



Tristėm.

2018-09
Direktorė
Jūrdė Krėžinskienė

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Kauno lopšelis-darželis „Obelėlė“

K. Baršausko 76, LT-51439, Kaunas, įm. kodas 191641771

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1,5-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo
laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Pušiai val. **30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	riebalai, g	baltymai, g	angliavandeniai, g		L	L
						L	L		
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1		4,0	7,1	23,1		157	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5		4,6	3,3	10,9		98	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		0,3	0,3	10,4		46	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100		0,0	0,0	0,0		0	
	Iš viso:			10,7	8,9	44,3		300	

Pietūs val. **30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	riebalai, g	baltymai, g	angliavandeniai, g		L	L
						L	L		
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100		1,0	1,1	5,5		36	
Pilno grūdo ruginė duona		20		0,2	1,1	8,7		41	
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65		7,9	19,9	34,9		291	
Natūralus jogurtas 2.5%		20		0,5	0,7	0,8		11	
Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai	D000	34/34/34		0,2	1,0	8,7		41	
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100		0,0	0,0	0,7		3	
	Iš viso:			23,8	9,9	59,3		421	

Vakarienė val. **30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	riebalai, g	baltymai, g	angliavandeniai, g		L	L
						L	L		
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	110/70		6,9	5,2	27,9		194	
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	100/50/50		4,0	4,4	16,5		120	
	Iš viso:			10,9	9,6	44,4		314	
	Iš viso (dienos davinio):			29,6	44,2	148,1		1036	



Priešpiečiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L	L	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	150/5/15		5,4	5,7	34,7		212
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		0,3	0,3	10,4		46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100		0,0	0,0	2,8		11
		Iš viso:		5,8	6,1	47,9		270

Pietūs val. 12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L	L	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100		2,1	1,5	8,3		55
Vištienos ir grikių troškynys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/150		20,4	15,8	19,8		303
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50		1,1	3,7	3,2		51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	25/25		0,6	0,1	1,9		10
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100		0,0	0,0	0,5		2
		Iš viso:		24,3	21,0	33,7		421

Vakarienė val. 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L	L	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	D001	100/20		9,2	9,1	32,3		248
Pienas 2,5%		100		3,4	2,5	4,9		56
		Iš viso:		12,6	11,6	37,2		304
		Iš viso (dienos davinio):		42,6	38,7	118,9		994

Kauno Respublika
Kauno apskritis - darželis "Obelaitė"
Vanda Kępėžinskienė
Direktorė
2018-08-13





Pu / čiai val. **8.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančias) (augalinis)	Kr027	150		8,5	4,5	40,1		235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		0,3	0,3	10,4		46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100		0,0	0,0	0,0		0
Iš viso:				8,9	4,8	50,5		281

Pietūs val. **12.00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojančias) (augalinis)	Sr023	100		1,5	1,1	7,4		45
Kiaulienos maltinis (tausojančias)	K003	90		17,0	6,3	16,3		190
Virti miežiniai perliukai (tausojančias)	Gr005	100		3,8	0,8	26,2		127
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45		0,6	1,8	2,8		30
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30		0,6	0,1	3,2		16
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100		0,0	0,0	0,5		2
Iš viso:				23,6	10,1	56,3		410

Vakarienė val. **15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojančias)	M009	120/20/15/15		6,2	8,1	34,8		237
Pienas 2,5%		100		3,4	2,5	4,9		56
Iš viso:				9,6	10,6	39,7		293
Iš viso (dienos davinio):				42,0	25,5	146,5		983

Pusryčiai val.

8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Šešių kruopų košė su avių gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	L	L	L	L
		150/15/5	5,6	4,6	34,0
Sezoninių vaisių lėkštelė	80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0
Iš viso:			5,9	5,0	44,4

Pietūs val.

12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
Lėšų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	L	L	L	L	
		100	3,3	0,4	11,4	63
Viso grūdo ruginė duona	20	1,4	0,3	10,5	50	
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	65	10,5	9,0	4,3	140
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	50	0,5	2,6	4,7	44
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 1: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			18,8	15,4	49,6	412

Vakarienė val.

