



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)

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 (tausojantis) eko	8-3-e	200.00	7.9	3.8	33.58	200
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	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:			12.64	7.75	61.72	367

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 eko	11-9-e	120.00	6.68	10.9	31.08	249
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-5-e	30.00	0.33	0.18	13.14	56
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			12.11	14.83	51.57	388
Iš viso dienos davinio :			58.02	37.99	155.71	1197

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 kminų arbata (tausojantis)	12-16	150.00	0.12	0.09	0.3	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			13.46	7.69	41.79	290

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
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	30.00	1.32	0.75	1.41	18
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:			15.53	15.62	72.25	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	
Omletas (tausojantis)	3-1	130.00	15.29	14.32	12.56	240
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Agurkas	2-1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.98	14.87	24.8	305
Iš viso dienos davinio :			46.97	38.18	138.84	1087

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	200.00	7.8	2.65	36.81	202
Sviestas	16-2	6.00	0.06	4.98	0.06	45
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
Iš viso:			8.34	8.07	50.43	308

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
Plėšyta vištiena (tausojantis)	5-20	70.00	21.83	3.72	0.51	123
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	60.00	3.48	1.76	20.33	111
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir jogurtu(tausojantis)	2-31	100.00	1.49	5.72	6.81	85
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:			34.5	14.08	57.1	493

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	200.00	6.47	5.01	24.04	167
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Vanduo		150.00	0	0	0	0
Kepti orkaitėje obuoliai (tausojantis)	13-43	50.00	0.18	0.8	6.96	36
Iš viso:			9.1	6.3	42.55	263
Iš viso dienos davinio :			51.94	28.45	150.08	1064

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	200.00	7.7	2.84	36.36	202
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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:			8.17	7.41	49.41	297

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
Kefyras	12-17	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Kukurūzinis traputis su lydytu tepamu sūreliu (tausojantis)	13-12	20.00	1.61	2.02	9.76	64
Iš viso:			8.36	12.61	33.35	280
Iš viso dienos davinio :			45.42	33.43	155.54	1105

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 (tausojantis) eko	8-6-e	200.00	6.8	2.9	37.69	204
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			12.67	11.65	51.4	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	
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) 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	30.00	0.24	0.06	0.69	4
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:			17.65	13.1	51.93	396

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	120.00	17.14	8.93	28.95	265
Grietinė ir sviesto padažas (tausojantis)	16-7	20.00	0.47	12.48	1.18	119
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:			18.11	21.51	34.48	404
Iš viso dienos davinio :			48.43	46.26	137.81	1161

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	200.00	7.8	2.65	36.81	202
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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:			8.27	7.22	49.86	298

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	20.00	0.88	0.5	0.94	12
Traški paukštienos file su plutele (tausojantis)	5-50	80.00	18.48	6.12	15.02	189
Bulvių košė (tausojantis) eko	9-2-e	110.00	1.17	3.29	11.18	79
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	2-33	100.00	1.58	0.72	8.98	49
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:			26.63	12.22	54.55	435

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	150.00	19.48	10.61	33.95	309
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-4	25.00	0.32	0.1	4.88	22
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			24.9	14.46	46.18	414
Iš viso dienos davinio :			59.8	33.9	150.59	1147

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	200.00	7.7	2.84	36.36	202
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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:			8.17	7.41	49.41	297

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kiaulienos morkų troškiny (tausojantis)	6-16	90.00	13.69	7.06	4.35	136
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	90.00	2.77	1.93	24.1	125
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) 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 (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Iš viso:			22.44	21.68	61.28	530

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	230.00	12.83	12.41	53.48	377
Kukurūzų trapučiai eko		10.00	0.53	0.18	7.32	33
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.36	12.59	60.8	410
Iš viso dienos davinio :			43.97	41.68	171.49	1237

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	200.00	7.9	3.8	33.58	200
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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:			8.37	8.37	46.63	295

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepti su garais vištienos kukuliai (be kiaušinių)	5-8	80.00	16.57	4.72	6.57	135
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:			28.3	17.95	61.78	522

