



UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Maironio progimnazija

Čiobiškio g.1, Vilnius

2022-2023 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

Priešmokyklinio ugdymo grupė 4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:45 val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:20 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,8	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			7,96	8,1	58,8	341,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,10	2,60	7,60	51,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	20/20	0,20	0,00	0,80	4,20
Stalo vanduo paskanintas greiffruktais	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			24,37	12,92	73,57	455,71

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis	M010	40/20/15	3,40	5,50	13,90	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			6,80	8,00	18,80	156,50
Iš viso (dienos davinio)			39,13	29,02	151,17	941,57

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45%(tausojuantis)	Ki003	90/10	12.38	14.59	25.62	203,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			14.74	15.19	47.62	320,00

Pietūs

12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojuantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos troškinys su pupelėmis(tausojuantis)	A6	50/100	18.84	12,21	15.14	232.06
Virtos grikių kruopos (tausojuantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			26,79	18,54	65,34	527,06

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, su natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis	M003	60/10/10	4,20	6,00	17,10	154,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,20	6,00	17,10	154,00
Iš viso (dienos davinio)			45,73	39,73	130,06	1001,06

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pienoška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15 /3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		60	0,76	0,30	9,00	67,20
Iš viso:			9,56	10,30	36,80	303,20

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	4,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,5
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,90	0,70	29,80	141,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Žali žirneliai	D000	15	0,64	0,04	1,70	9,72
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	30	0,30	0,06	2,61	12,30
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			19,25	14,58	66,38	479,76

0

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	80	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK Nr.10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0	0	0	0
Iš viso:			8,74	4,78	15,36	149,76
Iš viso (dienos davinio)			36,55	29,66	118,54	932,72

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	100	3,47	0,85	19,06	98,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu 45% sūriu ir žalumynais (tausojantis)	U026	30/5/1 5/25/5	6,03	5,20	11,68	118,00
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			14,21	8,44	59,60	394,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis), (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepta kiaušinio plakinyje(tausojantis)	Ž015	50	7,44	5,23	1,03	100,98
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	100	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Daržovių rinkinukas(agurkai pagal sezoną ir saldžioji paprika)	D006	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			14,16	13,63	52,33	453,49

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	75	7,36	5,7	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,93	6,23	22,33	158,41
Iš viso (dienos davinio)			36,30	28,30	134,26	1005,90

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,10	54,10	383,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais(žali žirneliai, morkos, kopūstai, paprika)	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	80/20	13,00	9,34	15,78	255,00
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkas, paprika pagal sezoną)	D006	15/15/15	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			18,41	12,21	46,30	430,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas	U029	70	2,59	5,18	18,42	130,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00
Iš viso:			5,14	7,05	20,87	158,00
Iš viso (dienos davinio)			35,99	27,51	125,08	993,46

2 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	177,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,78	8,67	50,14	312,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80	16,80	11,80	41,50	340,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,80	13,60	69,30	491,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	SR 024	150	4,5	6,45	15,846	147,87
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			4,5	6,45	15,846	147,87
Iš viso (dienos davinio)			33,08	28,72	135,29	951,54

2 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	1,56	11,94	15,71	217,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			5,72	14,74	29,61	329,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,10	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,40	6,40	185,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,39	18,94	51,66	522,48

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(žali žirneliai, cukinijos, pomidorai)(tausojantis) (augalinis)	AA12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,15	5,35	14,65	157,00
Iš viso (dienos davinio)			29,26	39,03	95,92	1008,48

2 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	270,00
Pienas 2,5%		100	3.40	2.50	4.90	56.00
Sezoniniai vaisiai		50	0.76	0,30	9.00	56.00
Iš viso:			8,71	6.95	36.15	382.00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	2,79	2,48	20.00	112,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13.00	61.00
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	60	7,44	4,93	1.00	98,12
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148.00
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	46.00
Daržovių lazdelės (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15	1,60	0,24	5,76	32.00
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2.00
Iš viso:			17,84	11,27	76,85	499,62

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	Spl.80	17,00	6,30	16,30	189,90
Arbata nesaldinta	15d.	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,00	6,30	16,30	189,90
Iš viso (dienos davinio)			43,00	26,29	150,25	1024,25

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,45	9,21	53,31	352,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70	16,86	10,24	0,22	160,46
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5,00	1,20	27,70	142,00
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)(žali žirneliai, morkos, paprika)	D006	15/15/15	0,80	0,15	4,65	28,50
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Iš viso:			26,66	15,78	61,29	499,29

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais ir pagardinti trintomis uogomis	M012	50/20/20	4,13	4,61	24,47	156,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,13	4,61	24,47	156,00
Iš viso (dienos davinio)			41,24	29,60	138,84	1007,29

2 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,99	14,91	43,08	364,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų varškės blynėliai (tausojantis)	V002	120	13,10	9,71	22,18	263,79
Agurkų-natūralaus jogurto 2,5% padažas (tausojantis)	U004	30	0,20	0,10	0,50	14,00
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną)(paprika, morkos)	D006	20/20	1,06	0,13	3,86	21,33
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Iš viso:			18,32	12,59	57,14	460,12