15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2.5%) paskanintu aviėtimis (tausojantis)	V001	L	L	L	L	
		130/30/15	19,3	10,1	33,6	302
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,3	10,1	33,6	302
Iš viso (dienos davinito):			44,1	30,4	127,6	960



Pv. ... val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	baltymai, g	L	riebalai, g	L	angliavandeniai, g	L
Perlimų kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, krynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	150		3,7	6,6	26,6		181	
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojantis)	U022	20/5/5/10		2,8	1,5	10,9		68	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		0,3	0,3	10,4		46	
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100		0,0	0,0	0,0		0	
Iš viso:				6,8	8,5	47,9		295	

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	baltymai, g	L	riebalai, g	L	angliavandeniai, g	L
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100		0,9	0,9	7,5		41	
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57		23,9	9,5	33,7		316	
Plešyti švieži salotų lapai	D000.1	40		0,3	0,1	0,5		4	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	20/20		0,4	0,1	1,8		10	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100		0,0	0,0	0,5		2	
Iš viso:				25,5	10,6	43,9		373	

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal	
		L	L	baltymai, g	L	riebalai, g	L	angliavandeniai, g	L
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis	M003	90/15/15		6,5	10,3	31,3		244	
Pienas 2,5%		100		3,4	2,5	4,9		56	
Iš viso:				9,9	12,8	36,2		300	
Iš viso (dienos davinio):				42,2	31,9	128,0		968	

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avižių gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	L 150/15/15	6,8	1,7	41,2	L 220
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,2	2,0	51,6	266

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	L 100	0,9	1,0	5,6	L 35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	90	27,0	3,0	0,4	137
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokolijai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
Iš viso:			35,4	7,7	48,3	404

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralaus jogurtas (2,5%) paskanintas trintomis braškėmis	M002	L 80/20/20	5,3	7,8	24,1	L 188
Pienas 2,5%	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			12,1	12,8	33,9	299
Iš viso (dienos davinio):			54,6	22,4	133,9	968


 Direktorė
 Vanda Kapežinskienė

2023-08-13



usrvčiai val.
8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliuku) (tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,6	8,0	37,0	246	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46	
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			6,9	8,3	47,4	292	

Pietūs val.
11.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,9	1,5	7,3	47	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50	
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	15,5	8,8	5,4	163	
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	4,6	1,5	16,9	99	
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	55	0,7	2,9	3,3	42	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7	
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3	
Iš viso:			23,6	15,1	45,5	412	

Vakarienė val.
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižių sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	97/17/5/1/25	16,5	12,1	19,9	255	
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11	
Iš viso:			16,6	12,1	22,8	266	
Iš viso (dienos davinio):			47,1	35,5	115,7	970	



Išryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojančias)	Kr023	L 150/5/15	7,0	7,5	24,9	L 195	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46	
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			7,3	7,8	35,3	241	

Pietūs 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr017	L 100	1,0	1,4	5,1	L 37	
Lašišų file su cukinijomis ir pomidorais (tausojančias)	Ž006	80/20	18,2	2,5	1,5	102	
Virti ryžiai su kariu (tausojančias)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178	
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	110	0,8	5,2	2,3	59	
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3	
Iš viso:			24,9	9,4	48,6	378	

Vakarienė 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis avietėmis	M010.1	L 80/40/15/15	11,5	10,1	26,3	L 242	
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56	
Iš viso:			14,9	12,6	31,2	297	
Iš viso (dienos davinio):			47,1	29,8	115,1	917	



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			L	L	L	L	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	150/10/5/3	8,0	5,3	30,9	204	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			8,3	5,6	41,3	249	

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			L	L	L	L	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65	
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	60	13,8	13,7	1,0	183	
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136	
Plėšyti pekino kopūstų lapai	D000.2	30	0,2	0,0	0,6	4	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	15	
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3	
Iš viso:			20,9	16,4	43,6	406	

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			L	L	L	L	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	150	10,2	12,2	24,4	249	
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56	
Iš viso:			13,6	14,7	29,3	304	
Iš viso (dienos davinio):			42,9	36,8	114,3	960	



2018-09-13



rusryčiai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojančias) (augalinis)	Kr019.1	L			L	
		150/5	8,3	4,8	40,9	240
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	80	0,3	0,3	10,4	46
		100	0,0	0,0	0,0	0
Nesaldinta vaisinė arbata		Iš viso:	8,6	5,1	51,3	286

