



TVIRTINU:
2026-10-01

Direktorė
Simona Černiauskienė

Jonavos vaikų lopšelis-darželis „Pakalnūtė“

Jonava

Juridinio asmens kodas 190313451

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 18:30 val.

Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė – Ramutė Sadzevičienė

1 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis) eko	8-3-e	150.00	5.93	2.85	25.19	150
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Kefyro desertas	13-10	125.00	4.28	0.21	15.1	79
Iš viso:			10.67	6.8	53.33	317

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) eko	1-59-e	150.00	4.57	2.3	16.33	104
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) eko	5-54-e	120.00	21.02	9.68	17.29	240
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkas eko	2-1-e	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			26.23	12.17	36.39	360

Vakarienė 15:30 - 16:00 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 eko	11-9-e	100.00	5.57	9.08	25.9	208
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-5-e	30.00	0.33	0.18	13.14	56
Plenas eko	12-14-e	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			9.3	11.76	43.94	319
Iš viso dienos davinio :			46.2	30.73	133.66	996

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su bananais (tausojantis) eko	11-25-e	90.00	9.96	5.49	9.03	125
Skrebučiai	13-13	25.00	2.96	1.69	19.46	105
Nesaldinta kmynų arbata (tausojantis)	12-16	100.00	0.08	0.06	0.2	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			13.42	7.66	41.69	289

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-42-e	150.00	1.3	4.67	7.14	76
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	9-26	200.00	9.03	9.48	48.07	314
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	20.00	0.88	0.5	0.94	12
Brokolis	2-21	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			14.73	15.29	69.8	476

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	3-1	100.00	11.76	11.02	9.66	185
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Agurkas	2-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.02	11.48	20.02	239
Iš viso dienos davinio :			42.17	34.43	131.51	1005

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) eko	8-1-e	150.00	5.85	1.99	27.61	152
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	100.00	0.04	0.01	0.37	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.36	6.57	41.03	249

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) eko	1-18 e	150.00	4.9	2.27	15.78	103
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	4-8	80.00	17.15	5.61	0.29	120
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	50.00	2.9	1.46	16.94	93
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir jogurtu(tausojantis)	2-31	90.00	1.34	5.15	6.13	76
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			28.65	15	50.56	452

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) eko	1-28-e	150.00	4.85	3.76	18.03	125
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Vanduo		150.00	0	0	0	0
Kepti orkaitėje obuoliai (tausojantis)	13-43	50.00	0.18	0.8	6.96	36
Iš viso:			7.13	4.98	34.89	213
Iš viso dienos davinio :			42.14	26.55	126.48	913

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) eko	8-4-e	150.00	5.78	2.13	27.27	151
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.24	5.87	40.31	239

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-25-e	150.00	2.61	1.59	11.35	70
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kepti su garais vištienos kukuliai (tausojantis)	5-7	70.00	15.52	5.11	5.78	131
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	90.00	2.77	1.93	24.1	125
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis)	2-6	90.00	1.42	2.35	10.4	68
Brokolis	2-21	20.00	0.6	0.08	1.14	8
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	100.00	0.04	0.04	0.3	2
Iš viso:			25.22	11.56	63.43	459

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės (tausojantis) eko	9-25-e	100.00	1.38	5.7	13.54	111
Kefyras	12-17	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Kukurūzinis traputis su lydytu tepamu sūreliu (tausojantis)	13-12	20.00	1.61	2.02	9.76	64
Iš viso:			6.39	10.22	28.2	230
Iš viso dienos davinio :			37.85	27.65	131.94	928

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) eko	8-6-e	150.00	5.1	2.18	28.27	153
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	100.00	0.04	0.01	0.37	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			10.94	10.09	41.78	302

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-21-e	150.00	1.12	3.09	8.73	67
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	6-18	140.00	14.74	4.74	23.84	197
Morkos su linų sėmenų aliejumi (tausojantis) eko	2-12-e	80.00	0.87	4.17	7.53	71
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			17.55	12.35	42.5	351

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis) eko	10-13-e	110.00	15.71	8.18	26.54	243
Grietinėlės ir sviesto padažas (tausojantis)	16-7	15.00	0.35	9.36	0.88	89
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Traškios morkų lazdelės eko	14-2-e	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			16.56	17.64	31.77	352
Iš viso dienos davinio :			45.05	40.08	116.05	1005

2 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) eko	8-1-e	150.00	5.85	1.99	27.61	152
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.31	5.73	40.65	239

