

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/30T 2 | 200        | 5.62                        | 3.21        | 37.15              | 199.95               |
| 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 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>                                     |           |            | 17.05                       | 9.56        | 53.35              | 367.64               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išėiga (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 3 | 150 (60/90) | 19.29                       | 8.73        | 24.12              | 252.19               |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A 3    | 100         | 1.02                        | 5.27        | 5.33               | 72.77                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)  | 18/25 3     | 70          | 0.28                        | 0.28        | 9.10               | 40.04                |
| Vanduo  | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |             | 24.78                       | 19.48       | 59.39              | 511.94               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)                   | 7-8/169T 4 | 160        | 20.00                       | 13.70       | 33.30              | 336.52               |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | 18/19 2    | 25         | 0.23                        | 0.10        | 2.43               | 11.50                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                              | 18/2 4     | 20         | 1.80                        | 0.40        | 0.46               | 12.64                |
| Nesaldinta ramunėlių arbata                           | 17-1/2 4   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                       |            |            | 22.03                       | 14.20       | 36.19              | 360.66               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                      |            |            | 63.86                       | 43.23       | 148.93             | 1240.25              |

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.    | Išeiga (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 3 | 200        | 5.66                        | 3.45        | 29.07              | 169.99               |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)                  | 18/7 1     | 100        | 2.90                        | 2.10        | 10.60              | 87.00                |
| Sezoniniai vaisiai                                       | 18/20 7    | 120        | 0.48                        | 0.48        | 15.60              | 68.64                |
| Nesaldinta čiobrelių arbata                              | 17-1/2 6   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |            | 9.04                        | 6.03        | 55.27              | 325.63               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.     | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)   | 1-3/39AT 1  | 150        | 1.43                        | 3.14        | 10.68              | 76.72                |
| Graikiškas jogurtas (2%)   | 18/2 2      | 10         | 0.90                        | 0.20        | 0.23               | 6.32                 |
| 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 3   | 90         | 10.24                       | 3.21        | 27.34              | 179.25               |
| 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 3     | 70         | 0.28                        | 0.28        | 9.10               | 40.04                |
| Vanduo   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 31.03                       | 17.52       | 60.23              | 522.75               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr.    | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)                                | 8-8/162T 2 | 110        | 12.53                       | 12.44       | 11.09              | 206.42               |
| 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 8   | 200        | 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>                                      |            |            | 14.59                       | 17.35       | 34.40              | 352.08               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                     |            |            | 54.66                       | 40.90       | 149.90             | 1200.46              |

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr.   | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| 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 10 | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Kefyras (2,5%)                                  | 18/4 5    | 120         | 4.08                        | 3.00        | 5.88               | 66.84                |
| Sezoniniai vaisiai                              | 18/20 8   | 130         | 0.52                        | 0.52        | 16.90              | 74.36                |
| <b>Iš viso:</b>                                 |           |             | 10.42                       | 7.47        | 49.16              | 305.57               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |             |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| 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 (tausojantis) | 10-5/101T 1 | 120 (45/75) | 12.90                       | 5.71        | 13.86              | 158.45               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                            | 3-3/43AT 2  | 75          | 4.44                        | 3.33        | 24.43              | 145.46               |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                                       | 2-1/19A 2   | 90          | 1.15                        | 8.77        | 5.05               | 103.71               |
| Vanduo  | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |             | 20.84                       | 22.66       | 54.83              | 506.66               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.   | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| Virtų bulvių kukuliai su varškės (9 % ) įdaru (tausojantis) | 7-3/59T 1 | 200         | 12.28                       | 6.21        | 47.64              | 295.53               |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais           | 14-1/2 4  | 30          | 1.35                        | 3.65        | 2.45               | 48.05                |
| Nesaldinta melisų arbata                                    | 17-1/2 12 | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |           |             | 13.62                       | 9.86        | 50.09              | 343.58               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                            |           |             | 44.89                       | 39.99       | 154.08             | 1155.81              |

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| 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) (tausojantis) | 3-3/55AT 2 | 150        | 6.23                        | 5.26        | 30.74              | 195.20               |
| 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 pankolių arbata  | 17-1/2 14  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |            | 10.77                       | 10.33       | 50.72              | 338.93               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.     | Išėiga (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               |
| Viso grūdo ruginė duona  | 18/70 1     | 20         | 1.48                        | 0.32        | 8.56               | 43.04                |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)                                  | 12-7/141T 2 | 80         | 16.21                       | 10.60       | 2.80               | 171.44               |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)  | 4-3/65AT 3  | 75         | 1.55                        | 0.08        | 14.14              | 63.42                |
| 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   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 25.64                       | 20.38       | 57.84              | 517.30               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis) | 7-3/60T 5 | 140        | 18.09                       | 8.77        | 33.64              | 285.82               |
| 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 16 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |           |            | 20.74                       | 9.67        | 47.21              | 358.82               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                 |           |            | 57.16                       | 40.37       | 155.77             | 1215.05              |