Pietūs 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
Žirnių sriuba (tausojančias) (augalinis)	Sr015	L			L	
		100	3,4	1,5	11,6	74
Viso grūdo ruginė duona	D010	20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D000	30	17,5	4,4	37,1	228
Natūralus jogurtas 2,5%	G009	37/37/37	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai		100	1,1	0,2	9,6	45
Stalo vanduo paskanintas mėtomis		Iš viso:	24,6	7,3	70,8	417

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojančias)	Kr010	L			L	
		60/52/8/30	14,5	9,6	23,0	236
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
		Iš viso:	17,9	12,1	27,9	292
		Iš viso (dienos davinio):	51,1	24,4	150,1	994



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		
			baltymai, g	L	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,1	8,7	202
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	11
Iš viso:			6,5	9,1	260

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		
			baltymai, g	L	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	34
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	50
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	85/54/61	25,1	12,8	291
Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	50/50	2,0	0,3	40
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	3
Iš viso:			29,5	14,4	418

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		
			baltymai, g	L	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	100	1,8	5,3	91
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	60	1,2	0,1	49
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	83/21/21	14,4	8,1	171
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,4	13,4	311
Iš viso (dienos davinio):			53,3	36,8	988



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojančias) (augalinis)	Kr021	L 150/15/15	L 5,9	L 1,3	L 206
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0
Iš viso:			6,2	1,6	251

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojančias) (augalinis)	Sr004	L 100	L 1,9	L 1,0	L 54
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojančias)	D011	120/40	14,1	13,9	293
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	0,5	0,1	16
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	4
Iš viso:			17,7	18,1	414

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	L 70/20	L 6,7	L 7,1	L 192
Pieniška ryžių sriuba (tausojančias)	Sr024	112/28	4,2	5,3	120
Iš viso:			10,9	12,4	313
Iš viso (dienos davinio):			34,8	32,1	979



Pusryčiai 1.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	235	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46	
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			8,8	4,8	50,5	281	

Pietūs 1.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50	
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	80	11,4	1,7	10,0	101	
Virti žalieji lėšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131	
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	46	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	D006	20/20	0,7	0,1	1,6	10	
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3	
Iš viso:			24,4	10,0	54,5	406	

Vakarienė 1.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			L	L	L	L	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5 proc.) (tausojantis)	V013	60/50/25	13,7	14,0	18,3	254	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			11,0	7,5	46,3	254	
Iš viso (dienos davinio):			44,2	22,3	151,3	941	

Pusryčiai val. **8.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal		
		baltymai, g	L				L	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	81/9	11,1	13,1	5,0	L	183	
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2		63	
Pjauštyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,1	1,2		7	
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4		46	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0		0	
Iš viso:				13,5	13,9	29,8	298	

Pietūs val. **12.00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal		
		baltymai, g	L				L	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	L	66	
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	70	16,9	10,2	0,2		160	
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8		118	
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	50	0,8	3,6	2,1		44	
Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,5		14	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,0	0,0	0,9		4	
Iš viso:				23,2	16,2	42,1	407	

Vakarienė val. **15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		L		riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal		
		baltymai, g	L				L	
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	135/45/25/25	12,7	5,7	36,1	L	246	
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9		56	
Iš viso:				16,1	8,2	41,0	302	
Iš viso (dienos davinio):				52,9	38,2	112,9	1007	



2018-01-13



Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Perlimo kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	L 150/5/2	6,4	5,8	39,3	L 235	
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	80 100	0,3 0,0	0,3 0,0	10,4 0,0	46 0	
Arbatžolių arbata su citrina		Iš viso:	6,7	6,1	49,7	281	

Pietūs val. 12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	L 100	0,8	1,4	3,4	L 30	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50	
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	100/45/15	15,4	4,5	18,8	178	
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	100	2,3	2,9	16,9	103	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24	
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3	
		Iš viso:	21,1	9,4	54,5	387	

Vakarienė val. 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	L	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	L 80/15/10	6,8	8,2	31,2	L 226	
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84	
		Iš viso:	11,9	12,0	38,5	309	
		Iš viso (dienos davinio):	39,7	27,5	142,7	977	



Direktorė

Vanda Lepėžinskienė

2018-09-13

