



**TRAKŲ RAJONO BRAŽUOLĖS LOPŠELIO-DARŽELIO  
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL 2021 METŲ PERSPEKTYVINIŲ VALGIARAŠČIŲ PAKEITIMO  
PATVIRTINIMO**

2021 m. kovo 31 d. Nr. V-10  
Bražuolė

Vadovaudamasi LR sveikatos apsaugos ministro 2011m. lapkričio 11d. įsakymo Nr.V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ IV skyriaus, 32.2 punktu:

1. P a k e i ė i u 2021 metų perspektyvinius valgiaraščius;
2. S u p a ž i n d i n u mokyklos virėją Stanislavą Platač pasirašytinai su valgiaraščių pakeitimais.
3. L e i d ž i u ė sant būtinumui valgiaraštį keisti.

Direktorė

Aldona Malaitytė

Susipažinau

Stanislava Platač  
2021 - 03 - 31



kopija tikra

2021 m. 04 mėn. 06 d.

Direktorė

Aldona Malaitytė

TVIRTINU

Direktorė *quailg-* Aldonā Malaitytė

**TRAKŲ RAJONO BRAŽUOLĖS LOPŠELIS – DARŽELIS**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**3-6m.vaikų amžiaus grupės**  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

## 4-6 METŲ AMŽIAUS

I savaitė  
**Pirmadienis**



*Quaer*  
Direktorius  
*Aliona Malaitytė*

**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 su sviestu (82%)	3-3/30T	200	5,6	3,2	37,2	200,0
Grūdėta varškė (9%)		80	9,6	5,6	2,2	97,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (ramunėliu)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,7</b>	<b>9,3</b>	<b>54,9</b>	<b>366,0</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	200	4,1	4,6	32,5	188,0
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	120	21,3	5,7	2,4	146,5
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,6	3,6	4,7	53,6
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	120	2,1	1,5	14,8	81,4
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	150	1,8	7,9	5,6	100,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,9</b>	<b>23,4</b>	<b>60,1</b>	<b>570,0</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis) (70/26/4)	6-5/101T	120	6,2	7,3	27,6	200,6
Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	16-8/165	70	3,9	2,3	22,8	127,5
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
<b>Iš viso:</b>			<b>10,4</b>	<b>9,9</b>	<b>60,8</b>	<b>373,9</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>56,0</b>	<b>42,5</b>	<b>175,7</b>	<b>1310,0</b>

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	
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	200	8,3	4,7	35,9	218,5
Linų sėmenys (malti)	5D	10	2,3	3,1	3,4	50,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		160	0,6	0,6	20,8	91,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,3</b>	<b>8,4</b>	<b>60,1</b>	<b>360,9</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,8	8,5	18,6	157,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T	150	21,1	13,5	5,4	227,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,0	8,7	3,9	98,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,1</b>	<b>31,5</b>	<b>45,2</b>	<b>572,7</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T	150	14,5	10,8	24,7	254,2
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%)	14-1/2	20	0,8	2,4	1,3	29,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
<b>Iš viso:</b>			<b>15,8</b>	<b>13,7</b>	<b>42,9</b>	<b>358,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>54,2</b>	<b>53,6</b>	<b>148,2</b>	<b>1292,1</b>



I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quana*  
Dietos  
Aliona Melaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/31AT	200	5,7	7,8	33,0	225,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	60/40	3,3	1,7	16,6	94,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>62,6</b>	<b>377,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	5,9	8,2	33,7	232,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	65
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T	60/70	14,0	6,2	15,0	171,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	110	2,1	7,8	9,7	117,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,4</b>	<b>22,8</b>	<b>71,5</b>	<b>589,2</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepamas su varške (9%) ir jogurtiniu padažu (2,5%) (tausojantis)	7-8/164T	156/24	16,6	10,5	30,7	283,8
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
<b>Iš viso:</b>			<b>17,1</b>	<b>11,0</b>	<b>47,6</b>	<b>358,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>51,0</b>	<b>43,8</b>	<b>181,8</b>	<b>1324,7</b>

I savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	140	8,3	4,1	45,3	250,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>66,8</b>	<b>372,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150	2,5	4,2	17,6	118,2
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	80	2,0	0,9	18,2	89,3
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	110	26,8	13,1	5,8	248,1
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	90	2,9	4,2	14,3	106,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>34,4</b>	<b>22,6</b>	<b>57,3</b>	<b>569,8</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varške 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (50/50)	7-3/60T	120	15,2	7,2	35,5	267,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisiai)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	120	1,4	1,2	19,0	92,8
<b>Iš viso:</b>			<b>17,3</b>	<b>8,8</b>	<b>55,2</b>	<b>369,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>62,1</b>	<b>38,4</b>	<b>179,3</b>	<b>1311,7</b>



I savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quaag*  
Dietitė  
Milda Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	150	4,2	2,8	21,8	129,7
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	16-8/161	40	6,7	3,2	20,0	135,5
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Traškios morkytės		80	0,8	0,2	7,0	32,5
<b>Iš viso:</b>			<b>17,9</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>376,3</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	11-5/101T	290	13,65	11,31	59,57	394,1
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	120	1,23	6,34	6,40	87,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,8</b>	<b>18,2</b>	<b>83,1</b>	<b>567,8</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) su sorų kruopomis (tausojantis) (50/50)	7-8/162T	120	16,7	12,1	24,7	274,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	9,0
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	80	0,85	2,0	14,68	80,0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,2</b>	<b>14,4</b>	<b>40,1</b>	<b>363,0</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>53,9</b>	<b>44,7</b>	<b>172,2</b>	<b>1307,1</b>

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 perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	200	4,4	4,1	33,4	188,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8 /160	20/20 /10	4,4	2,5	12,9	92,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,4</b>	<b>7,2</b>	<b>65,8</b>	<b>366,0</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,3	1,9	16,1	98,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/141T	100	16,2	10,6	2,8	171,5
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5 /105AT	80	3,9	2,3	21,7	123,3
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	90	1,6	2,6	9,0	65,4
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>32,5</b>	<b>21,3</b>	<b>61,3</b>	<b>566,6</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (105/15)	3-6/120	150	9,3	13,0	41,1	318,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,3
<b>Iš viso:</b>			<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>49,5</b>	<b>361,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>52,2</b>	<b>42,1</b>	<b>176,6</b>	<b>1294,4</b>



2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.



*duona*  
Daktaras  
Liliana Mikalaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	200	5,1	4,4	54,8	278,8
Pienas (2,5%)		60	1,9	1,5	2,8	32,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>72,0</b>	<b>374,2</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	3,2	4,5	21,7	139,7
Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	100	17,2	22,6	0,5	274,4
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	80	1,6	0,1	15,1	67,7
Virtos burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	130	1,9	3,4	13,6	92,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,9</b>	<b>30,6</b>	<b>50,9</b>	<b>574,2</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) (80/0,5/10)	7-8/160T	120	23,88	14,82	21,89	316,41
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,36	0,36	11,70	51,48
<b>Iš viso:</b>			<b>24,95</b>	<b>15,55</b>	<b>34,26</b>	<b>376,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>56,3</b>	<b>52,4</b>	<b>157,1</b>	<b>1325,1</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quaiz*  
Direktorė  
Milda Tamošaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	200	5,0	2,3	45,5	223,3
Varškė su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	35/20/5	6,7	3,5	5,2	78,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,2</b>	<b>6,3</b>	<b>66,3</b>	<b>370,8</b>

