



Jonavos vaikų lopšelis-darželis „Pakalnūtė"

Jonava

Juridinio asmens kodas 190313451

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų kruopų košė (be pieno)(tausojantis) eko	8-16-e	200.00	4.52	7.75	28.43	202
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Duoniukai	13-5	10.00	1	0.26	5.9	30
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.94	8.43	47.33	289

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	
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	160.00	28.03	12.91	23.05	321
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	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			33.27	15.41	42.42	441

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	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (be pieno)	11-13	120.00	5.33	8.84	27.37	210
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-5-e	30.00	0.33	0.18	13.14	56
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			6.41	10.82	52.51	333
Iš viso dienos davinio :			45.62	34.66	142.26	1063

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	
Manų kruopų košė (be pieno) eko	8-15-e	200.00	5.23	0.33	40.53	186
Skrebučiai	13-13	25.00	2.96	1.69	19.46	105
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			8.61	2.44	72.99	348

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	9-26	200.00	9.03	9.48	48.07	314
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	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			14.21	14.87	70.84	474

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	
Grikių kruopų košė (be pieno) (tausojantis) eko	8-14-e	200.00	11.84	5.91	65.14	361
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.08	5.97	65.83	365
Iš viso dienos davinio :			34.9	23.28	209.66	1188

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 (be pieno) (tausojantis) eko	8-14-e	200.00	11.84	5.91	65.14	361
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			12.26	6.33	78.14	419

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	4-8	90.00	19.3	6.31	0.32	135
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	60.00	3.48	1.76	20.33	111
Kopūstų, obuolių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-32	100.00	1.18	5.25	7.84	83
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			31.66	16.2	57.94	504

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	
Virti makaronai kukurūziniai	11-7	200.00	7.7	8.76	52.16	318
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo		150.00	0	0	0	0
Kepti orkaitėje obuoliai (tausojantis)	13-43	50.00	0.18	0.8	6.96	36
Iš viso:			8.12	9.62	59.81	358
Iš viso dienos davinio :			52.04	32.15	195.89	1281

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 (be pieno) eko	8-18-e	200.00	4.66	7.05	32.06	210
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.08	7.47	45.06	268

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepti su garais vištienos kukuliai (tausojantis)	5-7	80.00	17.74	5.84	6.61	150
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	100.00	3.08	2.14	26.78	139
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis)	2-6	120.00	1.89	3.13	13.87	91
Brokolis	2-21	30.00	0.9	0.12	1.71	12
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Iš viso:			28.89	13.41	72.78	527

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	120.00	1.65	6.84	16.24	133
Kukurūzų trapučiai eko		15.00	0.8	0.27	10.98	50
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			3.2	8.91	39.22	250
Iš viso dienos davinio :			37.17	29.79	157.06	1045

1 Savaitė, Penktadienis**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 (be pieno) eko	8-19-e	200.00	3.85	6.9	36.7	224
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	150.00	0.06	0.02	0.56	3
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Duoniukai	13-5	10.00	1	0.26	5.9	30
Iš viso:			5.33	7.6	56.16	314

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	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-21-e	150.00	1.12	3.09	8.73	67
Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis) eko	6-18-e	160.00	14.44	4.39	30.41	219
Morkos su linų sėmenų aliejumi (tausojantis) eko	2-12-e	100.00	1.08	5.22	9.42	89
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidoras	2-2	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			17.13	12.83	51.23	389

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	
Mieliniai blynai (be pieno)	11-15	120.00	6.72	14.93	37.49	311
Uogienė eko	13-15-e	30.00	0.2	0.15	18.39	76
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Traškios morkų lazdelės eko	14-2-e	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			7.42	15.18	60.23	407
Iš viso dienos davinio :			29.88	35.61	167.62	1110

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 (be pieno) (tausojantis) eko	8-14-e	200.00	11.84	5.91	65.14	361
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			12.26	6.33	78.14	419

