

Darželis
1 savaitė
Pirmadienis

-1-
Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82%, kriaušėmis (tausojantis)		200/5/20	8,00	7,20	49,20	283,13
Plėšomos sūrio lazdelės		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Obuoliai		80	0,32	0,08	9,80	36,00
Iš viso:			19,04	15,62	59,69	439,80

Pietūs val. 12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)		200	7,46	3,26	16,55	91,31
Duona ruginė		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Ryžių plovas su kiaulienos sprandine, sviestu 82% (tausojantis)		120/60/5	14,59	11,98	30,11	300,36
Daržovių rinkinukas:(agurkai, pomidorai, paprika)		30/30/30	1,03	0,19	3,79	20,86
Stalo vanduo, paskanintas apelsiniais		150/8	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			24,82	15,78	63,89	474,41

Vakarienė val. 15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis, kepti konvekciniėje krosnyje		150	20,44	12,55	30,53	316,76
Natūralus jogurtas 3,8%		30	1,29	1,14	1,44	21,30
Trintos uogos		30	0,29	0,12	2,93	13,80
Vaisinė arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		80	1,20	0,08	16,80	71,20
Iš viso:			23,22	13,89	51,70	423,06
Iš viso (dienos davinio):			67,08	45,29	175,28	1337,27

Darželis1 savaitė
Antradienis

-2-

Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82%, saulėgražų sėklomis (tausojantis)		200/5/4	8,05	9,10	36,82	261,29
Duona pilno grūdo su sviestu 82%		30/8	1,72	5,29	13,04	104,58
Arbata vaisinė be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušės		100	0,40	0,30	9,50	42,00
Iš viso:			10,17	14,69	59,36	407,87

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (augalinis, tausojantis)		200	2,70	2,43	11,61	84,24
Skrebučiai		10	1,74	3,80	10,32	53,00
Bulvių plokštainis su vištiena		150	16,30	10,91	19,37	239,18
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,80
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)		40/40	0,72	0,16	2,56	14,56
Stalo vanduo, paskanintas obuoliais		100/7	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			21,97	23,33	45,46	454,07

Vakarienė val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)		200/3	6,19	5,22	21,68	158,35
Batono skrebutis		30	4,91	10,69	29,03	149,06
Bananai		80	1,20	0,08	16,80	71,20
Iš viso:			12,30	15,99	67,51	378,61
Iš viso (dienos davinio):			44,44	54,01	172,33	1240,55

Darželis
1 savaitė
Trečiadienis

-3-

Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)		200	4,10	4,59	30,41	180,83
Varškės sūris 22%		40	8,04	5,20	1,44	84,72
Kakava su pienu 2,5%		150	3,18	2,52	5,03	53,45
Kiviai		100	1,00	1,00	14,00	64,00
Iš viso:			16,32	13,31	50,88	383,00

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su grietine 30% (tausojantis)		200/5	3,69	4,49	16,51	126,93
Duona šviesi pilno grūdo		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Jautienos kumpio befstrogenas, troškintas grietinėlės 35%-pomidorų padaže (tausojantis)		80/15	21,44	15,18	12,71	236,12
Makaronai viso grūdo su sviestu 82% (tausojantis)		60/6	2,22	6,34	15,80	129,01
Daržovių rinkinukas:(agurkai, paprika, ridikėliai)		30/30/30	0,86	0,22	3,43	18,98
Stalo vanduo, paskanintas kriaušėmis		150/8	0,03	0,03	1,01	4,36
Iš viso:			29,92	26,59	62,45	575,10

Vakarienė: val. 15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu		100/12	12,31	14,94	6,02	202,51
Rauginti agurkai, pomidorai		40/40	0,72	0,16	2,56	14,56
Duona pilno grūdo su sviestu 82%		30/6	1,72	5,29	13,04	104,58
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Iš viso:			14,79	20,41	22,11	323,92
Iš viso (dienos davinio):			61,03	60,31	135,44	1282,02