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) eko	1-63-e	150.00	4.29	1.52	16.63	97
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Traški paukštienos file su plutele (tausojantis)	5-50	80.00	18.48	6.12	15.02	189
Bulvių košė (tausojantis) eko	9-2-e	100.00	1.07	2.99	10.17	72
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	2-33	80.00	1.26	0.58	7.19	39
Pomidoras	2-2	15.00	0.15	0.03	0.62	3
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			25.71	11.51	50.75	409

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	10-7	100.00	12.99	7.07	22.63	206
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-4	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Pienas eko	12-14-e	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			16.64	9.65	31.44	279
Iš viso dienos davinio :			48.66	26.89	122.84	928

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) eko	8-4-e	150.00	5.78	2.13	27.27	151
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.24	5.87	40.31	239

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-42-e	150.00	1.3	4.67	7.14	76
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kiaulienos morkų troškinys (tausojantis)	6-16	80.00	12.17	6.27	3.87	121
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	80.00	2.46	1.71	21.42	111
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-4	80.00	1.2	5.75	9.51	95
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			19.93	19.16	53.83	467

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis) eko	11-5-e	170.00	9.48	9.17	39.53	279
Kukurūzų trapučiai eko		10.00	0.53	0.18	7.32	33
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.01	9.35	46.85	312
Iš viso dienos davinio :			36.18	34.38	140.99	1018

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis) eko	8-3-e	150.00	5.93	2.85	25.19	150
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.39	6.59	38.23	238

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) eko	1-20-e	150.00	3.38	1.88	9.35	68
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Žuvies file maltinis su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	4-5	80.00	14.4	8.56	4.94	154
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	9-6	80.00	2.74	2.9	21.06	121
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	90.00	1.77	6.24	6.36	89
Stalo vanduo paskanintas apelsinais (tausojantis)	12-13.1	100.00	0.04	0.04	0.3	2
Iš viso:			24.87	20.29	52.38	492

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su duona, mėsa ir sūriu (tausojantis)	13-22	70.00	10.37	11.04	7.8	172
Agurkas	2-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Kefyro desertas	13-10	125.00	4.28	0.21	15.1	79
Iš viso:			14.81	11.29	23.36	254
Iš viso dienos davinio :			46.07	38.17	113.97	984

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis) eko	8-12-e	150.00	6.33	2.12	32.67	175
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	15.00	0.19	0.06	2.93	13
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	100.00	0.04	0.01	0.37	2
Sausainiai	13-4	20.00	1.62	2.82	14.18	89
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			8.6	5.43	63.15	336

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-30-e	150.00	1.22	2.29	9.27	63
Skrebučiai	13-13	20.00	2.37	1.35	15.57	84
Karališki balandėliai (tausojantis)	6-21	100.00	9.25	6.07	13.14	144
Rausvasis padažas (tausojantis)	16-1	15.00	0.24	2.13	1.09	24
Virtos bulvės (tausojantis) eko	9-1-e	90.00	1.1	0.09	10.84	49
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (tausojantis)	2-5	90.00	3.4	6.53	11.72	119
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			17.8	18.56	63.27	491

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) eko	1-62-e	150.00	4.22	3.82	18.05	123
Ruginė duona su sviestu (tausojantis) eko	13-1-e	30.00	1.87	3.61	8.65	75
Nesaldinta kmynų arbata (tausojantis)	12-16	100.00	0.08	0.06	0.2	2
Traškios morkų lazdelės eko	14-2-e	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			6.67	7.59	31.25	220
Iš viso dienos davinio :			33.07	31.58	157.67	1047

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) eko	8-6-e	150.00	5.1	2.18	28.27	153
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.56	5.92	41.31	241

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis) eko	1-60-e	150.00	1.27	6.61	8.19	97
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Plėšyta vištiena (tausojantis)	5-20	50.00	15.6	2.65	0.36	88
Morkų bei žirnelių padažas (tausojantis)	16-5	30.00	1.12	3.05	3.14	44
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	80.00	3.08	3.5	20.86	127
Kopūstų, obuolių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-32	90.00	1.06	4.73	7.05	75
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			22.83	20.84	41.42	445

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	11-10	100.00	5.82	4.18	28.39	174
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-5	15.00	0.17	0.09	6.57	28
Pienas eko	12-14-e	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			14.73	10.93	39.96	317
Iš viso dienos davinio :			43.12	37.69	122.69	1002

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) eko	8-4-e	150.00	5.78	2.13	27.27	151
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.24	5.87	40.31	239

