

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

Šilutės lopšelio – darželio „Žvaigždutė“,  
V. Kudirkos g. 20, Šilutė LT - 99121

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
7:00 - 17:30

1 Sav. Pirmadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	I. 4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,43</b>	<b>10,85</b>	<b>50,72</b>	<b>339,21</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kiaulienos plovos (tausojantis)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>23,87</b>	<b>20,83</b>	<b>72,15</b>	<b>582</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.22	180	7,47	3,69	26,58	193,22
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,15</b>	<b>9,11</b>	<b>55,33</b>	<b>393,72</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,45</b>	<b>40,79</b>	<b>178,2</b>	<b>1314,93</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų košė su cinamonu	III.6	200	7,32	6,39	36,04	228,46
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,93	11,68	17,13	190,31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,25</b>	<b>18,07</b>	<b>53,17</b>	<b>418,77</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>18,91</b>	<b>13,42</b>	<b>48,78</b>	<b>430,34</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	V.14	120	7,88	16,49	39,93	343,02
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,37</b>	<b>17,45</b>	<b>73,67</b>	<b>484,59</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>42,53</b>	<b>48,94</b>	<b>175,62</b>	<b>1333,7</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

nukelti į ketvirtadienį

1 Sav. Trečiadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,38	2,57	36,61	186,36
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
<b>Iš viso:</b>			<b>8,47</b>	<b>9,46</b>	<b>64,37</b>	<b>361,93</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Malta keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (plačiakaktis)	I.36	75	21,41	9,15	7,93	197,26
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Cukinijų, obuolių, agurkų salotos	VII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>Iš viso:</b>			<b>27,94</b>	<b>18,58</b>	<b>59,55</b>	<b>501,5</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>29,11</b>	<b>11,02</b>	<b>87,69</b>	<b>541,91</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>65,52</b>	<b>39,06</b>	<b>211,61</b>	<b>1405,34</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,12	2,49	37,9	200,02
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.1	200	2,8	2,5	4,68	51,1
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
<b>Iš viso:</b>			<b>11,43</b>	<b>12,06</b>	<b>60,07</b>	<b>391,49</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	4,32	3,23	15,7	101,19
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	I.47	100	26,25	10	0,63	197,03
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	VI.19	70	2,39	5,16	7,38	82,93
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>35,69</b>	<b>21,34</b>	<b>43,76</b>	<b>495,61</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,52	16,54	23,59	289,93
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	40	3,6	0,8	0,8	24,8
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>27,14</b>	<b>17,62</b>	<b>45,42</b>	<b>393,56</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>74,26</b>	<b>51,02</b>	<b>149,25</b>	<b>1280,66</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,92</b>	<b>19,21</b>	<b>24,43</b>	<b>317,88</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	60	0,63	3,99	2,82	50,59
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>29,37</b>	<b>20,18</b>	<b>63,76</b>	<b>584</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	II.24	200	4,2	7,55	15,58	144,48
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>7,56</b>	<b>15</b>	<b>62,01</b>	<b>394,85</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>49,85</b>	<b>54,39</b>	<b>150,2</b>	<b>1296,73</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė	III.7	200	6,88	2,59	35,71	183,9
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,94</b>	<b>9,48</b>	<b>55,3</b>	<b>327,07</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	150	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojantis)	VI.8	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,02</b>	<b>24,69</b>	<b>50,68</b>	<b>565,18</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,52	16,54	23,59	289,93
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	10,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>32,9</b>	<b>16,96</b>	<b>51,47</b>	<b>396,26</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>69,86</b>	<b>51,13</b>	<b>157,45</b>	<b>1288,51</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Antradienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>11,51</b>	<b>11,27</b>	<b>71,27</b>	<b>421,71</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.43	80/120	26,73	12,12	27,4	341,53
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>32,87</b>	<b>16,16</b>	<b>69,28</b>	<b>593,5</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,19	11,25	23,73	271,8
Vanilinis padažas	X.11	40	1,81	2,88	7,72	64,49
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24</b>	<b>14,13</b>	<b>31,45</b>	<b>336,29</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>68,38</b>	<b>41,56</b>	<b>172</b>	<b>1351,5</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu



2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų košė	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,2</b>	<b>9,22</b>	<b>55,45</b>	<b>327,96</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (plačiaakaktis)	I.36	75	21,41	9,15	7,93	197,26
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>Iš viso:</b>			<b>29,25</b>	<b>15,86</b>	<b>60,37</b>	<b>496,05</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	V.2	120	10,74	13,84	52,21	381,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
<b>Iš viso:</b>			<b>12,51</b>	<b>14,4</b>	<b>95,11</b>	<b>548,02</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>48,96</b>	<b>39,48</b>	<b>210,93</b>	<b>1372,03</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sūrio lazdelė	XII.2	20	10,68	8,32	0,07	118
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,37</b>	<b>11,43</b>	<b>36,16</b>	<b>317,11</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	17,09	9,58	7,03	219,2
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Cukinijų, obuolių, agurkų salotos	VII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,39</b>	<b>18,93</b>	<b>52,03</b>	<b>493,23</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,89</b>	<b>20,81</b>	<b>59,27</b>	<b>464,14</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>54,65</b>	<b>51,17</b>	<b>147,46</b>	<b>1274,48</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 Sav. Penktadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	III.4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,28</b>	<b>12,09</b>	<b>70,22</b>	<b>423,67</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis(augalinis)(tausojantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,01	115,37
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažylių balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	5,48	2,74	61,34
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>25,86</b>	<b>16,33</b>	<b>52,85</b>	<b>451,68</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>13,89</b>	<b>18,47</b>	<b>61,35</b>	<b>454,23</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>51,03</b>	<b>46,89</b>	<b>184,42</b>	<b>1329,58</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Pirmadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,89</b>	<b>11,49</b>	<b>52,33</b>	<b>346,77</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	60	0,93	3,16	3,02	39,03
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,25</b>	<b>21,86</b>	<b>52,42</b>	<b>534,16</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	150	22,71	18,59	26,02	358,06
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,48</b>	<b>19,27</b>	<b>46,46</b>	<b>444,23</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>62,62</b>	<b>52,62</b>	<b>151,21</b>	<b>1325,16</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Antradienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,38	2,57	36,61	186,36
Varškės sūrelis	XII.19	100	15	8	9	170
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,38</b>	<b>10,57</b>	<b>45,61</b>	<b>356,36</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	I.44	75	19,67	10,73	7,38	189,77
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (kietųjų kviečių)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>30,45</b>	<b>19,6</b>	<b>65,86</b>	<b>541,84</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	I.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>22,66</b>	<b>8,67</b>	<b>58,69</b>	<b>383,15</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>74,49</b>	<b>38,84</b>	<b>170,16</b>	<b>1281,35</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,12	2,49	37,9	200,02
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,44</b>	<b>9,02</b>	<b>69,58</b>	<b>390,63</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	II.23	150	2,44	5,7	9,86	97,3
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	I.7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>29,42</b>	<b>24,75</b>	<b>52,44</b>	<b>545,93</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,63</b>	<b>16,48</b>	<b>40,04</b>	<b>379,13</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>55,49</b>	<b>50,25</b>	<b>162,06</b>	<b>1315,69</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	XI.19	35/8/18	7,05	11,75	17,18	199,49
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,46</b>	<b>24,81</b>	<b>29,07</b>	<b>405,71</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	I.9	50/140	17,09	11,57	34,88	314,98
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
*Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
<b>Iš viso:</b>			<b>24,59</b>	<b>15,3</b>	<b>76,67</b>	<b>534,86</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių plokštainis su varške (tausojantis)	I.48	180	14,9	13,37	30,19	306,6
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>16,78</b>	<b>14,19</b>	<b>51,54</b>	<b>401,1</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>59,83</b>	<b>54,3</b>	<b>157,28</b>	<b>1341,67</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 Sav. Penktadienis

**Pusryčiai 8:20-8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir varškės sūriu	XI.3	35/8/18	5,53	9,23	19,68	178,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,22</b>	<b>12,34</b>	<b>55,77</b>	<b>377,82</b>

**Pietūs 11:50-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (šamo file)	I.36	75	16,81	9,16	7,93	233,62
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,43</b>	<b>15,92</b>	<b>50,25</b>	<b>494,49</b>

**Vakarienė 15:20-15:32 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių sriuba	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	XI.33	80	9,05	7,8	17,53	176,53
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>16,09</b>	<b>15,74</b>	<b>67,3</b>	<b>460,75</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>53,74</b>	<b>44</b>	<b>173,32</b>	<b>1333,06</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu



