Darželis

1 savaitė

-4-

Ketvirtadienis**Pusryčiai val. 8:40**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kuskuso kruopų košė su sviestu 82%, uogomis (tausojantis)		2005/20	10,60	4,75	65,31	343,36
Natūralus jogurtas		125	3,50	3,13	7,50	85,00
Vaisinė arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandarinai		100	0,70	0,30	9,40	43,00
Iš viso:			14,8	8,18	82,21	471,36

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)		200	2,78	3,31	20,13	115,31
Duona ruginė		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Žuvies file maltiniai apkepti, po to troškinti konvekciniėje krosnyje (tausojantis)		80	15,06	6,05	9,86	159,66
Brokolių salotos su žalumynais, su aliejumi (saulėgrąžų)		60	2,52	4,24	4,05	60,43
Daržovių rinkinukas(cukinija, pomidorai)		25/25	0,55	0,08	1,88	10,38
Stalo vanduo, paskanintas braškėmis		150/8	0,07	0,03	0,73	3,45
Iš viso:			22,66	14,04	49,64	408,93

Vakarienė val. 15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai		120	7,46	5,94	40,34	240,40
Trintos uogos		30	0,29	0,12	2,93	13,80
Grietinės 30% padažas		30	0,72	9,00	0,93	88,20
Arbatžolių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai		100	0,40	0,10	9,80	45,00
Iš viso:			8,87	15,16	54,00	387,40
Iš viso (dienos davinio):			46,33	37,38	185,85	1267,69

Darželis

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82% bananais (tausojantis)		170/5/30	8,03	8,94	37,03	260,01
Duona pilno grūdo su sviestu 82%, pomidoru		30/8/25	2,68	7,08	13,91	115,59
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Obuoliai		100	0.4	0.1	9.80	45.00
Iš viso:			11,15	16,14	61,23	422,87

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų su pomidorais sriuba (augalinis, tausojantis)		200	2,25	3,09	13,98	93,14
Duona su sėklomis		30	1.68	0.33	12.99	59.70
Kalakutienos file keptos lazdelės konvekciniėje krosnyje		80	19.39	5,47	1,88	133,40
Virtos bulvės su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	1,07	5,01	9,47	86,60
Daržovių rinkinukas (paprika, cukinija, plėšyti salotų lapai)		30/30/30	1,03	0,19	3,79	20,86
Stalo vanduo, paskanintas vynuogėmis		150/7	0,06	0,03	1,32	5,74
Iš viso:			25,48	14,12	43,43	399,44

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai viso grūdo su vištienos šlaunelių mėsa, daržovėmis, sviestu 82% (tausojantis)		200/5	12.02	8.26	30.45	242,63
Pomidorai, agurkai		40/40	0,72	0,16	2,56	14,56
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,74	8,42	33,01	257,19
Iš viso (dienos davinio):			49,37	38,68	137,77	1079,50

Darželis
2 savaitė
Pirmadienis

-6-

Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 82%, braškėmis, sezamo sėklomis (tausojantis)		200/5/20/4	8,77	10,45	37,68	265,05
Trapučiai		15	2,16	0,35	11,52	58,35
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Bananai		100	1.5	0.1	21.00	89.00
Iš viso:			12,47	10,92	70,69	414,67

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)		200	2,49	4,21	15,76	106,52
Duona ruginė		30	1.68	0.33	12.99	59.70
Kalakutienos šlaunelių maltiniai, kepti konvekciniėje krosnyje		80	14.48	5.50	4.43	123.45
Grikliai su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	6.34	6.61	31.10	212.38
Kopūstų salotos su paprikomis, su saulėgrąžų aliejumi		60	0,88	3,47	4,02	50,78
Daržovių rinkinukas (pomidorai, ridikėliai)		25/25	0,53	0,08	2,00	10,78
Stalo vanduo, paskanintas melionais		150/8	0,52	0,02	0,58	4,47
Iš viso:			26,92	20,22	70,88	568,08

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-morkų apkepas		150	22,07	15,15	22,91	275,70
Natūralus jogurtas 3,8%		30	1,29	1,14	1,44	21,30
Trintos uogos		30	0,29	0,12	2,93	13,80
Arbata vaisinė be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,65	16,41	27,28	310,80
Iš viso (dienos davinio):			63,04	47,55	168,85	1293,55