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
Traški paukštienos file su plutele (tausojantis)	5-50	80.00	18.48	6.12	15.02	189
Bulvių košė su aliejumi	9-13	110.00	1.14	3.95	11.15	85
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Agurkas eko	2-1-e	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			24.46	11.74	45.52	386

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	
Blynai su obuoliais (be pieno)	11-12	130.00	5.82	9.72	29.6	229
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-4	25.00	0.32	0.1	4.88	22
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			6.89	11.62	46.48	318
Iš viso dienos davinio :			43.61	29.69	170.14	1122

2 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	
Miežinių kruopų košė (be pieno) eko	8-18-e	200.00	4.66	7.05	32.06	210
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojoantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.08	7.47	45.06	268

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojoantis) eko	1-42-e	150.00	1.3	4.67	7.14	76
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kiaulienos morkų troškiny (be jogurto)	6-16-P	90.00	13.52	6.97	4.31	134
Virti ryžiai (tausojoantis) eko	9-4-e	90.00	2.77	1.93	24.1	125
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojoantis) eko	2-4-e	100.00	1.5	7.18	11.88	118
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojoantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			21.83	21.34	60.77	522

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	
Troškinti makaronai su pomidorų padažu (tausojoantis) (be pieno pr.)	11-5-p	230.00	8.31	8.81	56.74	339
Kukurūzų trapučiai eko		10.00	0.53	0.18	7.32	33
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojoantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.84	8.99	64.06	373
Iš viso dienos davinio :			35.75	37.8	169.89	1163

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 (be pieno)(tausojantis) eko	8-16-e	200.00	4.52	7.75	28.43	202
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			4.94	8.17	41.43	259

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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Žuvies file maltinis su petražolėmis	4-15	80.00	14.36	6.15	6.31	138
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	9-6	100.00	3.43	3.62	26.32	152
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	100.00	1.97	6.93	7.07	99
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Iš viso:			25.65	19.13	61.05	519

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 (be kiaušinių ir pieno)	11-19	120.00	6.13	14.34	38.66	308
Uogienė eko	13-15-e	30.00	0.2	0.15	18.39	76
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			7.08	16.29	69.05	451
Iš viso dienos davinio :			37.67	43.59	171.53	1229

2 Savaitė, Ketvirtadienis**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	
Manų kruopų košė (be pieno) eko	8-15-e	200.00	5.23	0.33	40.53	186
Bananai su šaldytais uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	150.00	0.06	0.02	0.56	3
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:			7.71	3.71	74.13	361

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	
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	150.00	13.88	9.1	19.71	216
Virtos bulvės (tausojantis) eko	9-1-e	100.00	1.22	0.1	12.04	54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (tausojantis)	2-5	100.00	3.78	7.26	13.02	133
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			22.7	20.21	71.58	559

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	
Grikių kruopų košė (be pieno)	8-14	200.00	11.84	5.91	65.14	361
Kviečių traputis	13-6	10.00	1.1	0.2	7.5	36
Nesaldinta kmylių arbata eko	12-16-e	150.00	0.12	0.09	0.3	2
Traškios morkų lazdelės eko	14-2-e	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			13.56	6.3	77.29	420
Iš viso dienos davinio :			43.97	30.22	223	1340

2 Savaitė, Penktadienis**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 (be pieno) eko	8-19-e	200.00	3.85	6.9	36.7	224
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			4.27	7.32	49.7	282

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	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis) eko	1-60-e	150.00	1.27	6.61	8.19	97
Plėšyta vištiena (tausojantis)	5-20	70.00	21.83	3.72	0.51	123
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	90.00	3.47	3.94	23.47	143
Kopūstų, obuolių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-32	110.00	1.3	5.78	8.62	92
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			28.16	20.11	42.41	463

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	
Lietiniai blynai (be pieno)	11-14	120.00	7.44	4.83	36.35	219
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-5	30.00	0.33	0.18	13.14	56
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			8.52	6.81	61.49	341
Iš viso dienos davinio :			40.95	34.24	153.6	1086

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 (be pieno) eko	8-18-e	200.00	4.66	7.05	32.06	210
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.08	7.47	45.06	268