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, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	6,5	5,6	26,2	181,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta orkaitėje kalakutienos file maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (60/25/15)	10-8/161T	110	19,5	2,8	3,8	118,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	110	3,3	2,8	25,2	139,2
Agurkų salotos su jogurtu (2,5%)	2-1/14	140	2,1	0,9	3,9	32,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>34,8</b>	<b>13,0</b>	<b>76,7</b>	<b>563,0</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	7-8/162T	150	17,1	17,0	15,1	281,5
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	60	0,5	1,8	4,5	36,4
Švieži pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	44,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	* 0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,9</b>	<b>23,9</b>	<b>21,2</b>	<b>371,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>64,8</b>	<b>43,2</b>	<b>164,2</b>	<b>1305,1</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quas*  
Sveikatos  
Mūsų Mėgalaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač grynu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	200	9,2	4,0	49,1	269,2
Kietasis sūris (40%)		10	3,3	2,6	0,0	36,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,0</b>	<b>7,1</b>	<b>64,7</b>	<b>374,4</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	5,0	7,6	25,8	190,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	70/20	15,9	9,2	4,3	163,9
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	50	2,96	1,94	16,17	94,0
Švieži pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	50	0,7	3,0	4,5	48,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,1</b>	<b>22,4</b>	<b>64,0</b>	<b>565,9</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	190	19,9	13,5	19,4	278,6
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,4</b>	<b>14,5</b>	<b>37,2</b>	<b>364,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>61,5</b>	<b>44,0</b>	<b>165,9</b>	<b>1305,2</b>



2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



duos  
Klaipėdos regiono  
Klaipėdos miesto savivaldybės  
Klaipėdos universiteto

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	200	5,3	2,4	48,2	235,4
Džiovintos spanguolės		15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,9</b>	<b>3,2</b>	<b>79,0</b>	<b>368,0</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir mokomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	5,2	4,4	20,0	140,2
Lešių kotletai (tausojantis)	5-8/162T	120	12,9	6,9	30,9	238,0
Orkaitėje keptos bulvės ir apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	110	2,6	6,6	22,5	159,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	150	2,3	1,0	4,2	34,7
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,9</b>	<b>18,9</b>	<b>77,6</b>	<b>572,1</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškiny su varškės (13%) sūriu (augalinis) (tausojantis)	7-5/1T	135/15	7,9	11,8	10,8	181,2
Viso grūdo duona su sviestu (82%) saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamų sėklų užtepėle	16-1/2	20/5/10	3,6	6,2	15,0	130,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,9</b>	<b>18,4</b>	<b>37,4</b>	<b>363,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>40,8</b>	<b>40,5</b>	<b>194,0</b>	<b>1303,1</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quara*  
Dietologė  
Aldona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	6-3/55AT	100	4,1	3,5	20,3	129,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,5</b>	<b>9,7</b>	<b>42,7</b>	<b>300,5</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	100	2,1	4,8	17,4	121,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-47/140T	80	12,5	0,3	1,1	57,3
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėlė (10%) (tausojantis) (40/58/2)	4-5/107T	100	3,2	1,8	24,9	128,3
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	100	1,7	0,7	8,8	48,2
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,5</b>	<b>8,3</b>	<b>69,4</b>	<b>441,5</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir morkų kepsneliai (augalinis) (tausojantis)	4-6/120	110	12,6	10,8	6,7	174,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis	15-1/6	100	2,6	0,3	7,5	43,2
<b>Iš viso:</b>			<b>16,3</b>	<b>12,1</b>	<b>31,7</b>	<b>300,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>49,3</b>	<b>30,0</b>	<b>143,8</b>	<b>1042,7</b>

3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quas*  
Direktorė  
Aliona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	100	5,9	3,9	32,3	188,0
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8	30/10	5,2	2,9	3,3	60,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,5</b>	<b>7,2</b>	<b>47,4</b>	<b>299,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	100	1,9	4,6	11,4	56,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sorų kruopų troškiny su vištienos file (tausojantis)	10-5/112T	50/50	12,1	5,7	15,7	139,1
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	101,0
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,9</b>	<b>18,1</b>	<b>53,2</b>	<b>455,6</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T	120	12,1	7,3	23,9	209,5
Kefyras (2,5%)		60	1,9	1,5	2,3	30,5
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,6	1,5	11,0	60,0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,7</b>	<b>10,3</b>	<b>37,2</b>	<b>300,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>46,0</b>	<b>35,5</b>	<b>137,9</b>	<b>1055,4</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*devis*  
Dietologė