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (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 2 | 200        | 5.03                        | 2.68        | 45.53              | 226.35               |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)                          | 18/19 3    | 30         | 0.27                        | 0.12        | 2.91               | 13.80                |
| Nesaldinta kinrožių arbata   | 17-1/2 18  | 200        | 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 3    | 80         | 0.32                        | 0.32        | 10.40              | 45.76                |
| <b>Iš viso:</b>  |            |            | 9.02                        | 5.62        | 63.74              | 341.61               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išėiga (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 1  | 150        | 11.27                       | 3.73        | 32.82              | 209.95               |
| 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 3  | 90         | 16.78                       | 0.31        | 0.01               | 69.94                |
| 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 4   | 110        | 3.81                        | 7.98        | 14.47              | 144.88               |
| Vanduo  | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |            | 34.41                       | 13.89       | 63.44              | 516.46               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (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 4 | 110        | 5.21                        | 6.58        | 27.59              | 190.40               |
| Kietasis fermentinis sūris (45%)   | 18/5 3     | 20         | 5.76                        | 5.60        | 0.02               | 73.52                |
| Nesaldinta kmynų arbata  | 17-1/2 20  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)  | 2-1/12 3   | 100        | 1.71                        | 0.72        | 8.75               | 48.30                |
| <b>Iš viso:</b>  |            |            | 12.68                       | 12.90       | 36.36              | 312.22               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |            |            | 56.11                       | 32.41       | 163.54             | 1170.29              |

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.    | Išėiga (g)    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |            |               | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 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 5   | 150(85/45/15) | 15.12                       | 8.76        | 14.12              | 195.78               |
| Nesaldinta juodoji arbata                                   | 17-1/2 2   | 200           | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |               | 20.58                       | 11.96       | 43.53              | 364.12               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 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 2 | 80         | 19.71                       | 4.73        | 4.56               | 139.66               |
| Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)              | 4-8/159AT 5 | 100        | 1.96                        | 3.08        | 17.94              | 107.34               |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)        | 2-3/63A 2   | 90         | 0.88                        | 8.79        | 9.07               | 118.91               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2     | 60         | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 25.85                       | 19.69       | 59.57              | 518.94               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 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 13   | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Nesaldinta ramunėlių arbata                   | 17-1/2 4   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                               |            |            | 17.16                       | 10.69       | 35.42              | 306.49               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>              |            |            | 63.59                       | 42.35       | 138.52             | 1189.55              |

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (g)       | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |                  | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 4 | 110              | 6.51                        | 4.89        | 35.83              | 213.35               |
| Sezoniniai vaisiai   | 18/20 3    | 80               | 0.32                        | 0.32        | 10.40              | 45.76                |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais                    | 16-8/160 1 | 50<br>(20/20/10) | 4.83                        | 2.74        | 12.61              | 94.44                |
| Nesaldinta čiobrelių arbata  | 17-1/2 6   | 200              | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |                  | 11.67                       | 7.95        | 58.84              | 353.55               |

**Pietūs 11.15 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                |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)  | 11-5/102T 4 | 120(76/44) | 21.28                       | 12.31       | 5.65               | 218.51               |
| Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/17A 4   | 120        | 1.06                        | 8.53        | 7.44               | 110.78               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)            | 18/25 2     | 60         | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo  | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |            | 28.40                       | 23.26       | 48.05              | 515.08               |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (g)     | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |                | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis) | 6-5/101T 6 | 200(100/90/10) | 10.97                       | 12.00       | 45.25              | 332.91               |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)                          | 18/22 5    | 100            | 0.80                        | 0.20        | 2.30               | 14.20                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata   | 17-1/2 8   | 150            | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |                | 11.77                       | 12.20       | 47.55              | 347.11               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |            |                | 51.83                       | 43.41       | 154.44             | 1215.74              |

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.     | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT 5 | 200        | 5.98                        | 5.09        | 45.80              | 252.94               |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)   | 8-3/60T 1   | 50         | 6.15                        | 5.85        | 0.35               | 78.65                |
| Sezoniniai vaisiai   | 18/20 2     | 70         | 0.28                        | 0.28        | 9.10               | 40.04                |
| Nesaldinta kinrožių arbata   | 17-1/2 18   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 12.41                       | 11.22       | 55.25              | 371.63               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.     | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| 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 2      | 10         | 0.90                        | 0.20        | 0.23               | 6.32                 |
| 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 2 | 150(96/54) | 25.92                       | 6.05        | 7.27               | 187.18               |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)              | 2-1/25A 2   | 100        | 1.09                        | 2.24        | 15.73              | 87.46                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3     | 70         | 0.28                        | 0.28        | 9.10               | 40.04                |
| Vanduo   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 38.15                       | 13.42       | 64.61              | 531.80               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais        | 6-6/102 3 | 160        | 10.04                       | 14.29       | 39.96              | 328.60               |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | 18/19 2   | 25         | 0.23                        | 0.10        | 2.43               | 11.50                |
| Pienas (2,5%)   | 18/3 1    | 50         | 1.70                        | 1.25        | 2.45               | 27.85                |
| Nesaldinta kmynų arbata                               | 17-1/2 20 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                       |           |            | 11.97                       | 15.64       | 44.83              | 367.95               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                      |           |            | 62.53                       | 40.28       | 164.69             | 1271.38              |



