

1-3 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 1	150	4.22	2.40	27.86	149.96
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 1	80	11.03	5.95	3.20	110.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.49	8.60	38.86	294.78

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 1	100 (40/60)	12.86	5.82	16.08	168.13
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 1	70	0.71	3.69	3.73	50.94
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.96	14.91	47.15	394.61

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 2	110	13.75	9.42	22.90	231.36
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.33	9.82	25.67	252.34
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48.77	33.32	111.68	941.73

1-3 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 2	150	4.25	2.59	21.80	127.49
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			7.51	5.05	44.10	265.97

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 2	100	0.97	2.10	7.46	52.63
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 1	50	5.69	1.79	15.19	99.58
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.04	14.77	42.03	401.23

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 1	80	9.11	9.05	8.06	150.12
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
<b>Iš viso:</b>			11.17	13.96	31.38	295.79
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			43.72	33.78	117.51	962.99

1-3 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	5.82	3.95	26.38	164.37
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
<b>Iš viso:</b>			9.74	6.97	48.18	294.43

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny	10-5/101T 2	100(38/62)	10.75	4.76	11.55	132.05
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0.89	6.82	3.93	80.66
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.96	18.65	43.26	408.72

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su varškės (9 %) įdaru (tausojantis)	7-3/59T 2	150	9.21	4.66	35.73	221.65
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 3	25	1.12	3.04	2.04	40.04
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.33	7.70	37.77	261.69
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			37.03	33.32	129.20	964.84

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 1	100	4.15	3.51	20.49	130.13
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			8.62	8.49	37.88	262.42

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 1	60	12.15	7.95	2.10	128.58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 1	50	1.03	0.05	9.42	42.28
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			19.59	17.38	43.87	410.26

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 3	110	14.21	6.89	26.43	224.57
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.86	7.79	40.01	297.57
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			45.08	33.66	121.75	970.25

1-3 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 1	150	3.78	2.01	34.15	169.76
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2,5%)	18/4 3	80	2.72	2.00	3.92	44.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Iš viso:</b>			7.04	4.43	50.89	271.58

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 2	100	7.51	2.49	21.88	139.96
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 2	70	13.05	0.24	0.01	54.40
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 1	70	2.43	5.08	9.21	92.20
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.54	9.68	47.24	378.25

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	6-3/62AT 3	90	4.26	5.38	22.58	155.78
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	2-1/12 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
<b>Iš viso:</b>			10.29	10.30	31.34	259.22
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			42.87	24.41	129.47	909.05

1-3 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 3	40/20/10	7.16	4.14	5.83	89.25
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.63	7.34	35.25	257.59

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 1	60	14.78	3.55	3.42	104.74
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 4	70	1.37	2.16	12.56	75.13
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 1	70	0.68	6.84	7.05	92.48
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.10	15.59	49.74	419.68

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Varškės (9%) apkepas su ryžiais (tausojantis)	7-8/172T 1	100	14.68	9.61	12.86	196.61
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.00	10.53	30.22	283.61
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			49.72	33.47	115.20	960.88

1-3 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.40	6.28	49.72	297.05

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/30)	15.96	8.93	4.24	161.20
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 1	70	0.62	4.98	4.34	64.62
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.59	16.29	42.24	405.89

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 4	150 (94/50/6)	8.23	9.00	33.94	249.68
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juoduju serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.03	9.20	36.24	263.88
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			42.02	31.77	128.20	966.82

1-3 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 3	120	3.59	3.05	27.48	151.76
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.98	9.14	35.63	264.73

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 1	80 (51/29)	13.83	3.22	3.88	99.83
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	80	0.87	1.79	12.58	69.97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.31	9.97	55.36	412.36

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 2	130(115/15)	8.16	11.61	32.46	266.99
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 1	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Pienas (2,5%)	18/3 2	40	1.36	1.00	1.96	22.28
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.65	12.67	35.88	296.17
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			44.94	31.78	126.87	973.26



1-3 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	80	3.35	2.18	13.19	85.82
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			7.44	6.52	27.49	295.14

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	60(56/4)	13.97	4.18	1.49	99.44
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 2	50	2.46	4.24	6.11	72.42
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			23.62	13.96	42.36	389.58

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 2	115	14.01	9.12	28.42	251.84
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.46	9.82	35.50	296.24
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			47.53	30.31	105.35	980.95

1-3 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 1	150	4.98	4.27	24.32	155.64
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			7.00	9.14	46.33	295.59

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 2	60	10.68	7.40	1.96	117.18
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	50	1.27	1.09	13.75	69.84
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 1	70	0.67	4.35	5.71	64.64
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.92	17.85	45.21	401.15

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 2	120 (105/15)	7.48	9.18	32.72	243.46
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.01	9.96	42.39	299.30
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			31.93	36.96	133.93	996.04

1-3 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 1	150	7.36	4.07	39.07	222.40
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			7.76	4.47	52.07	279.60

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	100(40/60)	11.86	3.80	6.19	106.39
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 1	50	1.14	4.97	4.85	68.68
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			19.32	14.58	49.06	404.70

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 1	80	13.74	7.11	21.31	204.17
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
<b>Iš viso:</b>			15.82	7.79	30.87	256.85
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			42.90	26.84	132.00	941.14

1-3 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 3	140(110/30)	3.63	0.46	10.47	60.52
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.86	5.72	41.21	255.71

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	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 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 2	70	14.00	2.79	0.78	84.22
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36AT 5	70	1.78	1.34	19.20	96.01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 1	70	0.77	3.62	2.75	46.61
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.64	10.21	58.99	418.35

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - įdaru	7-8/163 2	75/38	11.79	9.18	21.23	214.66
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 19	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.28	9.92	29.60	264.78
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			46.77	25.84	129.80	938.84

1-3 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 2	80	4.45	2.59	23.49	135.09
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.21	7.23	37.81	253.15

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	60	13.31	6.15	3.09	120.93
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 3	60	0.89	3.26	5.36	54.35
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru	2-1/5A 1	70	0.64	5.67	4.25	70.62
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			18.65	18.76	37.37	392.96

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 2	100	7.55	2.18	29.60	168.23
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 1	80	9.38	5.43	3.19	99.18
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.92	7.61	32.80	267.41
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			44.79	33.61	107.98	913.53

1-3 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 1	150	5.86	3.85	27.62	168.56
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Iš viso:</b>			7.80	8.64	47.04	297.06

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti kiaulienos paplotėliai su kopūstais ir ryžių kruopomis (tausojantis)	11-5/99T 1	100(80/10/10)	18.34	8.49	8.07	182.01
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 1	50	1.03	0.05	9.42	42.28
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A 1	70	0.85	3.66	3.65	50.98
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			23.15	15.90	44.29	412.82

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 2	100	5.81	3.50	19.20	131.57
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 2	90	3.02	10.10	8.29	136.18
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			8.84	13.61	27.49	267.75
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			39.78	38.14	118.81	977.62

1-3 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.10val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 1	150	4.86	3.61	25.68	154.69
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.40	8.68	45.67	298.43

**Pietūs 11.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	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 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 1	70	15.46	3.71	5.22	116.10
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 2	75	1.29	2.24	11.69	72.05
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 1	70	0.83	3.66	2.62	46.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.79	14.76	50.23	416.96

**Vakarienė 15.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 2	120	10.26	9.25	3.12	136.78
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 2	90	2.17	6.39	5.92	89.86
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.91	15.96	17.59	269.67
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			44.10	39.41	113.49	985.06