Aldona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	150	4,8	3,6	25,1	152,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (melisos)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,5</b>	<b>4,9</b>	<b>51,3</b>	<b>299,6</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	100	1,07	1,7	9,05	56,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) 70/10	9-7/140T	80	13,3	6,7	6,5	139,1
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (30/30)	4-5/107T	60	1,4	1,3	19,5	95,5
Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	0,9	8,1	6,1	101,0
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,1</b>	<b>18,4</b>	<b>54,2</b>	<b>458,7</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T	80	9,18	13,03	25,33	255,31
Varškės (9%) ir žolelių padažas	14-1/1	10	1,1	0,6	0,4	11,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,0
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,6</b>	<b>13,9</b>	<b>33,5</b>	<b>301,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>42,2</b>	<b>37,2</b>	<b>139,1</b>	<b>1059,7</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Deividas*  
Direktorius  
A. K. K. K.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	7,8	5,1	36,8	224,7
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	120	2,4	4,3	24,4	145,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,2</b>	<b>9,4</b>	<b>61,2</b>	<b>370,6</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	5,0	6,8	20,7	191,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Cukinijų ir bulvių plokštainis	4-8/169	160	6,9	3,4	40,7	220,6
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	20	0,8	2,4	1,3	29,9
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	130	1,1	9,2	7,7	117,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,2</b>	<b>22,0</b>	<b>77,7</b>	<b>565,7</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140	17,6	12,0	31,4	303,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	120	0,7	0,3	12,1	54,2
<b>Iš viso:</b>			<b>18,9</b>	<b>12,6</b>	<b>44,2</b>	<b>366,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>43,4</b>	<b>44,1</b>	<b>183,2</b>	<b>1302,7</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/ 105AT	150	4,5	3,8	34,4	189,8
Kefyras (2,5%)		70	2,2	1,8	2,7	35,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
<b>Iš viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>48,0</b>	<b>290,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1- 3/36AT	100	8,5	4,4	24,9	173,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10- 5/102T	70/30	14,9	4,9	9,4	141,4
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (20/30)	4- 5/10AT	50	1,0	2,3	10,3	65,8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2- 1/16A	50	0,5	1,1	3,4	25,4
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,4</b>	<b>13,3</b>	<b>61,0</b>	<b>473,5</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	6-6/102	110	7,6	9,8	28,5	232,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,1</b>	<b>10,3</b>	<b>44,1</b>	<b>301,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>43,4</b>	<b>31,0</b>	<b>153,0</b>	<b>1064,9</b>





TVIRTINU

*dualg-*  
Direktorė Aldona Malaitytė

TRAKŲ RAJONO BRAŽUOLĖS LOPŠELIS – DARŽELIS

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-3m.vaikų amžiaus grupės  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

2-3 METŲ AMŽIAUS

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150,0
Grūdėta varškė (9%)		70	8,4	4,9	1,9	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,0</b>	<b>7,7</b>	<b>42,8</b>	<b>292,4</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	100	3,1	3,5	24,3	141,0
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	100	17,7	4,8	2,0	122,0
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	40	0,5	2,9	3,8	42,9
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	80	1,4	1,0	9,9	54,3
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	120	1,4	6,3	4,5	80,5
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,2</b>	<b>18,4</b>	<b>44,5</b>	<b>440,6</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis) (70/26/4)	6-5/101T	100	5,2	6,1	23,0	167,2
Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	16-8/165	50	2,8	1,6	16,3	91,1
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		70	0,3	0,3	9,1	40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,2</b>	<b>8,0</b>	<b>48,4</b>	<b>298,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>45,4</b>	<b>34,1</b>	<b>135,6</b>	<b>1031,4</b>

