



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

Kauno lopšelis-darželis „Obelėlė“

K.Baršausko g. 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)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo
laikas**

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Pasirūšiai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	D	D	D
			9,4	5,1	30,4
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	D	D	D
			4,0	5,3	10,9
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	D	D	D
			0,4	0,4	13,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G009	150	D	D	D
			0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,8	10,9	54,3
					370

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	D	D	D
			1,7	1,6	8,3
Pilno grūdo ruginė duona	D009	30	D	D	D
			1,6	0,3	13,0
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	D	D	D
			19,9	7,9	34,9
Natūralus jogurtas 2,5%	D000	30	D	D	D
			1,0	0,8	1,3
Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai	D000	35/35/35	D	D	D
			1,0	0,2	8,7
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	D	D	D
			0,0	0,0	1,0
Iš viso:			25,2	10,8	67,2
					466

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	120/100	D	D	D
			6,7	7,6	36,6
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	125/62,5/62,5	D	D	D
			5,5	5,0	20,7
Iš viso:			12,2	12,6	57,2
Iš viso (dienos davinito):			51,3	34,2	178,7
					391
					1228



1 savaitė - Antradienis

Pietūs 12.30 val.

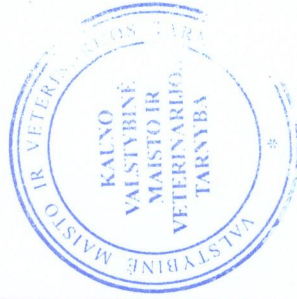
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	17
		Iš viso:	7,6	6,7	342

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	82
Vištienos ir grikių troškynys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	37,5/37,5	0,8	0,1	15
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	3
		Iš viso:	29,7	24,9	514

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	D001	120/20	10,9	10,8	296
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	84
		Iš viso:	16,0	14,6	379
		Iš viso (dienos davinio):	53,3	46,2	1236



2018-09-13

Pryčiai val. 8 30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Brinkinti grikiai su prieskonėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	313
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,4	0,4	57
Nesaldinta arbatžolių arbata		150	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	6,4	371

Pietūs val. 12 00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,9	2,6	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,0	4
Iš viso:			25,2	11,5	467

Vakarienė val. 15 30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	M009	160/30/15/15	7,5	11,5	298
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	84
Iš viso:			12,6	15,3	381
Iš viso (dienos davinio):			49,6	33,2	1219



Direktorė

Vanda Kepežinskienė

2018-09-13



Pietūs val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254	
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			7,5	5,7	57,5	311	

Pietūs val. 12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Lėšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50	
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123	
Morkos su šalčio spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15	
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1	
Iš viso:			24,5	19,5	61,4	519	

Vakarienė val. 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2.5%) paskanintu avietėmis (tausojantis)	V001	160/30/15	23,5	12,2	40,6	366	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			23,5	12,2	40,6	366	
Iš viso (dienos davinio):			55,4	37,4	159,5	1197	

Vanda Kepžingskienė
2022-01-13

P ryčiai val. 8.30

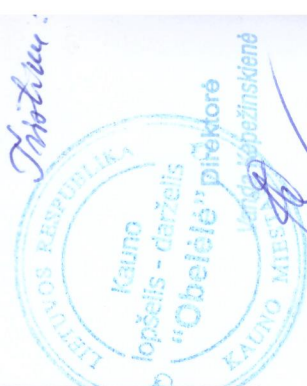
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
		D	200	baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, krynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025		200	5,0	8,9	35,5	242
Pilno grūdo ruginės 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	G003		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata			150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				8,1	10,8	59,4	367

Pietūs val. 14.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
		D	150 <th>baltymai, g</th> <th>riebalai, g</th> <th>angliavandeniai, g</th>	baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003		150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023		147/73	30,9	12,3	43,6	409
Pištyti švieži salotų lapai	D000.1		47	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006		25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009		150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:				33,1	13,9	58,3	491

Vakarienė val. 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
		D	110/15/15 <th>baltymai, g</th> <th>riebalai, g</th> <th>angliavandeniai, g</th>	baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Spelta miltų skindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis	M003		110/15/15	7,8	12,5	37,8	295
Pienas 2,5%			150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:				12,9	16,3	45,2	378
Iš viso (dienos davinio):				54,1	40,9	162,8	1236



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	313
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata		150	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,1	9,6	370

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	5
Iš viso:			28,6	18,6	502

Vakarienė 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V011	121/21/71/25	20,4	14,9	314
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	17
Iš viso:			20,5	14,9	332
Iš viso (dienos davinio):			58,2	43,1	1203



Direktore

MIES VADYBA KODŽINSKIANĖ

2018-09-13



Pusryčiai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	263
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,4	0,4	57
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,8	7,0	320

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautilienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	170
Plešyti pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	4
Iš viso:			25,5	19,8	512

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	180	12,3	14,7	298
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	84
Iš viso:			17,4	18,4	382
Iš viso (dienos davinio):			53,7	45,2	1213





Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Penkių rūšių kruopų košė su aviųžirnių pagardina saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310	
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			11,1	6,0	67,2	367	

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50	
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286	
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16	
Morkų lazdelės, pomidorai, agurkai	D000	45/45/45	1,4	0,3	11,7	55	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6	
Iš viso:			31,1	9,2	79,2	524	

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja D	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			riebalai, g		angliavandeniai, g		
			baltymai, g	D	D	D	
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	Kr010	75/65/10/30	17,9	11,8	28,5	291	
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84	
Iš viso:			23,0	15,5	35,8	375	
Iš viso (dienos davinio):			65,3	30,7	182,2	1266	

Pusryčiai 8.30 val.

