,7 | 139,4 |
| Sūrio- maltos mėsos padažas | 7P | 50 | 5,0 | 5,1 | 9,1 | 102,3 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,7** | **10,7** | **32,8** | **265,8** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **35,9** | **37,3** | **132,8** | **1010,3** |

3 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška ryžių kruopų košė | 5A | 150 | 8,7 | 8,3 | 27,2 | 217,7 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , bananai) | 1VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 23,4 | 101,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,7** | **8,7** | **50,6** | **319,0** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokelių sriuba ( šaltibarščiai) | 9SR/10SR | 150 | 1,4 | 6,2 | 18,6 | 135,5 |
| Grietinė 30% | 2U | 5 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 14,6 |
| Kiaulienos mėsos kotletas (tausuojantis) | 41A | 80,0 | 14,8 | 6,6 | 7,4 | 148,6 |
| Bulvių košė | 3A | 90 | 1,6 | 3,4 | 15,9 | 100,2 |
| Šviežių daržovių salotos (pagal sezoną) | 7SA | 80 | 0,6 | 1,8 | 14,8 | 77,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| **Iš viso:** | | | **18,5** | **19,4** | **56,9** | **476,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška sorų kruopu sriuba | 20SR | 150 | 3,6 | 4,5 | 13,4 | 108,3 |
| Avižinės sveikuolių sausainiai | 11A | 50 | 6,0 | 5,6 | 29,4 | 191,5 |
| **Iš viso:** | | | **9,6** | **10,1** | **42,8** | **299,8** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **37,8** | **38,1** | **150,2** | **1095,1** |

4 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su prieskoniais | 7A | 120 | 7,1 | 7,3 | 19,8 | 173,4 |
| Daržovės ( pagal sezoną) | 2DA | 50 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 23,9 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( sezoniniai ) | 5VA | 100 | 0,8 | 0,4 | 15,2 | 67,6 |
| **Iš viso:** | | | **8,2** | **7,8** | **40,4** | **264,9** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vištienos sultinys su makaronais | 17 SR | 150 | 5,1 | 5,9 | 14,0 | 128,9 |
| Virtų bulvių plokštainis su kalakutienos mėsa | 42A | 60/40 | 13,2 | 5,5 | 32,5 | 232,4 |
| Agurkai | 1DA | 50 | 0,4 | 0,0 | 5,4 | 23,0 |
| Grietinės, sviesto padažas | 4P | 30 | 0,5 | 7,5 | 0,5 | 72,1 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,2** | **18,9** | **52,4** | **456,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškėčiai ne saldus | 43A | 120 | 11,0 | 3,8 | 34,2 | 215,5 |
| Jogurto- grietinės padažas | 3P | 30 | 0,5 | 7,5 | 0,5 | 72,1 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| **Iš viso:** | | | **11,6** | **11,4** | **34,7** | **287,7** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **39,0** | **38,1** | **127,6** | **1008,9** |

4 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė (pieniška) | 9A | 150 | 7,7 | 7,8 | 29,9 | 220,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,3 | 6,0 | 26,9 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , bananai | 5VA | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,9 | 41,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,1** | **8,1** | **45,8** | **288,3** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba | 15SR | 150 | 3,6 | 3,2 | 20,9 | 126,4 |
| Troškinti vištienos kumpeliai (tausuojantis) | 44A | 90 | 13,6 | 11,0 | 5,0 | 173,4 |
| Šviežių daržovių salotos (pagal sezoną) | 7SA | 70 | 0,5 | 1,5 | 8,8 | 50,8 |
| Bulvių košė | 3A | 90 | 1,6 | 3,4 | 15,9 | 100,2 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **19,2** | **19,1** | **50,5** | **450,7** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėtukai | 33A | 100 | 9,5 | 8,0 | 40,2 | 270,8 |
| Jogurto- grietinės padažas | 3P | 25 | 0,5 | 4,7 | 0,9 | 47,4 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **10,0** | **12,7** | **41,1** | **318,2** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **37,3** | **39,8** | **137,4** | **1057,2** |