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	
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	150	6,2	3,5	26,9	163,9
Limų sėmenys (malti)	5D	5	1,2	1,6	1,7	25,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,0	5,6	48,1	275,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	100	1,3	6,4	13,9	118,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T	120	17,6	11,3	4,5	189,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,8	6,8	3,1	76,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,9	25,2	38,8	473,5

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T	130	11,6	6,1	19,8	167,2
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%)	14-1/2	15	0,6	1,6	0,9	91,1
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,3	15,6	40
Iš viso:			12,7	10,9	36,3	294,5
Iš viso (dienos davinio)			43,6	41,8	123,2	1043,1



I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Aldona*  
Direktorė  
Aldona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/31AT	150	4,3	5,9	24,8	169,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	55/35	3,0	1,5	15,0	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,32	0,32	10,4	45,76
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,6</b>	<b>7,7</b>	<b>50,1</b>	<b>300,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T	55/65	12,9	5,7	13,9	158,4
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,9	7,1	8,8	107,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,4</b>	<b>18,8</b>	<b>54,0</b>	<b>466,3</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu padažu (2,5%) (tausojantis)	7-8/164T	130/2	13,8	8,8	25,6	236,5
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
<b>Iš viso:</b>			<b>14,3</b>	<b>9,2</b>	<b>39,9</b>	<b>299,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>42,3</b>	<b>35,6</b>	<b>144,0</b>	<b>1065,9</b>

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	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	100	5,9	2,9	32,3	179,2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>53,8</b>	<b>301,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	100	1,9	3,2	13,2	88,6
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	60	1,5	0,7	13,7	67,0
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,9	10,7	4,8	203,0
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	80	2,6	3,8	12,7	95,0
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		50	0,2	0,1	1,2	6,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,0</b>	<b>18,4</b>	<b>45,5</b>	<b>459,7</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varške 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (50/50)	7-3/60T	100	12,7	6,0	29,6	222,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisiai)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	90	1,1	0,9	14,3	69,6
<b>Iš viso:</b>			<b>14,4</b>	<b>7,3</b>	<b>44,6</b>	<b>301,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>50,5</b>	<b>31,6</b>	<b>143,9</b>	<b>1062,2</b>



1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Šešė*  
Direktorė  
*Aliona Malaitytė*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	100	2,8	1,9	14,5	86,5
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	16-8/161	30	5,0	2,4	15,0	101,6
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Traškios morkytės		80	0,8	0,2	7,0	32,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,8</b>	<b>10,3</b>	<b>36,8</b>	<b>299,2</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	11-5/101T	220	10,58	8,59	45,55	301,4
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	73,0
Viso grūdo rūginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,6</b>	<b>14,5</b>	<b>68,0</b>	<b>460,5</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) su sorų kruopomis (tausojantis) (50/50)	7-8/162T	100	13,9	10,0	20,6	228,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,63	1,5	11,01	60,0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>32,3</b>	<b>297,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>44,6</b>	<b>36,7</b>	<b>137,2</b>	<b>1057,1</b>



2 savaitė  
Pirmadienis



*dira*  
Direktorė  
Milda Malaitytė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	150	3,3	3,1	25,1	141,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8 /160	20/20 /10	4,4	2,5	12,9	92,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,2</b>	<b>6,0</b>	<b>52,3</b>	<b>296,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	100	4,3	1,9	16,1	98,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/141T	80	16,2	10,6	2,8	171,5
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5 /105AT	70	3,9	2,3	21,7	123,3
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	70	1,2	2,0	7,0	50,9
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>26,0</b>	<b>17,0</b>	<b>49,2</b>	<b>454,0</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (105/15)	3-6/120	120	7,5	10,4	32,8	254,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,3
<b>Iš viso:</b>			<b>8,4</b>	<b>11,0</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>42,6</b>	<b>34,1</b>	<b>142,8</b>	<b>1048,1</b>