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

[ ]  
Pusryčiai 8.15 val.

| 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%) (tausojojantis) | 3-3/58T 1 | 150        | 6.29                        | 4.09        | 24.74              | 160.91               |
| 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 14 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |           |            | 10.38                       | 8.43        | 39.04              | 370.23               |

Pietūs 11.15 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) (tausojojantis)     | 1-3/30AT 1  | 150        | 4.23                        | 3.33        | 18.47              | 120.74               |
| Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojojantis)                   | 10-5/113T 2 | 60(56/4)   | 13.97                       | 4.18        | 1.49               | 99.44                |
| Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojojantis)      | 4-7/143AT 2 | 50         | 2.46                        | 4.24        | 6.11               | 72.42                |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojojantis) | 3-3/43AT 3  | 90         | 5.33                        | 3.30        | 29.31              | 168.29               |
| Vanduo   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |             |            | 25.99                       | 15.04       | 55.39              | 460.89               |

Vakarienė 15.25 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojojantis)                                | 4-8/160T 3 | 140        | 17.06                       | 11.11       | 34.60              | 306.59               |
| 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 3    | 70         | 0.28                        | 0.28        | 9.10               | 40.04                |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata   | 17-1/2 16  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |            | 19.59                       | 11.89       | 44.28              | 362.43               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |            |            | 55.96                       | 35.36       | 138.70             | 1193.54              |

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Pentadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižių 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 2  | 38/7/15    | 3.01                        | 6.42        | 16.95              | 137.63               |
| Nesaldinta metų arbata                                       | 17-1/2 10 | 200        | 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>  |           |            | 8.40                        | 11.09       | 54.27              | 350.47               |

**Pietūs 11.15 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 1 | 80         | 14.24                       | 9.87        | 2.62               | 156.24               |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)                                   | 3-3/57T 1  | 90         | 2.29                        | 1.95        | 24.75              | 125.71               |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A 2  | 90         | 0.86                        | 5.59        | 7.35               | 83.11                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)  | 18/25 2    | 60         | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo  | 17-102     | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |            | 19.73                       | 22.47       | 59.79              | 520.28               |

**Vakarienė 15.25 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 3 | 140(120/20) | 8.70                        | 11.70       | 38.03              | 292.22               |
| 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 melisų arbata                 | 17-1/2 12 | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                          |           |             | 11.35                       | 12.60       | 51.61              | 365.22               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>         |           |             | 39.48                       | 46.16       | 165.67             | 1235.97              |

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/60T 2 | 200        | 9.81                        | 5.43        | 52.10              | 296.53               |
| 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>   |           |            | 10.21                       | 5.83        | 65.10              | 353.73               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išeiga (g)  | 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 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 1 | 120 (45/75) | 14.23                       | 4.56        | 7.43               | 127.67               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)      | 3-3/43AT 2  | 75          | 4.44                        | 3.33        | 24.43              | 145.46               |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)   | 2-1/21A 2   | 90          | 2.05                        | 8.95        | 8.72               | 123.62               |
| Vanduo  | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |             | 24.08                       | 20.42       | 62.31              | 529.41               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis) | 7-8/167T 2 | 110        | 18.89                       | 9.77        | 29.30              | 280.73               |
| Graikiškas jogurtas (2%)   | 18/2 4     | 20         | 1.80                        | 0.40        | 0.46               | 12.64                |
| Nesaldinta ramunėlių arbata  | 17-1/2 4   | 200        | 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>  |            |            | 20.97                       | 10.45       | 38.86              | 333.41               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |            |            | 55.27                       | 36.71       | 166.27             | 1216.55              |

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| 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) (tausojantis) | 3-3/55AT 3 | 200        | 8.30                        | 7.01        | 40.98              | 260.26               |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis   | 15-1/6 5   | 200        | 5.18                        | 0.65        | 14.96              | 86.45                |
| Nesaldinta kinrožių arbata  | 17-1/2 18  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |            | 13.49                       | 7.67        | 55.94              | 346.71               |