Darželis

2 savaitė

Antradienis

-7-

Pusryčiai: val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai viso grūdo su daržovėmis (augalinis, tausojantis)		180/20	10.83	5,62	48,06	258,02
Jogurtas natūralus		125	3,50	3,13	7,50	85,00
Arbatžolių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai		100	0.9	0.2	8.10	40.00
Iš viso:			15,23	8,95	63,66	383,02

Pietūs : val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)		200/5	1,71	4,49	11,30	97,41
Duona su sėklomis, juoda		30	1.68	0.33	12.99	59.70
Kiaulienos kumpio guliašas(tausojantis)		80/40	21.71	16.27	5.28	278.42
Bulvių košė su morkomis, sviestu 82% (tausojantis)		50/6	0.72	1.85	4.67	37.14
Cukinija, paprika, plėšyti salotų lapai		30/30/30	1.03	0.19	3.79	20.86
Stalo vanduo, paskanintas agurkais		150/7	0.06	0.02	0.18	1.06
Iš viso:			26,91	23,15	38,21	494,59

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)		200/5	3,71	4,93	28,39	172,70
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,00
Obuoliai		100	0,40	0,10	9,80	42,00
Iš viso:			8,31	8,78	45,24	292,70
Iš viso (dienos davinio):			50,45	40,88	147,11	1170,31

Darželis
2 savaitė
Trečiadienis

-8-

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 82%, obuoliais (tausojantis)		200/5/30	5,95	6,78	32,74	216,60
Duona pilno grūdo 82%, fermentiniu sūriu		30/8/18	6,47	11,75	13,31	180,29
Kmyną arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kiviai		100	1,00	1,00	14,00	64,00
Iš viso:			13,42	19,53	60,05	460,89

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)		200	1,43	3,15	8,43	62,76
Duona šviesi su sėklomis		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Vištienos šlaunelės keptos konvekciniėje krosnyje		100	23,93	7,64	0,00	173,51
Biri ryžių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	1,33	6,95	13,89	120,42
Morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi		60	0,62	4,99	5,61	53,03
Daržovių rinkinukas (paprika, ridikėliai)		30/30	0,60	0,09	3,18	15,96
Stalo vanduo, paskanintas citrina		150/7	0,06	0,03	0,69	3,23
Iš viso:			29,65	23,18	44,79	488,61

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyriniai blynai		120	9,62	13,26	48,84	261,47
Grietinės padažas 30%		30	0,72	9,00	0,93	88,20
Trintos uogos		30	0,29	0,12	2,93	13,80
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Iš viso:			10,64	22,40	53,19	365,74
Iš viso (dienos davinio):			53,71	65,11	158,03	1315,24

Darželis

2 savaitė

Ketvirtadienis

-9-

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su žaliais žirneliais		60/40	8.46	6.00	6,72	114,84
Duona ruginė su sviestu 82 %		30/8	1,72	5,29	13,04	104,58
Kakava su pienu 2,5%		150	3,18	2,52	5,03	53,45
Kriaušės		100	0.40	0.30	9.50	42.00
Iš viso:			13,76	14,11	34,29	315,00

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine 30% (tausojantis)		200/5	2.14	5.49	11,19	103,93
Duona tamsi pilno grūdo		30	1.68	0.33	12.99	59.70
Žuvies file kepsneliai, kepti konvekciniėje krosnyje		80	14,87	10,10	7,71	169,27
Burokėlių salotos su pupelėmis, pagardintos eko saulėgrąžų aliejumi ir citrinos sultimis (tausojantis)		60	2,87	5,21	9,32	95,19
Daržovių rinkinukas (pomidorai, cukinija)		25/25	0,55	0,08	1,88	10,38
Stalo vanduo, paskanintas mėtomis		150/7	0,28	0,07	1,11	6,21
Iš viso:			22,39	21,28	44,20	444,68

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)		200	3,19	5,28	31,94	180,89
Natūralus jogurtas		125	3,50	3,13	7,50	85,00
Arbatžolių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Melionai		100	1,00	0,00	8,00	35,00
Iš viso:			7,69	8,41	47,44	300,89
Iš viso (dienos davinio):			43,84	43,80	125,93	1060,57