2 savaitė  
Antradienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	3,8	3,3	41,1	209,1
Pienas (2,5%)		50	1,6	1,3	2,4	27,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>57,8</b>	<b>299,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	100	2,4	3,4	16,2	104,8
Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	80	13,7	18,1	0,4	219,5
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	60	1,2	0,1	11,3	50,7
Virtos burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,5	2,6	10,5	71,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,8</b>	<b>24,1</b>	<b>38,4</b>	<b>446,1</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) (80/0,5/10)	7-8/160T	90	17,91	11,11	16,41	237,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,36	0,36	11,70	51,48
<b>Iš viso:</b>			<b>18,98</b>	<b>11,85</b>	<b>28,79</b>	<b>297,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>43,6</b>	<b>40,9</b>	<b>125,0</b>	<b>1042,9</b>



2 savaitė  
Trečiadienis \*

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	150	3,8	1,8	34,2	167,5
Varškė su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	30/15/5	5,5	2,9	4,3	65,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,8</b>	<b>5,1</b>	<b>52,8</b>	<b>296,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	100	4,9	4,2	19,7	135,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta orkaitėje kalakutienos file maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (60/25/15)	10-8/161T	100	17,7	2,6	3,4	107,5
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	70	2,1	1,8	16,0	88,6
Agurkų salotos su jogurtu (2,5%)	2-1/14	100	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,4</b>	<b>9,9</b>	<b>59,3</b>	<b>444,1</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	7-8/162T	110	12,5	12,4	11,1	206,5
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	50	0,4	1,5	3,7	30,4
Švieži pomidorai		50	0,1	0,0	0,2	1,1
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	44,8
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		50	0,2	0,1	1,2	6,1
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,2</b>	<b>19,1</b>	<b>16,2</b>	<b>288,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>52,3</b>	<b>34,1</b>	<b>128,2</b>	<b>1029,0</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis \*

Pusryčiai 8.30 val.



*Quas*  
Direktorė  
Ailona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač grynu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,9	3,0	36,8	201,9
Kietasis sūris (40%)		10	3,3	2,6	0,0	36,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,6</b>	<b>6,0</b>	<b>49,8</b>	<b>295,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	100	3,3	5,0	17,2	127,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	60/15	13,3	7,7	3,5	136,6
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	50	2,96	1,94	16,17	94,0
Švieži pomidorai		50	0,1	0,0	0,2	1,1
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	40	0,6	2,4	3,6	38,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,7</b>	<b>17,7</b>	<b>53,7</b>	<b>465,1</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	150	15,2	10,3	14,8	213,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,3</b>	<b>11,1</b>	<b>28,5</b>	<b>279,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>49,6</b>	<b>34,8</b>	<b>132,1</b>	<b>1040,0</b>

2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*deivas*  
Edukatorius  
Aldona Malinaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	150	4,0	1,8	36,2	176,5
Džiovintos spanguolės		15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>64,3</b>	<b>297,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	100	3,9	3,3	15,0	105,2
Lešių kotletai (tausojantis)	5-8/162T	60/15	10,8	5,8	25,8	198,3
Orkaitėje keptos bulvės ir apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	50	1,9	4,8	16,4	115,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	50	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,0</b>	<b>14,5</b>	<b>59,9</b>	<b>442,4</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškiny su varškės (13%) sūriu (augalinis) (tausojantis)	7-5/1T	90/10	5,3	7,9	7,2	120,8
Viso grūdo duona su sviestu (82%) saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamų sėklų užtepėle	16-1/2	20/5/10	3,6	6,2	15,0	130,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>14,5</b>	<b>33,9</b>	<b>302,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>158,1</b>	<b>1042,7</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quara*  
Dėkanti  
Aldona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	6-3/55AT	100	4,1	3,5	20,3	129,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,5</b>	<b>9,7</b>	<b>42,7</b>	<b>300,5</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	100	2,1	4,8	17,4	121,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-47/140T	80	12,5	0,3	1,1	57,3
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėlė (10%) (tausojantis) (40/58/2)	4-5/107T	100	3,2	1,8	24,9	128,3
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	100	1,7	0,7	8,8	48,2
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,5</b>	<b>8,3</b>	<b>69,4</b>	<b>441,5</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir morkų kepsneliai (augalinis) (tausojantis)	4-6/120	110	12,6	10,8	6,7	174,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis	15-1/6	100	2,6	0,3	7,5	43,2
<b>Iš viso:</b>			<b>16,3</b>	<b>12,1</b>	<b>31,7</b>	<b>300,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>49,3</b>	<b>30,0</b>	<b>143,8</b>	<b>1042,7</b>



