



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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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 plovas 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                    |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |           | 12.11                       | 14.83       | 51.57              | 388                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                 |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |           | 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 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 17.98                       | 14.87       | 24.8               | 305                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |         |           | 46.97                       | 38.18       | 138.84             | 1087                 |

**1 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 |                      |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | <b>8.34</b>                 | <b>8.07</b> | <b>50.43</b>       | <b>308</b>           |

**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 |                      |
| 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 prieskoinėmis 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, 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |         |           | <b>31.97</b>                | <b>16.67</b> | <b>56.91</b>       | <b>506</b>           |

**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 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | <b>9.1</b>                  | <b>6.3</b>   | <b>42.55</b>       | <b>263</b>           |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |         |           | <b>49.41</b>                | <b>31.04</b> | <b>149.89</b>      | <b>1077</b>          |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                            |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                             |         |           | 8.36                        | 12.61       | 33.35              | 280                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                             |         |           | 45.42                       | 33.43       | 155.54             | 1105                 |

**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   | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 12.67                       | 11.65       | 51.4               | 361                  |

**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) 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |           | 17.65                       | 13.1        | 51.93              | 396                  |

**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 | 120.00    | 17.14                       | 8.93        | 28.95              | 265                  |
| Grietinėlės 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |           | 18.11                       | 21.51       | 34.48              | 404                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                             |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |           | 24.9                        | 14.46       | 46.18              | 414                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>             |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                               |         |           | 13.36                       | 12.59       | 60.8               | 410                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                               |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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 ir sviestu (tausojantis)          | 4-5     | 90.00     | 16.2                        | 9.63        | 5.55               | 174                  |
| 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 apelsinais (tausojantis)                      | 12-13.1 | 150.00    | 0.06                        | 0.06        | 0.45               | 3                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                        |         |           | 27.93                       | 22.86       | 60.76              | 561                  |

**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     | 30.00     | 0.24                        | 0.06        | 0.69               | 4                    |
| 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |         |           | 14.89                       | 11.31       | 23.59              | 256                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                   |         |           | 51.19                       | 42.54       | 130.98             | 1112                 |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                           |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |           | 8.43                        | 9.5         | 38.8               | 274                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>           |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                       |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |           | 17.75                       | 13.1        | 54.66              | 408                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>             |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                        |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |           | 14.01                       | 20.3        | 66.1               | 503                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b> |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                         |         |           | 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 apelsinais (tausojantis)     | 12-13.1 | 150.00    | 0.06                        | 0.06        | 0.45               | 3                    |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |           | 24.24                       | 15.51       | 63.31              | 490                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                 |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 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 (tausojantis)               | 4-6     | 75.00     | 16.82                       | 5.93        | 8.84               | 156                  |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |           | 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 (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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |           | 14.71                       | 29.01       | 35.33              | 461                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                       |         |           | 48.94                       | 49.19       | 142.02             | 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 (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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |           | <b>9.24</b>                 | <b>3.36</b> | <b>62.42</b>       | <b>317</b>           |

**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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                              |         |           | <b>36.33</b>                | <b>15.96</b> | <b>64.33</b>       | <b>546</b>           |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                              |         |           | <b>21.71</b>                | <b>14.52</b> | <b>33.33</b>       | <b>351</b>           |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                              |         |           | <b>67.28</b>                | <b>33.84</b> | <b>160.08</b>      | <b>1214</b>          |

**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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                             |         |           | 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 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                    |
| Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)                          | 12-13.2 | 150.00    | 0.03                        | 0.03        | 0.98               | 4                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |         |           | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |           | 12.91                       | 10.5        | 25.27              | 247                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>            |         |           | 45.98                       | 41.95       | 144.21             | 1138                 |