**Pietūs 11.15 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 2    | 30         | 2.22                        | 0.48        | 12.84              | 64.56                |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)  | 10-3/62T 3 | 90         | 18.00                       | 3.59        | 1.00               | 108.29               |
| 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 5    | 90         | 0.36                        | 0.36        | 11.70              | 51.48                |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                 | 2-1/8A 3   | 110        | 1.21                        | 5.68        | 4.32               | 73.24                |
| Vanduo  | 17-101     | 150        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |            | 27.89                       | 13.31       | 67.66              | 502.01               |

**Vakarienė 15.30 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 4 | 110/55     | 17.14                       | 13.36       | 30.98              | 312.67               |
| 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 kmynų arbata                                    | 17-1/2 20 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |           |            | 19.67                       | 14.14       | 40.65              | 368.51               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                           |           |            | 61.05                       | 35.11       | 164.26             | 1217.23              |

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.   | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
|   |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, |                      |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T 3 | 140        | 7.79                        | 4.53        | 41.12            | 236.41               |
| Kietasis fermentinis sūris (45%)                          | 18/5 3    | 20         | 5.76                        | 5.60        | 0.02             | 73.52                |
| Sezoniniai vaisiai  | 18/20 6   | 110        | 0.44                        | 0.44        | 14.30            | 62.92                |
| Nesaldinta metų arbata                                    | 17-1/2 10 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00             | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |           |            | 13.99                       | 10.57       | 55.44            | 372.85               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|------------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
|   |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, |                      |
| 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 2 | 100        | 22.19                       | 10.25       | 5.15             | 201.56               |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)                                   | 4-3/69AT 5  | 90         | 1.34                        | 5.49        | 8.04             | 86.90                |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)               | 2-1/5A 2    | 90         | 0.83                        | 7.29        | 5.46             | 90.80                |
| Vanduo  | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00             | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |            | 28.16                       | 26.71       | 43.32            | 526.31               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.    | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|------------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
|  |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, |                      |
| Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis) | 5-3/60AT 1 | 150        | 11.32                       | 3.27        | 44.40            | 252.35               |
| Varškė (9 %) su žalumynais                               | 16-1/10 1  | 80         | 9.38                        | 5.43        | 3.19             | 99.18                |
| Nesaldinta melisų arbata                                 | 17-1/2 12  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00             | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |            | 20.70                       | 8.71        | 47.60            | 351.53               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                         |            |            | 62.85                       | 45.99       | 146.36           | 1250.69              |

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis) | 3-3/40T 2 | 200        | 7.82                        | 5.13        | 36.83              | 224.74               |
| Nesaldinta pankolių arbata  | 17-1/2 14 | 200        | 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 5   | 100        | 0.40                        | 0.40        | 13.00              | 57.20                |
| <b>Iš viso:</b>   |           |            | 9.83                        | 10.00       | 58.84              | 364.69               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išėiga (g)    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |               | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 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 3 | 75            | 1.55                        | 0.08        | 14.14              | 63.42                |
| Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/9A 4   | 130           | 1.59                        | 6.80        | 6.79               | 94.68                |
| Vanduo   | 17-102     | 200           | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |               | 24.40                       | 19.06       | 52.13              | 477.65               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis) | 5-5/102AT 3 | 150        | 8.72                        | 5.26        | 28.79              | 197.35               |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                      | 2-1/4A 3    | 110        | 3.70                        | 12.35       | 10.14              | 166.44               |
| Nesaldinta erškėtožiū vaisių arbata   | 17-1/2 16   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |             |            | 12.41                       | 17.60       | 38.93              | 363.79               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>  |             |            | 46.64                       | 46.66       | 149.90             | 1206.13              |

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.15val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |           |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/39T 2 | 200         | 6.45                        | 4.79        | 33.43              | 202.67               |
| 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 6  | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |           |             | 11.00                       | 9.86        | 53.42              | 346.41               |

**Pietūs 11.15 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.    | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |            |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| 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 3  | 90          | 1.55                        | 2.68        | 14.02              | 86.41                |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/6A 2   | 90          | 1.07                        | 4.71        | 3.37               | 60.17                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)           | 18/25 2    | 60          | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo   | 17-102     | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |            |             | 21.33                       | 16.29       | 54.62              | 450.42               |

**Vakarienė 15.25 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.    | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |            |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliava n-deniai, |                      |
| Omletas su pomidorais (tausojantis)   | 8-8/161T 3 | 140         | 11.97                       | 10.79       | 3.64               | 159.57               |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/22A 4  | 150         | 3.61                        | 10.65       | 9.86               | 149.76               |
| Viso grūdo ruginė duona   | 18/70 1    | 20          | 1.48                        | 0.32        | 8.56               | 43.04                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata  | 17-1/2 8   | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |            |             | 17.06                       | 21.77       | 22.06              | 352.37               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>  |            |             | 49.39                       | 47.92       | 130.09             | 1149.20              |