4 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kruopų košė | 46A | 150 | 9,2 | 8,4 | 32,3 | 241,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai (pagal sezona, apelsinai) | 5VA | 100 | 0,4 | 0,0 | 12,9 | 53,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,6** | **8,4** | **45,2** | **294,4** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis | 1SR | 150 | 3,5 | 3,3 | 28,8 | 158,4 |
| Netikras zuikis (tausuojantis) | 47A | 80 | 13,2 | 11,6 | 7,9 | 188,7 |
| Virtos bulvės | 38A | 90 | 1,5 | 1,0 | 18,0 | 87,0 |
| Morku salotos su česnakais | 5SA | 70 | 0,6 | 2,7 | 8,5 | 60,3 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **18,8** | **18,5** | **63,2** | **494,5** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 13A | 150 | 4,7 | 5,6 | 17,7 | 139,4 |
| Daržovių, maltos mėsos padažas | 8P | 50 | 5,3 | 4,8 | 9,1 | 100,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,2 |
| **Iš viso:** | | | **9,9** | **10,3** | **32,8** | **263,7** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,3** | **37,2** | **141,2** | **1052,5** |

4 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas | 48A | 90 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 138,5 |
| Žirneliai konservuoti | 7U | 50 | 2,2 | 0,2 | 6,3 | 35,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 1,2 | 6,0 | 34,8 |
| Vaisiai ( Pagal sezoną , kivi ) | 4VA | 100 | 0,4 | 0,0 | 19,9 | 81,2 |
| **Iš viso:** | | | **10,8** | **9,5** | **40,2** | **289,7** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais | 18SR | 150 | 4,1 | 5,9 | 18,8 | 143,9 |
| Garinta žuvis ( lašiša arba jūros lydeka) | 36A | 90 | 14,0 | 8,6 | 10,1 | 173,6 |
| Bulvių košė | 3A | 90 | 1,6 | 3,4 | 15,9 | 100,2 |
| Burokelių salotas | 1SA | 70 | 0,7 | 1,5 | 7,5 | 45,8 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **20,3** | **19,2** | **52,3** | **463,6** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su ryžiais | 49A | 100 | 9,2 | 8,1 | 32,5 | 239,7 |
| Jogurto padažas su vanilė | 1P | 20 | 0,3 | 0,2 | 9,9 | 42,6 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **9,5** | **8,3** | **42,4** | **282,3** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **40,6** | **37,1** | **134,9** | **1035,6** |

4 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė | 1A | 100 | 6,0 | 3,5 | 10,9 | 99,1 |
| Duona ruginė tamsi | 1D | 20 | 1,0 | 0,2 | 11,7 | 52,7 |
| Sviestas 82% | 1U | 4 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 30,0 |
| Agurkai | 1DA | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 9,2 |
| Arbata | 1G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vaisiai ( pagal sezoną , bananai) | 1VA | 100 | 1,0 | 0,4 | 23,4 | 101,2 |
| **Iš viso:** | | | **8,2** | **7,4** | **48,2** | **292,2** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba | 19SR | 150 | 2,3 | 3,2 | 24,3 | 134,8 |
| Vištienos maltinukas (tausuojantis) | 50A | 90 | 15,8 | 13,6 | 3,0 | 197,3 |
| Ryžių košė su ciberžole | 15A | 60 | 0,9 | 1,1 | 18,7 | 88,7 |
| Morkų salotos su aliejumi | 3SA | 50 | 0,6 | 1,1 | 9,5 | 50,2 |
| Vanduo su citrina | 2G | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| **Iš viso:** | | | **19,6** | **19,0** | **55,5** | **471,3** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška miežinių kruopu sriuba | 20SR | 150 | 7,8 | 6,9 | 19,5 | 171,3 |
| Avižinės sveikuolių sausainiai | 11A | 40 | 2,0 | 2,9 | 23,6 | 128,3 |
| **Iš viso:** | | | **9,8** | **9,8** | **43,1** | **299,6** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **37,6** | **36,2** | **146,7** | **1063,1** |