Darželis

2 savaitė

Penktadienis

-10-

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su morkomis, saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)		200/4	6,09	7,94	33,29	198,01
Plėšomos sūrio lazdelės		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Bananai		100	1,50	0,10	21,00	89,00
Iš viso:			18,31	16,38	58,72	422,65

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žalių žirnelių sriuba su grietinėle 30% (tausojantis)		200/7	10,99	9,78	40,86	215,14
Skrebučiai		10	1,74	3,80	10,32	53,00
Karališki balandėliai troškinti konvekciniėje krosnyje grietinėlės-pomidorų padaže (tausojantis)		100/14	20,33	14,86	8,03	244,58
Virtos bulvės su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	1,07	5,01	9,47	86,60
Pekino kopūstų salotos su paprika, su saulėgrąžų aliejumi		60	0,82	4,79	2,95	79,38
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)		25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo, paskanintas apelsiniais		150/8	0,06	0,02	0,45	2,17
Iš viso:			35,51	31,07	74,28	696,57

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė		80	7,22	7,77	42,31	257,72
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,00
Obuoliai		80	0,32	0,08	9,80	36,00
Iš viso:			11,74	11,6	59,16	371,72
Iš viso (dienos davinio):			65,56	59,05	192,16	1490,94

Darželis

3 savaitė

Pirmadienis

-11-

Pusryčiai val. 8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82%, braškėmis		200/5/20	8,05	9,10	36,82	261,29
Arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Obuoliai		100	0.40	0.10	9.80	45.00
Iš viso:			8,49	9,22	47,11	308,56

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis)		200	2,14	3,12	14,15	117,11
Duona šviesi pilno grūdo		30	1.68	0.33	12.99	59.70
Kiaulienos maltiniai, kepti konvekciniėje krosnyje		80	18,13	8,14	6.30	138,07
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	0,73	5,49	9,95	90,11
Troškinti kopūstai su sviestu 82% (tausojantis)		60/5	1,03	10,12	2,81	103,46
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)		25/25	0,55	0,12	1,88	10,38
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis		150/7	0,06	0,03	0,69	3,23
Iš viso:			24,32	27,35	48,77	522,06

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82%, fermentiniu sūriu (tausojantis)		180/5/15	11,46	6,01	45,83	254,29
Pomidorai		60	0,66	0,12	2,28	13,80
Duona tamsi pilno grūdo su sviestu 82% ,varškės 9% kremu		30/5/25	5,89	11,00	13,37	181,99
Kmynų arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,01	17,13	61,48	450,08
Iš viso (dienos davinio):			50,82	53,70	157,36	1280,70

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, daržovėmis		200	4,96	5,87	35,50	214,65
Trapučiai		15	2,16	0,35	11,52	58,35
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Kriaušės		100	0,40	0,30	9,50	42,00
Iš viso:			7,56	6,54	57,01	317,27

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su grietinele 35%		200/6	2,03	5,37	14,86	126,22
Duona šviesi su sėklomis		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Vištienos file kepsneliai apkepti, po to troškinti konvekciniėje krosnyje		80	18,28	10,70	7,71	208,81
Pupelių, pomidorų, paprikos salotos, pagardintos saulėgrąžų aliejumi (tausojantis)		80	4,41	3,31	11,77	95,19
Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprika)		25/25	0,59	0,19	2,68	14,59
Stalo vanduo, paskanintas kriaušėmis		150/7	0,03	0,03	1,00	4,34
Iš viso:			27,02	19,93	51,01	508,85

Vakarienė val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių, morkų, varškės 9% skindžiai		120	12,74	18,35	24,67	272,86
Natūralus jogurtas 3,8%		30	1,29	1,14	1,44	21,30
Trintos uogos		30	0,29	0,12	2,93	13,80
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,00
Iš viso:			18,52	23,39	36,09	385,96
Iš viso (dienos davinio):			53,10	49,86	144,11	1212,08