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Quas*  
Direktorė  
Aliona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	100	5,9	3,9	32,3	188,0
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8	30/10	5,2	2,9	3,3	60,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,5</b>	<b>7,2</b>	<b>47,4</b>	<b>299,7</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	100	1,9	4,6	11,4	56,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sorų kruopų troškiny su vištienos file (tausojantis)	10-5/112T	50/50	12,1	5,7	15,7	139,1
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	101,0
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,9</b>	<b>18,1</b>	<b>53,2</b>	<b>455,6</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T	120	12,1	7,3	23,9	209,5
Kefyras (2,5%)		60	1,9	1,5	2,3	30,5
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	60	0,6	1,5	11,0	60,0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,7</b>	<b>10,3</b>	<b>37,2</b>	<b>300,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>46,0</b>	<b>35,5</b>	<b>137,9</b>	<b>1055,4</b>

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	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	150	4,8	3,6	25,1	152,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (melisos)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,5</b>	<b>4,9</b>	<b>51,3</b>	<b>299,6</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	100	1,07	1,7	9,05	56,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) 70/10	9-7/140T	80	13,3	6,7	6,5	139,1
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (30/30)	4-5/107T	60	1,4	1,3	19,5	95,5
Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	0,9	8,1	6,1	101,0
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,1</b>	<b>18,4</b>	<b>54,2</b>	<b>458,7</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T	80	9,18	13,03	25,33	255,31
Varškės (9%) ir žolelių padažas	14-1/1	10	1,1	0,6	0,4	11,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		60	0,2	0,2	7,8	34,0
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,6</b>	<b>13,9</b>	<b>33,5</b>	<b>301,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>42,2</b>	<b>37,2</b>	<b>139,1</b>	<b>1059,7</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.



*Deivė*  
Kiešionė  
Aliona Malaitytė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	150	5,9	3,8	27,6	168,6
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	100	2,0	3,6	20,3	121,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>48,0</b>	<b>290,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	100	3,7	5,1	20,7	143,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Cukinių ir bulvių plokštainis	4-8/169	140	6,0	2,9	34,8	189,1
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	15	0,6	1,8	0,9	22,4
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	100	0,8	7,1	5,9	90,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,3</b>	<b>17,0</b>	<b>62,7</b>	<b>448,8</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	110	13,8	9,4	24,7	238,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	120	0,7	0,3	12,1	54,2
<b>Iš viso:</b>			<b>15,2</b>	<b>10,1</b>	<b>37,5</b>	<b>301,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>34,4</b>	<b>34,5</b>	<b>148,1</b>	<b>1040,2</b>



3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/ 105AT	150	4,5	3,8	34,4	189,8
Kefyras (2,5%)		70	2,2	1,8	2,7	35,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
<b>Iš viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>48,0</b>	<b>290,1</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1- 3/36AT	100	8,5	4,4	24,9	173,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10- 5/102T	70/30	14,9	4,9	9,4	141,4
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (20/30)	4- 5/10AT	50	1,0	2,3	10,3	65,8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2- 1/16A	50	0,5	1,1	3,4	25,4
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,4</b>	<b>13,3</b>	<b>61,0</b>	<b>473,5</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	6-6/102	110	7,6	9,8	28,5	232,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,1</b>	<b>10,3</b>	<b>44,1</b>	<b>301,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>43,4</b>	<b>31,0</b>	<b>153,0</b>	<b>1064,9</b>