Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinė mokykla,
Mokyklos g. 28, Sangrūdos k., Kalvarijos sav.:

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė

(parašas) Vida Šalčiuvienė
(vardas pavardė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17.30 val.

Valgiaraštį sudarė:
Dietistė (parengų pavadinimas) (parašas) Orinta Skudikytė (vardas ir pavardė)

1 savaitė

pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	3-3/30T 1	150	5.98	5.69	23.09	176.33
Varškė su jogurtu ir uogomis	15-1/1 1	50	6.77	3.81	2.06	69.55
Obuoliai	1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Kmynų arbata be cukraus	17-1/2 5	150	0.06	0.04	0.15	1.23
		Iš viso:	**13.21**	**9.94**	**38.30**	**304.31**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT1	100	2.29	2.96	13.23	88.64
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	20	1.74	1.64	7.20	50.52
Ryžių plovas su vištienos šlaunelėmis 240.00 (tausojantis)	10-5/111T 4	130	13.56	11.83	19.80	239.64
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	40	0.34	1.47	2.18	23.37
Paprika 40/50	52.1	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**18.36**	**18.04**	**45.16**	**416.07**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60/T 1	50	3.55	3.40	0.20	45.60
Konservuoti žirneliai 40	1.115	40	1.96	0.08	6.32	33.84
Kepti orkaitėje sumuštiniai su sūriu (tausojantis)	16-8/160 1	38	5.87	8.58	8.05	132.93
Pieno kokteilis su uogomis	15-1/6 1	100	2.83	1.99	8.01	61.19
		Iš viso:	**14.21**	**14.05**	**22.58**	**273.56**
	Iš viso (dienos davinio):		**45.78**	**42.03**	**106.04**	**993.94**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Salčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	0006	150	6.26	4.76	26.91	175.50
Jogurtas su priedais	18/7 1	125	4.38	3.88	12.88	103.88
Juodoji arbata (nesaldinta)	398	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**10.64**	**8.64**	**39.79**	**279.38**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT1	100	0.96	1.92	7.07	49.41
Orkaitėja kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)nau	11-8/162T 3	70	15.10	5.91	8.05	145.73
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)150g	4-3/64T 4	80	1.56	1.76	15.15	82.66
Žiedinių kopūstų, pomidorų ir porų salotos su padažu (augalinis) nau.	2-1/8A 4*	40	0.59	1.75	2.40	27.81
Agurkai 40/50	52.1	40	0.32	0.00	1.20	6.08
Šviesi duona 20/30	526	20	1.73	0.40	12.00	58.53
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
		Iš viso:	**21.13**	**11.96**	**62.45**	**441.99**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	1.14	150	4.72	5.76	14.94	130.41
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis)	11121	75	8.48	5.19	14.70	139.46
		Iš viso:	**13.20**	**10.95**	**29.64**	**269.87**
	Iš viso (dienos davinio):		**44.97**	**31.55**	**131.88**	**991.24**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su pienu, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	525	150	5.79	7.14	28.82	202.65
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Ryžių traputis	3	8	0.66	0.22	6.36	30.96
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.87**	**11.54**	**37.60**	**302.57**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	5534	100	0.81	0.88	5.77	34.15
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	20	1.74	1.64	7.20	50.52
Bulvių plokštainis su vištiena	234	100	10.67	5.75	19.81	173.63
Grietinė 15/20	12	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Morkos, rauginti agurkai	52	60	0.63	0.06	2.61	13.50
Konservuoti kukurūzai	1.1175	30	0.87	0.57	3.24	24.00
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
Apelsinai	3	100	0.80	0.20	11.00	49.00
		Iš viso:	**15.91**	**13.62**	**50.45**	**390.22**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai (tausojantis)	1.7	100	14.08	6.63	25.99	219.96
Grietinės-sviesto padažas	1.9	15	0.28	8.47	0.37	78.80
Kmynų arbata be cukraus	17-1/2 5	150	0.06	0.04	0.15	1.23
		Iš viso:	**14.42**	**15.14**	**26.51**	**299.99**
	Iš viso (dienos davinio):		**42.20**	**40.30**	**114.56**	**992.78**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	130	7.34	3.56	33.12	193.85
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-1/1 1	33	4.45	7.19	7.20	111.28
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.87**	**10.77**	**42.64**	**314.89**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT1	100	3.29	2.59	13.11	88.59
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	20	1.74	1.64	7.20	50.52
Balandėliai su mėsa (tausojantis)	5549	100	9.80	3.92	7.52	104.60
Rausvasis padažas	25	20	0.67	1.22	1.64	20.17
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	70	1.44	0.07	14.20	63.23
Daržovių lėkštelė (4 skirtingos daržovės)	-18/25 1	80	0.78	0.14	3.66	19.05
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
Kriaušės	2	100	0.40	0.30	13.40	57.90
		Iš viso:	**18.15**	**9.89**	**61.14**	**405.90**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blyneliai su bananais	4448	130	5.40	5.22	43.00	240.52
Jogurtas	3	30	2.10	1.20	1.20	24.00
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Kmynų arbata be cukraus	17-1/2 5	150	0.06	0.04	0.15	1.23
		Iš viso:	**7.64**	**6.48**	**46.67**	**275.51**
	Iš viso (dienos davinio):		**37.66**	**27.14**	**150.45**	**996.30**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė

penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	5548	150	6.02	6.04	26.73	185.25
Kefyro kokteilis su bananais ir uogomis	1.1	100	2.53	2.72	7.64	65.11
Mandarinai 130	38	130	0.77	0.33	10.34	47.41
		Iš viso:	**9.32**	**9.09**	**44.71**	**297.77**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis,morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	100	6.05	2.41	15.41	107.42
Keptos orkaitėje lydekos apkepas (tausojantis)	3521	70	11.40	5.56	3.56	109.63
Grietinės-česnakinis padažas su sūriu	25	20	0.59	3.10	0.51	32.28
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	70	1.87	1.69	13.79	80.73
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	70	1.36	4.14	6.01	66.67
Ridikėliai	52	30	0.27	0.06	1.50	7.62
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**21.57**	**16.98**	**41.13**	**405.97**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Jogurtiniai blynai	1.3	100	8.98	13.45	30.87	280.37
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.06**	**13.47**	**33.19**	**290.13**
	Iš viso (dienos davinio):		**39.95**	**39.54**	**119.03**	**993.87**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	0005	150	5.62	4.90	26.98	174.46
Varškė su kefyru ir uogomis	15-1/2 4	50	4.92	3.01	4.04	62.85
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai 150	3.1	150	1.20	0.30	16.50	73.50
		Iš viso:	**11.74**	**8.21**	**47.52**	**310.81**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1.10	100	0.98	0.80	7.38	40.71
Troškinta vištiena su česnakais ir kmynais (tausojantis)	4507	70	17.51	11.88	1.67	183.64
Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/ 43AT 4	70	2.93	0.96	16.13	84.89
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su žolelių padažu (augalinis)	1459	40	0.41	1.59	1.74	23.06
Agurkai 40/50	52.1	40	0.32	0.00	1.20	6.08
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**23.48**	**15.55**	**37.47**	**383.90**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	1.8	180	9,74	6.07	37.05	241.89
Konservuoti žirneliai	1.11	50	2.45	0.10	7.90	42.30
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**12.19**	**6.17**	**44.95**	**284.19**
	Iš viso (dienos davinio):		**47.41**	**29.93**	**129.94**	**978.90**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su morkomis, cukinijomis (tausojantis)	3423	150	2.90	9.46	17.26	165.78
Viso grūdo duona su sėklomis aptepta lydytu sūriu	237	24	3.96	2.75	6.22	65.44
Juodoji arbata (nesaldinta)	398	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės 130g	2	130	0.52	0.39	17.42	75.27
		Iš viso:	**7.38**	**12.60**	**40.90**	**306.49**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	100	3.01	1.14	13.12	74.45
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	20	1.74	1.64	7.20	50.52
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	9854	130	9.33	4.57	30.24	199.48
Grietinė 15/20	12	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Daržovių lėkštelė 3 skirtingos daržovės	18/25 1	90	0.83	0.18	3.91	20.61
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
		Iš viso:	**15.30**	**12.04**	**55.35**	**390.70**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	1.4	110	19.80	11.44	17.92	253.85
Uogų ir bananų tyrė	253	40	0.27	0.06	7.17	30.34
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**20.07**	**11.50**	**25.09**	**284.19**
	Iš viso (dienos davinio):		**42.75**	**36.14**	**121.34**	**981.38**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	4509	150	4.55	5.10	29.20	180.88
Kefyro kokteilis su bananais ir uogomis	1.1	100	2.53	2.72	7.64	65.11
Obuolial 100/100	1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Iš viso:	**7.48**	**8.22**	**49.84**	**303.19**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1340	100	4.71	2.84	10.68	86.92
Kiaulienos ir jautienos kotletas (tausojantis)	12-5/102T 3	70	17.75	6.12	4.00	141.98
Pomidorų ir sūrio padažas	25	10	0.76	0.76	0.84	13.21
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	0056	70	1.30	1.47	7.85	49.81
Morkų, cukinijų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4*	40	0.42	1.56	2.47	25.54
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	489	40	0.65	2.23	3.38	36.23
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**26.92**	**15.30**	**38.57**	**399.21**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos dešrelės 55g. (tausojantis)	1293	55	6.05	13.20	0.33	144.10
Pomidorai	52	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	3298	70	3.79	1.97	25.47	134.74
Kmynų arbata be cukraus	17-1/2 5	150	0.06	0.04	0.15	1.23
		Iš viso:	**10.56**	**15.33**	**28.23**	**292.91**
	Iš viso (dienos davinio):		**44.96**	**38.85**	**116.64**	**995.31**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5918	90	5.74	9.99	4.42	130.67
Kepti orkaitėje sumuštiniai su sūriu (tausojantis)	16-8/160 1	38	5.87	8.58	8.05	132.93
Konservuoti žirneliai	1.11	50	2.45	0.10	7.90	42.30
Juodoji arbata (nesaldinta)	398	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.06**	**18.67**	**20.37**	**305.90**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	100	2.73	2.06	12.08	77.68
Vištienos filė blyneliai su cukinijomis (tausojantis)	4897	80	14.15	4.83	5.51	122.15
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	70	1.87	1.69	13.79	80.73
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	139	40	0.61	1.86	3.73	34.12
Paprika 40/50	52.1	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
Vynuogės	555	30	0.21	0.12	5.28	23.04
		Iš viso:	**21.30**	**10.99**	**52.20**	**395.74**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	130	14.55	9.21	22.47	230.88
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Jogurtas	3	30	2.10	1.20	1.20	24.00
Mandarinai	38	80	0.56	0.24	7.52	34.48
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**17.29**	**10.67**	**33.51**	**299.12**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,65**	**40,33**	**106.08**	**1000.76**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė

penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	002	150	7.91	7.73	27.28	210.28
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
		Iš viso:	**8.83**	**7.96**	**45.77**	**289.97**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	100	1.38	2.98	10.40	74.81
Kepta lašišos filė (tausojantis)	5953	50	12.58	10.97	0.60	151.43
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	479	70	2.63	0.12	22.84	102.94
Grietinės-česnakinis padažas su sūriu	25	20	0.59	3.10	0.51	32.28
Pekino kopūstų, agurkų, obuolių ir konservuotų kukurūzų salotos su žolelių padažu (augalinis)	2-1/6A 5*	40	0.50	1.63	2.30	26.10
Pomidorai	52	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
		Iš viso:	**18.37**	**18.93**	**39.34**	**402.24**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	1.2	100	6.67	9.36	38.34	264.28
Jogurtas	3	30	2.10	1.20	1.20	24.00
Uogų ir bananų tyrė 20/30	253.1	20	0.13	0.03	3.59	15.16
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.90**	**10.59**	**43.13**	**303.44**
		Iš viso (dienos davinio):	**36.10**	**37.48**	**128.24**	**995.65**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	5548	150	6.02	6.04	26.73	185.25
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis) 70	1114	70	7.91	4.85	13.72	130.16
Juodoji arbata (nesaldinta)	398	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**13.93**	**10.89**	**40.45**	**315.41**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	100	1.42	1.97	8.38	56.63
Vištienos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	110	12.12	8.72	3.26	139.58
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)150g	4-3/64T 4	80	1.56	1.76	15.15	82.66
Pomidoral	52	60	0.66	0.12	2.28	12.84
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2041	40	0.58	1.43	2.57	25.37
Apelsinai 100/150	3.1.1	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**17.17**	**14.22**	**42.99**	**367.70**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	1.13	150	4.96	5.76	14.99	131.60
Bandelė su cinamonu 50g	1874	35	3.48	7.61	22.13	170.97
		Iš viso:	**8.44**	**13.37**	**37.12**	**302.57**
	Iš viso (dienos davinio):		**39.54**	**38.48**	**120.56**	**985.68**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	002	150	7.91	7.73	27.28	210.28
Pieno koktelis su uogomis	15-1/6 1	100	2.83	1.99	8.01	61.19
		Iš viso:	**10.74**	**9.72**	**35.29**	**271.47**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	100	3.01	1.14	13.12	74.45
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	9999	150	13.35	4.75	36.41	241.84
Grietinė 15/20	12	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Daržovių lėkštelė 3 skirtingos daržovės	18/25 1	90	0.83	0.18	3.91	20.61
Obuoliai 100/100	1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
		Iš viso:	**17.98**	**10.98**	**67.32**	**439.74**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Jogurtiniai blynai	1.3	100	8.98	13.45	30.87	280.37
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.06**	**13.47**	**33.19**	**290.13**
	Iš viso (dienos davinio):		**37.78**	**34.17**	**135.80**	**1001.34**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5918	90	5.74	9.99	4.42	130.67
Konservuoti žirneliai	1.11	50	2.45	0.10	7.90	42.30
Viso grūdo duona su sėklomis aptepta lydytu sūriu	237	24	3.96	2.75	6.22	65.44
Kmynų arbata be cukraus	17-1/2 5	150	0.06	0.04	0.15	1.23
Kriaušės	2	100	0.40	0.30	13.40	57.90
		Iš viso:	**12.61**	**13.18**	**32.09**	**297.54**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	100	2.73	2.06	12.08	77.68
Varškės apkepas (tausojantis)	2-2	130	18.89	13.73	22.08	287.36
Natūralus jogurtas 15/30	18/2 6	15	1.05	0.60	0.60	12.00
Uogų ir bananų tyrė 20/30	253.1	20	0.13	0.03	3.59	15.16
Morkų lazdelės	8240	50	0.65	0.05	3.50	17.05
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**23.48**	**16.49**	**42.20**	**410.87**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pica su pomidorais, vištienos gabaliukais ir sūriu (tausojantis)	1.5	100	11.54	7.23	37.94	262.96
Agurkai 40/50	52.1	40	0.32	0.00	1.20	6.08
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.86**	**7.23**	**39.14**	**269.04**
	Iš viso (dienos davinio):		**47.95**	**36.90**	**113.43**	**977.45**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šakčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	3201	150	7.02	5.67	31.20	203.84
Kefyro kokteilis su bananais ir uogomis	1.1	100	2.53	2.72	7.64	65.11
		Iš viso:	**9.55**	**8.39**	**38.84**	**268.95**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	100	1.22	1.93	9.03	58.05
Keptas su garais netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	70	16.56	6.41	4.86	143.06
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	70	1.87	1.69	13.79	80.73
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	139	40	0.61	1.86	3.73	34.12
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	24-1	40	1.08	3.32	2.78	45.27
Šviesi duona	574	20	1.30	0.30	9.00	43.90
Mandarinai	38	80	0.56	0.24	7.52	34.48
Vanduo su apelsinu	16	150	0.03	0.01	0.41	1.84
		Iš viso:	**23.23**	**15.76**	**51.12**	**441.45**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai (tausojantis)	1.7	100	14.08	6.63	25.99	219.96
Grietinė 15/20	12	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vynuogės	555	30	0.21	0.12	5.28	23.04
		Iš viso:	**14.65**	**11.25**	**31.74**	**286.80**
		Iš viso (dienos davinio):	**47.43**	**35.40**	**121.70**	**997.20**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudžikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė

penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	0005	150	5.62	4.90	26.98	174.46
Trintos uogos 20/40	1.12	20	0.08	0.02	2.32	9.76
Sūrio lazdelės	18/5 3	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Bananai 70g.	4	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2 9	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.88**	**9.29**	**45.57**	**313.35**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, miežinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	100	1.39	3.06	10.20	73.63
Tamsi duona su saulėgrąžomis	18/70 1	20	1.74	1.64	7.20	50.52
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	4973	90	14.24	6.76	6.95	145.65
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	0056	70	1.30	1.47	7.85	49.81
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su žolelių padažu (augalinis)	1459	40	0.41	1.59	1.74	23.06
Paprika 40/50	52.1	40	0.40	0.12	2.40	12.28
Vanduo su citrina	16	150	0.03	0.02	0.35	1.62
		Iš viso:	**19.51**	**14.66**	**36.69**	**356.57**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blyneliai su varškės įdaru	473	130	12.14	10.19	35.11	280.66
Jogurtas	3	30	2.10	1.20	1.20	24.00
Vaisinė arbata (nesaldinta)	17-1/27	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.24**	**11.39**	**36.31**	**304.66**
	Iš viso (dienos davinio):		**45.63**	**35.34**	**118.57**	**974.58**

Valgiaraštį sudarė (Dietistė): Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė): Vida Šalčiuvienė
(vardas, pavardė)