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	155,33
Iš viso (dienos davinio)			35,44	33,56	119,72	979,49

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Iš viso:			8,21	9,49	45,53	339,68

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	50	9,46	4,50	9,03	105,45
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, paprikos, salierai)	D006	20/20/ 10	0,55	0,10	4,30	32,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,38	12,28	61,86	459,64

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais	V011	63/7/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	5,95	11,55	157,50
Iš viso (dienos davinio)			33,14	27,72	118,94	956,82

3 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8.70	9.41	35,09	260.00
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20	1.78	0.49	7.42	24.85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			11.24	10,20	51.51	340.85

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54.00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13.00	61.00
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75	17,68	3,25	10,82	299,96
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10	0,20	0,80	0,30	15,20
Daržovių lazdelės	D000	50	1,07	0,13	11,07	62.00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso:			13,51	15,34	68,84	496,16

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas obuolys įdarytas varške (tausojantis)	V010	70/30	7.17	4.48	18.44	143.00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7.17	4.48	18.44	143.00
Iš viso (dienos davinio)			30.80	30,03	132,21	965,46

3 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,29	8,62	51,48	294,86

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5,00	4,40	17,10	146,00
Bulvių plokštainis su kalakutų šlaunelių mėsa	A47	100	10,10	11,72	18,29	217,14
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Sezoninių daržovių rinkinukas(brokoliai, paprika, agurkas pagal sezoną)	D006	15/20/ 20	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Iš viso:			16,33	24,87	40,19	481,18

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	155,33
Iš viso (dienos davinio)			30,75	39,55	110,87	931,31

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	80/40/15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Arbata su pienu	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			13,98	11,61	37,73	326,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,5
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	GR017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Daržovių salotos su paprikomis (gūžiniai kopūstai, agurkai, paprikos)	S001	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Iš viso:			17,85	12,57	55,58	457,12

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			3,82	4,24	26,57	162,85
Iš viso (dienos davinio)			35,65	28,42	119,88	945,97

3 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15**Vaisiai 10:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,80	49,10	359,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	A85	75/25	14,84	8,93	18,99	255,79
Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Sezoninių daržovių rinkinukas(morkų lazdelės, špinatai, pomidorai)	D006	15/10/15	0,40	0,10	1,80	10,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0	0,8	4
Iš viso:			20,83	16,05	48,54	438,97

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	4,46	5,65	15,09	143,00
Žolelių arbata (nesaldinta)	G005	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,46	5,65	15,09	143,00
Iš viso (dienos davinio)			34,55	26,50	112,73	940,97

4 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoniais žolelėmis (tausojančias) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,80	49,10	359,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Paukštienos šašlykas	A37	50/30	16,09	7,44	6,79	154,70
Virti ryžiai su kariu	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Sezoninių daržovių rinkinukas (morka, agurkas, paprika)	D006	15/15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Iš viso:			22,57	9,64	65,55	442,70

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,97	7,87	19,80	156,00
Iš viso (dienos davinio)			40,80	22,31	134,45	957,70

4 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5	5,55	3,08	17,00	118,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			12,45	12,11	50,85	376,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,20	2,30	17,40	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	50	11,48	11,44	0,90	152,00
Miežinių kruopų košė	Kr001.1	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			25,50	18,85	68,84	544,48

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai	V002	80	8,00	5,65	15,09	155,00
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso:			8,15	5,77	17,52	166,50
Iš viso (dienos davinio)			46,10	36,73	137,21	1086,98

4 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	10,00	56,00
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,5
Iš viso:			16,16	12,08	32,61	364,16

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,31	17,13	97,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,33	1,44	2,88	70,00
Makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,00
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Sa24	40	0,49	3,94	1,28	39,63
Sezoninės daržovių rinkinys(morkų lazdelės, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,10	28,50
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,12	13,21	69,67	495,63

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010	50/40	3,80	2,50	20,7	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			7,20	5,00	25,60	156,50
Iš viso (dienos davinio)			48,18	29,58	110,06	1005,69

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	100	11,70	12,00	8,80	198,00
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,60	1,80	8,20	55,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,00
Iš viso:			16,61	15,98	34,62	350,78

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė (tausojantis) su padažu	A47	50/15	9,99	6,27	1,86	103,11
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,1	159,00
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,60	3,10	3,90	56,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, cukinija)	D006	15/15	0,17	0,10	2,00	39,33
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			14,73	12,39	53,10	473,44

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir trintomis uogomis	M003	80/15	3,80	2,50	20,70	100,50
Pienas 2%	G003	150	5,10	3,80	7,40	67,00
Iš viso:			8,90	6,30	28,10	167,70
Iš viso (dienos davinio)			40,24	34,67	115,82	991,92

4 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	0,37	10,04	79,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			10,01	5,46	64,9	375,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,38	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Moksleivių dešrelės (kiauliena)	A039	50	3,59	14,20	0,42	143,52
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			13,75	18,24	68,98	517,69

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais ir jogurtu 2,5%	V002	100/50 /15	8,04	9,63	49,30	165,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8.04	9.63	49.30	165.00
Iš viso (dienos davinio)			31.80	33.33	183.18	1057.86

Direktorė

Nijolė

Kairytė