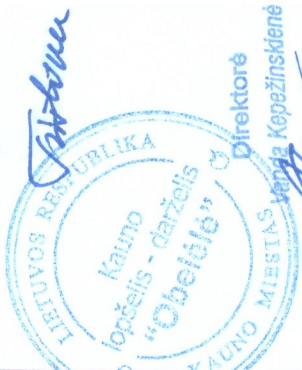
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	D	D	D
			7,8	11,5	31,4
Sezoninių vaisių lėkštelė	G004	100	D	D	D
			0,4	0,4	13,0
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	D	D	D
			0,0	0,0	4,2
Iš viso:			8,3	11,9	48,6

Pietūs 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	D	D	D
			1,3	1,5	7,9
Viso grūdo ruginė duona	P003	20	D	D	D
			1,4	0,3	10,5
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	D006	105/68/76	D	D	D
			31,4	16,0	23,7
Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	G009	62,5/62,5	D	D	D
			2,5	0,4	9,0
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	D	D	D
			0,1	0,0	1,0
Iš viso:			36,7	18,2	52,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	120	D	D	D
			2,1	6,3	10,9
Virštos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	70	D	D	D
			1,4	0,1	12,8
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	100/25/25	D	D	D
			17,3	9,7	12,3
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	D	D	D
			0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,8	16,1	36,0
Iš viso (dienos davinio):			65,8	46,1	136,7



Direktorė Jurga Kepažinskienė
2018-09-13



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			D	D	D	D	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	7,8	1,6	55,8	269	
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,4	0,4	13,0	57	
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:			8,2	2,0	68,8	326	

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			D	D	D	D	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80	
Žemaičių blynai su kiaušiena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367	
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11	
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45	
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19	
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6	
Iš viso:			22,4	22,7	58,4	527	

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			D	D	D	D	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	100/20	9,4	9,9	35,9	270	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120	
Iš viso:			13,5	15,2	50,0	391	
Iš viso (dienos davinio):			44,1	39,9	177,2	1244	



2018-09-13

Pusryčiai **L. 30**..... val.

Miti m

 Kauno apskr.
 Veterinarijos ir maisto inspekcijos tarnyba
 2018-09-13



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	D	D	D	D
			11,4	6,0	53,5
Sezoninių vaisių lekštelė	G003	100	0,4	0,4	13,0
			0,0	0,0	0,0
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0
			Iš viso:	11,8	6,4
370					

Pietūs **K. 0**..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	S+033	150	D	D	D
			1,3	5,4	10,9
Viso grūdo ruginė duona	20	20	1,4	0,3	10,5
			14,2	2,1	12,5
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	100	11,3	1,5	24,7
			0,7	3,7	4,6
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	S010	60	0,9	0,1	2,0
			0,0	0,0	1,0
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	D006	25/25	0,9	0,1	2,0
			0,0	0,0	1,0
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)	G009	150	0,0	0,0	0
			Iš viso:	29,9	13,2
503					

Vakarienė **L. 30**..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis)	V013	72/58/25	D	D	D
			16,0	16,4	21,4
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0
			Iš viso:	16	16,4
Iš viso (dienos davinio):					1170
				57,7	154,1
				36	297

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki003	D 108/12	D 14,9	D 17,5	D 244
Viso grūdo ruginė duona		2,5	1,8	0,4	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,4	18,3	34,5

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	99
Orkaitėje keptos paukštiesienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	141
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	53
Šviežių diržovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	6
Iš viso:			27,4	19,3	54,4

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	150/50/30/30	14,2	6,3	276
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	84
Iš viso:			19,3	10,1	359
Iš viso (dienos davinio):			64,1	47,7	1232



Pusryčiai . 8.30..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200/5/2	8,5	6,1	298
Sezoninių vaisių lėkštelė	G003	100	0,4	0,4	57
Arbatžolių arbata su citrina		150	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,9	6,5	355

Pietūs .. 12.00..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	50
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	K007	125/56/19	19,3	5,7	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	79/79	1,4	0,3	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	4
Iš viso:			26,0	11,9	473

Vakarienė 15.30..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	100/15/10	8,3	10,2	279
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	111
Iš viso:			15,1	15,2	390
Iš viso (dienos davinio):			50,1	33,5	1218