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)eko	1-23-e	150.00	2.8	3.41	20.93	126
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kalakutienos šlaunelių guliašas (tausojantis)	5-51	70.00	13.11	7.87	4.38	141
Virtos bulvės (tausojantis)	9-1	80.00	0.98	0.08	9.63	43
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	90.00	1.77	6.24	6.36	89
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			21.02	18.11	52.72	458

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	11-11	100.00	7.26	13.67	33.63	287
Uogienė eko	13-15-e	15.00	0.1	0.08	9.2	38
Pienas eko	12-14-e	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			10.76	16.25	47.73	380
Iš viso dienos davinio :			38.02	40.23	140.76	1077

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) eko	8-6-e	150.00	5.1	2.18	28.27	153
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	13-3	30.00	3.18	4.52	6.77	80
Nesaldinta kmynų arbata (tausojantis)	12-16	100.00	0.08	0.06	0.2	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			8.82	10.5	48.28	323

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) eko	1-64-e	150.00	5.65	5.14	6.85	96
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Bulvių kugelis	9-17	120.00	3.28	5.43	15.76	125
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	20.00	0.88	0.5	0.94	12
Agurkas	2-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Brokolis	2-21	30.00	0.9	0.12	1.71	12
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	100.00	0.04	0.04	0.3	2
Iš viso:			13.01	11.69	35.92	301

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis) eko	10-13-e	110.00	15.71	8.18	26.54	243
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	25.00	0.32	0.1	4.88	22
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sausainiai	13-4	30.00	2.43	4.23	21.27	133
Iš viso:			18.46	12.51	52.69	397
Iš viso dienos davinio :			40.29	34.7	136.89	1021

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) eko	8-8-e	150.00	6.44	3.7	27.3	168
Sviestas	16-2	3.00	0.03	2.49	0.03	23
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.89	6.61	40.33	248

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-27-e	150.00	0.58	3.02	5.56	52
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Keptos žuvies maltinukas (tausojantis)	4-6	65.00	14.58	5.14	7.66	135
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	50.00	2.9	1.46	16.94	93
Virtų burokėlių salotos (tausojantis) eko	2-27-e	80.00	1.45	0.18	8	39
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			21.83	10.32	49.7	379

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mielinės bandelės su dešrelėmis (tausojantis)	10-1	65.00	7.16	14.46	16.93	227
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	100.00	0.04	0.01	0.37	2
Iš viso:			7.36	14.51	17.76	231
Iš viso dienos davinio :			36.08	31.44	107.79	858

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis) eko	8-12-e	150.00	6.33	2.12	32.67	175
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			7	2.62	49.58	250

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir kuskusu (augalinis) (tausojantis) eko	1-61-e	150.00	3.69	1.8	15.12	91
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	5-53	70.00	18.69	6.42	0.39	134
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	80.00	3.08	3.5	20.86	127
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	2-33	90.00	1.42	0.65	8.09	44
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	100.00	0.06	0.01	0.53	2
Iš viso:			29.68	13.09	56.18	461

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) eko	10-8-e	100.00	12.92	8.48	19.61	206
Jogurtas su bananais ir šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	13-14-e	15.00	0.55	0.3	1.23	10
Pienas eko	12-14-e	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			16.87	11.28	25.74	272
Iš viso dienos davinio :			53.55	26.99	131.5	983

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis) eko	8-3-e	150.00	5.93	2.85	25.19	150
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Kukurūzinis traputis su lydytu tepamu sūreliu (tausojantis)	13-12	15.00	1.21	1.52	7.32	48
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	100.00	0.04	0.01	0.37	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			7.64	8.12	45.92	287

Pietūs 12:00 - 12:30 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) eko	1-19-e	150.00	1.86	4.8	15.28	112
Ruginė duona eko	13-2-e	30.00	2.1	0.42	9.9	52
Kiauliena troškinta su grikiais (tausojantis)	5-23	100.00	12.15	6.25	18.42	179
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-4	90.00	1.35	6.46	10.69	106
Agurkas	2-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	100.00	0.02	0.02	0.65	3
Iš viso:			17.64	17.99	55.4	454

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis) eko	3-2-e	50.00	6.52	6.2	0.37	83
Ruginė duona su sviestu (tausojantis) eko	13-1-e	34.00	2.11	4.09	9.8	84
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	100.00	0	0	0	0
Kefyro desertas	13-10	125.00	4.28	0.21	15.1	79
Iš viso:			12.91	10.5	25.27	247
Iš viso dienos davinio :			38.19	36.61	126.59	989