

Vilniaus Karaliaus Mindaugo mokykla

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

2018-2021 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų vaikams (priešmokyklinio ugdymo įstaigos)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius,
pateiktus www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba
Ir UAB "Grasiga" patvirtintomis technologinėmis kortelėmis**

Tiekėjas: UAB Grasiga

1 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	93A	150	5,95	2,21	28,36	160,8
Sviestas 82%	15P	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,88	14,52	49,73	375,2

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	19Sr	150/6	1,1	5,02	8,98	81,91
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	(smlpc.lt)	100/50	19,98	11,03	20,01	271,54
Agurkas (marinuotas arba šviežias pagal sezoną)	45S	50	1,4	0	0,65	8
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			25,03	16,39	58,47	483,6

Vakarienė 16.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rausvieji varškėčiai (manai)	84A	60/20	8,92	8,62	18,62	224,62
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	54,2
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			8,98	8,62	35,39	308,45
Iš viso (dienos davinio)			45,89	39,53	143,59	1167,25

1 Savaitė**Antradienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	95A	150	7,28	3,04	29,66	172,88
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,32	11,6	0,4	106,81
Nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
		Iš viso:	7,65	14,96	44	335,69

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	1,49	3,08	8,92	64,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies maltinis (Dubysos) (tausojantis)	42 A	50	8,7	16,54	2,62	192,77
Birūs ryžiai	5Gar	50	1,28	0,34	13,82	60,66
Daržovių lazdelės	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2
Vanduo su citrina		145/7	0,05	0,03	0,06	2,17
		Iš viso:	15,21	20,46	53,39	462,58

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais	69A	65	4,72	11,63	23,55	214,01
Trintos uogos	2P	15	0,09	0,24	8,79	37,5
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
		Iš viso:	8,13	14,31	37,12	306,11
Iš viso (dienos davinio)			30,99	49,73	134,51	1104,38

1 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	107A	150	5,76	0,5	32,09	147,74
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,69	12,81	53,46	362,14

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis	10Sr	150	2,2	5,63	9,35	94,03
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kalakutienos guliašas su bulvėmis(tausojantis)	P009	100	6,76	4,34	11,44	111,82
Orkaitėje keptų burok.salot.su špinatais ir š.sp.al.al	S013	50	0,82	1,81	4,66	38,2
Uogų kompotas (nesaldintas -šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			12,08	21	50,33	344,71

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	92A	55./3,13	7,33	9,45	2,75	125,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Daržovių lazdelės	3DA	40	0,86	0,11	8,86	49,6
Traputis su medumi	7Š	10/15	0,89	0,24	20,46	85,50
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0,02	0,04	0	0
Iš viso:			11,08	10,1	42,33	303,72
Iš viso (dienos davinio)			34,85	43,91	146,12	1010,57

Direktorė

Sigita Šlenienė

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių dribsnių košė	104A	150	7,97	2,3	25,1	144,3
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Melisų arbata		150	0	0	2,49	29,63
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,8	10,86	41,61	304,33

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	14Sr	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,5	86,8
Paukštienos kepinukai	35A	50	11,03	8,35	5,71	140,95
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24Sal	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,79	20,36	49,32	443,03

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	78A	100/15	7,21	12,94	38,42	293,94
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	54,2
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0,02	0,04	0	0
Iš viso:			7,29	12,98	52,7	348,14
Iš viso (dienos davinio)			37,88	44,2	143,63	1095,5

Direktorė

Sigita Šlenienė

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė	15d.	100	5	2	31	165
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kakao su pienu	5G	150	3,08	2,76	12,94	78,95
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,91	13,32	57,96	374,35

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	20S	150/6	4,2	4,73	12,89	103,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	100	14,95	9,08	17,83	214,36
Trintos uogos	15P	30	0,09	0	21,27	81,3
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,22	14,07	62,25	444,07

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai	90A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žalia salota		15	0,15	0	0,45	2,25
Žali žirneliai	48Sa	50	2,45	0,1	7,9	32
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			12,91	12,55	37,04	312,38
Iš viso (dienos davinio)			43,04	39,94	157,25	1130,8

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	23A	50	2,8	2,3	0,3	32,9
Jogurto-grietinės padažas	3P	50	0,9	9,3	1,9	94,8
Konservuoti žirneliai	7U	60	3,2	0,2	7,5	44,6
Duona	2D	30	1,6	0,3	17,6	79
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0,02	0,04	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,28	12,44	41,24	307,3

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	3,44	3,21	13,52	90,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Mėsos-daržovių troškiny su kiauliena (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	3DA	70	0,24	0,11	13,19	55,06
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			28	18,18	49,23	458,34