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kalakutienos šlaunelių guliašas (tausojantis)	5-51	90.00	16.85	10.12	5.64	181
Virtos bulvės (tausojantis)	9-1	100.00	1.22	0.1	12.04	54
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	100.00	1.97	6.93	7.07	99
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			25.58	21.15	59.02	529

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 (be pieno)	11-15	120.00	6.72	14.93	37.49	311
Uogienė eko	13-15-e	30.00	0.2	0.15	18.39	76
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			7.67	16.88	67.88	454
Iš viso dienos davinio :			38.33	45.5	171.96	1251

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 (be pieno) eko	8-19-e	200.00	3.85	6.9	36.7	224
Nesaldinta kmynų arbata eko	12-16-e	150.00	0.12	0.09	0.3	2
Kukurūzų trapiukai eko		10.00	0.53	0.18	7.32	33
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			4.92	7.59	57.32	317

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 kukuliais (tausojantis) eko	1-64-e	150.00	5.65	5.14	6.85	96
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Bulvių kugelis (be kiaušinių ir pieno pr.)	9-17-p	140.00	2.16	1.7	20.39	106
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Brokolis	2-21	50.00	1.5	0.2	2.85	19
Stalo vanduo paskanintas apelsinais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Iš viso:			11.98	7.63	42.55	287

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	
Lietiniai blynai (be pieno)	11-14	120.00	7.44	4.83	36.35	219
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sausainiai	13-4	30.00	2.43	4.23	21.27	133
Iš viso:			10.25	9.18	63.48	378
Iš viso dienos davinio :			27.15	24.4	163.35	982

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 (be pieno) eko	8-20-e	200.00	5.34	11.63	31.28	251
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojoantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.76	12.05	44.28	309

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)(tausojoantis) eko	1-27-e	150.00	0.58	3.02	5.56	52
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Keptos žuvies maltinukas (tausojoantis)	4-6	75.00	16.82	5.93	8.84	156
Kuskuso garnyras (tausojoantis) eko	9-20-e	60.00	3.48	1.76	20.33	111
Virtų burokėlių salotos (tausojoantis) eko	2-27-e	90.00	1.63	0.2	9	44
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Stalo vanduo su obuoliais (tausojoantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			25.19	11.51	57.25	433

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 (be pieno ir kiaušinių)	10-1-p	130.00	12.84	30.82	32.53	459
Agurkas eko	2-1-e	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojoantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.16	30.9	33.45	465
Iš viso dienos davinio :			44.11	54.46	134.98	1207

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 (be pieno) eko	8-15-e	200.00	5.23	0.33	40.53	186
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			6.03	0.87	59.39	270

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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	5-53	90.00	24.03	8.26	0.51	173
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	100.00	3.85	4.38	26.08	159
Morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-33-p	100.00	0.82	2.79	10.33	70
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	150.00	0.06	0.02	0.56	3
Iš viso:			35.1	17.78	64.97	560

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	
Grikių kruopų košė (be pieno)	8-14	200.00	11.84	5.91	65.14	361
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-4	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Avižų gėrimas eko		150.00	0.75	1.8	12	67
Iš viso:			12.97	7.83	83	454
Iš viso dienos davinio :			54.1	26.48	207.36	1284

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 (be pieno)(tausojantis) eko	8-16-e	200.00	4.52	7.75	28.43	202
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	150.00	0.06	0.02	0.56	3
Kukurūzų trapučiai eko		15.00	0.8	0.27	10.98	50
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			5.8	8.46	52.97	311

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kiauliena troškinta su grikiiais (tausojantis)	5-23	100.00	12.15	6.25	18.42	179
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-4	100.00	1.5	7.18	11.88	118
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			18.15	18.79	58.57	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	
Avižinių dribsnių košė (be pieno)	8-20	200.00	5.34	11.63	31.28	251
Duoniukai	13-5	10.00	1	0.26	5.9	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.34	11.89	37.18	281
Iš viso dienos davinio :			30.29	39.14	148.72	1068