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių dribsnių košė su sviestu 82%, džiovintomis spanguolėmis (tausojantis)		200/5/20	7,82	7,17	42,01	259,74
Varškės sūris 82%		40	8,04	5,20	1,44	84,72
Arbatžolių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Melionai		100	1,00	-	8,00	35,00
Iš viso:			16,86	12,37	51,45	379,46

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)		200	7,51	7,77	16,25	171,53
Duona ruginė		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Kiaulienos sprandinės muštinukai		80	16,80	11,28	6,00	161,75
Biri grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	6,34	6,61	31,10	212,38
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, su saulėgrąžų aliejumi		60	2,52	4,24	4,05	60,43
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)		25/25	0,45	0,1	2,75	13,70
Stalo vanduo, paskanintas obuoliais		150/7	0,03	0,03	0,97	4,28
Iš viso:			35,33	30,36	74,11	683,77

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos bulvė su vištiena, sviestu 82% (tausojantis)		110/25/6	9,73	11,29	23,64	165,45
Agurkai, pomidorai		40/40	0,72	0,16	2,56	14,56
Kefyras 2,5%		150	4,20	3,75	6,15	88,50
Iš viso:			14,65	15,20	32,35	268,51
Iš viso (dienos davinio):			66,84	57,93	157,91	1331,74

Darželis

3 savaitė

Ketvirtadienis

-14-

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)		200/5	5,57	6,80	36,25	223,14
Natūralus jogurtas		125	3,50	3,13	7,50	85,00
Arbatžolių arbata su citrina, be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Bananai		100	1,50	0,10	21,00	89,00
Iš viso:			10,61	10,05	65,24	399,41

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis)		200	1,43	4,08	11,51	160,40
Duona tamsi pilno grūdo		30	1,68	0,33	12,99	59,20
Troškinta žuvies file konvekciniėje krosnyje grietinėlės- pomidorų padaže (tausojantis)		80/14	16,57	11,20	5,59	219,39
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	0,73	5,49	9,95	90,11
Troškintos morkos su sviestu 82% (tausojantis)		60	2,12	3,77	8,66	99,58
Daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)		25/25	0,48	0,08	1,55	8,78
Stalo vanduo, paskanintas mėtomis		150/8	0,29	0,08	1,11	6,24
Iš viso:			23,30	25,03	51,36	643,70

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai virti sviesto 82%-grietinės 30% padažas (tausojantis)		150/20	22,02	19,04	35,97	389,19
Kakava su pienu 2,5%		150	3,18	2,52	5,03	53,45
Obuoliai		80	0,32	0,08	9,80	36,00
Iš viso:			25,52	21,64	50,80	478,64
Iš viso (dienos davinio):			59,43	56,72	167,40	1521,75

Darželis
3 savaitė
Penktadienis

-15-

Pusryčiai val.8:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82%, cinamonu (tausojantis)		200/5/4	7,97	10,94	42,84	303,61
Duona		30/8/18	6,47	11,75	13,31	180,29
Kakava su pienu 2,5%		150	3,18	2,52	5,03	53,45
Melionai		100	1,00	-	8,00	35,00
Iš viso:			18,62	25,21	69,18	572,35

Pietūs val.12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)		200/5	1,71	4,49	11,30	97,41
Duona ruginė		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Troškinta kalakutų šlaunelių mėsa (tausojantis)		80/30	23,07	15,87	4,69	250,50
Perlinės kruopos su sviestu 82% (tausojantis)		50/6	1,68	5,25	12,59	100,76
Agurkai, pomidorai, cukinija		30/30/30	0,96	0,19	2,98	15,10
Stalo vanduo, paskanintas braškėmis		150/8	0,08	0,03	0,74	3,46
Iš viso:			29,18	26,16	45,29	523,93

Vakarienė: val.15:40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (augalinis)		150/15	10,83	4,62	48,03	248,89
Pomidorai, agurkai		40/40	0,72	0,16	2,56	14,56
Arbatžolių arbata su citrina be cukraus		150/8	0,04	0,02	0,49	2,27
Iš viso:			11,59	4,80	51,08	265,72
Iš viso (dienos davinio):			59,39	56,17	165,55	1362,00