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	90.00	13.33	14.19	10.03	221
Agurkas	2-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Kefyro desertas	13-10	125.00	4.28	0.21	15.1	79
Iš viso:			17.77	14.44	25.59	303
Iš viso dienos davinio :			54.44	40.76	134	1121

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	200.00	8.44	2.82	43.56	233
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	14-4-e	20.00	0.25	0.08	3.91	17
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:			10.79	6.16	75.21	399

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	150.00	13.88	9.1	19.71	216
Rausvasis padažas (tausojantis)	16-1	25.00	0.4	3.55	1.82	41
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:			23.1	23.76	73.4	600

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	200.00	5.63	5.09	24.06	165
Ruginė duona su sviestu (tausojantis) eko	13-1-e	35.00	2.18	4.22	10.09	87
Nesaldinta kmynų arbata (tausojantis)	12-16	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:			8.43	9.5	38.8	274
Iš viso dienos davinio :			42.32	39.42	187.41	1274

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	200.00	6.8	2.9	37.69	204
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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:			7.27	7.47	50.74	299

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	70.00	21.83	3.72	0.51	123
Morkų bei žirnelių padažas (tausojantis)	16-5	40.00	1.5	4.06	4.19	59
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	100.00	1.18	5.25	7.84	83
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:			29.98	23.89	46.29	520

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	120.00	6.98	5.01	34.07	209
Uogienė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-5	30.00	0.33	0.18	13.14	56
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			17.75	13.1	54.66	408
Iš viso dienos davinio :			55	44.46	151.69	1227

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	200.00	7.7	2.84	36.36	202
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
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:			8.16	6.58	49.4	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	
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	11-11	120.00	8.71	16.4	40.36	344
Uogienė eko	13-15-e	30.00	0.2	0.15	18.39	76
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			14.01	20.3	66.1	503
Iš viso dienos davinio :			47.75	48.03	174.52	1321

3 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	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) eko	8-6-e	200.00	6.8	2.9	37.69	204
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	150.00	0.12	0.09	0.3	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			10.56	11.25	57.8	375

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	
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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Bulvių kugelis	9-17	140.00	3.82	6.33	18.38	146
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	30.00	1.32	0.75	1.41	18
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 apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Iš viso:			14.96	13.01	41.95	345

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	150.00	21.43	11.16	36.18	331
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:			24.24	15.51	63.31	490
Iš viso dienos davinio :			49.76	39.77	163.06	1209

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	200.00	8.58	4.93	36.4	224
Sviestas	16-2	4.00	0.04	3.32	0.04	30
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:			9.04	8.67	49.44	312

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	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Plėšyta kiauliena	6-5	90.00	21.42	10.83	0.17	184
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	60.00	3.48	1.76	20.33	111
Virtų burokėlių salotos (tausojantis) 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 (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			29.79	16.41	48.58	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	
Mielinės bandelės su dešrelėmis (tausojantis)	10-1	130.00	14.33	28.91	33.85	453
Agurkas eko	2-1-e	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina (tausojantis)	12-15	150.00	0.06	0.02	0.56	3
Iš viso:			14.71	29.01	35.33	461
Iš viso dienos davinio :			53.54	54.09	133.35	1234

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	200.00	8.44	2.82	43.56	233
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:			9.24	3.36	62.42	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	
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	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 nesaldintu jogurtu (tausojantis)	2-33	100.00	1.58	0.72	8.98	49
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:			36.33	15.96	64.33	546

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	120.00	15.51	10.17	23.53	248
Jogurtas su bananais ir šaldytomis uogomis (tausojantis) eko	13-14-e	30.00	1.1	0.6	2.45	20
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			21.71	14.52	33.33	351
Iš viso dienos davinio :			67.28	33.84	160.08	1214

3 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	
Penkių javų kruopų košė (tausojantis) eko	8-3-e	180.00	7.11	3.42	30.22	180
Sviestas	16-2	5.00	0.05	4.15	0.05	38
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	150.00	0.06	0.02	0.56	3
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			8.85	9.53	51.15	326

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	
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 grikiomis (tausojantis)	5-23	150.00	18.22	9.38	27.64	268
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:			24.22	21.92	67.79	565

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	
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	150.00	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 :			45.98	41.95	144.21	1138