



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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) eko	5-54-e	160.00	28.03	12.91	23.05	321
Paprika	2-25	40.00	0.52	0.2	2.64	14
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
Obuoliai eko	14-1.4-e	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Sausainiai eko	13-4-e	40.00	3.24	5.64	28.36	177
Iš viso:			39.7	22.12	99.25	755

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 kiaušinių ir pieno) eko	11-17-e	120.00	5.19	9.62	31.25	232
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:			10.62	13.55	51.74	371
Iš viso dienos davinio :			62.96	43.42	212.71	1493

1 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	
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 eko	12-16-e	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.	Išeiga, 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 (be kiaušinių)	9-26-p	200.00	8.26	8.67	48.85	306
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	40.00	1.76	1	1.88	24
Brokolis	2-21	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Mandarinai eko		120.00	0.84	0.36	11.28	52
Iš viso:			16.24	15.46	85.6	547

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	
Orkaitėje keptas sumuštinis su duona, mėsa ir sūriu (tausojantis)	13-22	90.00	13.33	14.19	10.03	221
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:			13.57	14.25	10.72	225
Iš viso dienos davinio :			43.27	37.4	138.11	1062

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
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	70.00	4.07	2.05	23.72	130
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
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Kriaušės eko	14-1.5 - e	110.00	0.44	0.33	14.74	64
Iš viso:			33.4	17.37	76.68	597

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 :			50.84	31.74	169.66	1168

1 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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	8-4	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.	Išeiga, 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 kiaulienos kukuliai (be kiaušinių)	6-11	80.00	16.55	7.52	12.86	185
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 apelsinais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		20.00	0	0	0	0
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			34.24	19.55	102.23	722

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	
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 :			50.77	39.57	184.99	1299

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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
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
Obuoliai impirt. eko		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Džiovinti mangai eko		23.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.62	14.17	82.75	541

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 (be kiaušinių) eko	10-14-e	120.00	15.05	6.78	33.16	254
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:			16.02	19.36	38.69	393
Iš viso dienos davinio :			49.31	45.18	172.84	1295

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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Traški kiauliena su plutele (be kiaušinių)	5-50-p1	90.00	15.99	10.78	17.86	232
Bulvių košė (tausojantis) eko	9-2-e	110.00	1.17	3.29	11.18	79
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis) eko	2-33-e	120.00	1.89	0.86	10.78	58
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		30.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.3	17.85	94.66	652

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 (be kiaušinių)	10-11	150.00	17.91	9	37.11	301
Bananai su šaldytomis uogomis (tausojantis)	14-4	25.00	0.32	0.1	4.88	22
Pienas	12-14	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			23.33	12.85	49.34	406
Iš viso dienos davinio :			59.9	37.92	193.86	1356

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 troškinys (tausojantis)	6-16	90.00	13.69	7.06	4.35	136
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	100.00	3.08	2.14	26.78	139
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) eko	2-4-e	100.00	1.5	7.18	11.88	118
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Vynuogės	14-1.3	80.00	0.56	0.32	14.08	61
Varškės sūrelis	13-8	100.00	15.6	7.9	7	162
Iš viso:			39.13	30.17	85.83	771

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 trapiukai 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 :			60.66	50.17	196.04	1478

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
Žuvies file maltinis su petražolėmis (be kiaušinių)	4-10	100.00	18.2	8.1	9.75	185
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
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Kriaušės eko	14-1.5 - e	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			30.77	21.73	79.87	638

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, kiauliena ir sūriu (tausojantis)	13-22-p	70.00	10.09	11.7	7.74	177
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:			14.53	11.95	23.3	259
Iš viso dienos davinio :			53.67	42.05	149.8	1192

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 (be kiaušinių)	6-21-p	160.00	3.06	4.53	20.94	137
Rausvasis padažas (tausojantis)	16-1	30.00	0.48	4.26	2.18	49
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	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Džiovinti mangai eko		30.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.66	19.98	76.01	535

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 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:			8.43	9.5	38.8	274
Iš viso dienos davinio :			31.88	35.64	190.02	1208

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
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Plėšyta kiauliena	6-5	70.00	16.66	8.43	0.14	143
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
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Obuoliai impirt. eko		115.00	0.46	0.46	14.95	66
Sausainiai eko	13-4-e	20.00	1.62	2.82	14.18	89
Iš viso:			29.5	32.41	87.06	758

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 (be kiaušinių)	11-18	120.00	5.87	3.87	36.31	204
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:			16.64	11.96	56.9	402
Iš viso dienos davinio :			53.41	51.84	194.7	1459

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
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	5-51-p	90.00	13.35	14.04	5.64	202
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
Agurkas eko	2-1-e	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Iš viso:			28.82	29.58	82.8	713

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
Pienas eko	12-14-e	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			11.43	18.24	64.4	467
Iš viso dienos davinio :			48.41	54.4	196.6	1470

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	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	40.00	4.24	6.03	9.03	107
Nesaldinta kmynų arbata eko	12-16-e	150.00	0.12	0.09	0.3	2
Sezoniniai vaisiai	14-1	100.00	0.42	0.42	13	57
Iš viso:			11.62	12.76	60.06	402

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 (be kiaušinių) eko	1-64-p-e	150.00	5.4	4.91	6.84	93
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
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	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Varškės sūrelis	13-8	100.00	15.6	7.9	7	162
Kriaušės eko	14-1.5 - e	115.00	0.46	0.35	15.41	67
Iš viso:			28.81	16.36	65.79	526

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 (be kiaušinių) eko	10-14-e	200.00	25.09	11.31	55.27	423
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:			27.9	15.66	82.4	582
Iš viso dienos davinio :			68.33	44.78	208.25	1509

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
Keptos žuvies maltinukas (be kiaušinių)	4-9	75.00	16.75	5.27	13.16	167
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
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
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		35.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.48	11.19	85.13	547

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 :			50.23	48.87	169.9	1320

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
Kiaulienos morkų troškiny (tausojantis)	6-16	120.00	18.25	9.41	5.8	181
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
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
Vynuogės	14-1.3	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Džiovinti mangai eko		20.00	0	0	0	0
Sultys	14-6	200.00	1	0	20.6	86
Iš viso:			32.16	17.41	100.34	687

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 (be kiaušinių) eko	10-12-e	120.00	12.37	6.96	29.85	232
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:			18.57	11.31	39.65	335
Iš viso dienos davinio :			59.97	32.08	202.41	1338

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	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.	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 grikiais (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
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
Mandarinai eko		120.00	0.84	0.36	11.28	52
Sausainiai eko	13-4-e	30.00	2.43	4.23	21.27	133
Iš viso:			27.79	26.57	101.57	757

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 bananais (be kiaušinių)	11-27.1	140.00	7.16	11.9	39.67	294
Kefyro desertas	13-10	125.00	4.28	0.21	15.1	79
Nesaldinta arbatžolių arbata (tausojantis)	12-12	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.44	12.11	54.77	374
Iš viso dienos davinio :			48.08	48.21	207.49	1456