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Košė "Niekutis" (bulvės, perlinės kr.)	103A	150	4,4	1,85	21,97	118,2
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5	9,8	120
Iš viso:			11,27	15	32	312,6
Iš viso (dienos davinio)			48,55	45,62	122,47	1078,24

Direktorė

Sigita Šlenienė

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	95A	100	9,7	4,06	39,56	230,5
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,53	12,62	53,58	360,9

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,48	4,9	11,17	90,52
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,8
Cepelinai virtų bulvių su varške	55A	100/30	5,73	3,1	23,65	143,45
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,32	11,6	0,4	106,81
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			11,49	20,12	55,74	429,21

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su špinatais	90A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Daržovių lazdelės	3DA	50	1,08	0,14	11,08	63
Juoda arbata su medumi	1G	150	0,03	0	7,66	30,38
Iš viso:			10,82	12,44	33,39	293,55
Iš viso (dienos davinio)			32,84	45,18	142,71	1083,66

2 Savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	15D	150	5,92	1,95	25,48	143,31
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kakao su pienu		150	3,63	2,76	12,94	88,95
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,38	13,27	52,44	362,66

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	16Sr	150/10	1,46	4,92	7,75	76,86
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,5	86,8
Paukštienos šnicelis (tausojantis)	36A	50	10,55	14,26	3,11	181,58
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	0,34	13,82	60,66
Morkos	4S	50	0,63	0,05	3,5	16,5
Salotų padažas	19P	20			2	7,58
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,88	20,09	50,68	431,61

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85A	100	11,05	7,08	17,83	204,36
Grietinės padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Mėtų arbata		150	0	0	7,49	29,63
Iš viso:			12,18	12,99	38,46	342,61
Iš viso (dienos davinio)			40,44	46,35	141,58	1136,88

Direktorė

Sigita Šlenienė

2 Savaitė**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė	105A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesaldinta)	1G	100	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,63	12,29	45,98	327,2

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	100	0,91	4,19	7,49	77,79
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kaimiški blynai	77A	40/40	10,86	13,94	16,05	232,08
Pieno padažas	(smlpc.lt)	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			15,04	20,44	54,51	460,82

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojaudis)	Gr019	120	6,48	1,29	35,13	177,99
Vištienos gabaliukais su sūriu	108A	30	9,19	2,1	0,09	56,1
Sviesto-grietinės pad.su pomidorų padažu	4P	10	0,27	5,5	0,99	54,14
Ramunėlių arbata (be cukraus)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,94	8,89	36,21	288,23
Iš viso (dienos davinio)			39,61	41,62	136,7	1076,25

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	97A	200	7,31	2,4	33,37	224,6
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesaldinta)	1G	100	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,14	10,96	47,39	355

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	25Sr	150/6	1,62	4,94	10,47	89,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies kepinukai(lydeka arba tilapija)	43A	50/15	8,72	9,06	5,59	137,77
Miežinių kruopų košė	107A	50	3,07	2,27	8,17	65,07
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			16,13	16,69	62,48	454,2

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške (varškė 9%)	59A	100	5,79	2,72	28,17	157,89
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9	0,93	87,9
Kakao su pienu	5G	150	3,08	2,76	12,94	78,95
Iš viso:			9,59	14,48	42,04	324,74
Iš viso (dienos davinio)			33,86	42,13	151,91	1133,94

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių kruopų košė	104A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Juoda arbata su medumi	1G	150	0,03	0	7,66	30,38
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,66	12,29	53,64	357,58

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine(30%)	6Sr	150/6	1,48	4,94	8,5	79,73
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinta paukštiena (tausojantis)	32A	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
Grikių kruopos	7G	50	3,02	0,74	16,63	83,76
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	3DA	60	0,2	0,1	11,3	47,2
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,53	19,57	48,74	431,42

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai(tausojantis)	D001	120	10,23	10,33	37,78	285,03
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,66	0,5	0,84	10,5
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0,02	0,04	0	0
Iš viso:			10,89	10,83	38,62	295,53
Iš viso (dienos davinio)			38,08	42,69	141	1084,53

Direktorė

Sigita Šlenienė

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	107A	150	5,93	4,27	33,53	186
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Aviečių arbata su medumi	1G	150	0,03	0	7,66	30,38
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
		Iš viso:	7	12,83	55,21	346,78

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis	22Sr	150	1,46	3,08	11,62	78,18
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	31A	50	8,45	9,24	7,64	145,98
Bulvių košė	3Gar	50	0,86	1,69	7,79	49,31
Obuolių, morkų ir šviežių kopūstų salotos	5 Sa	60	0,78	5,87	3,44	64,37
Sultys 100%(cukrus iki 5%)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
		Iš viso:	13,6	20,22	59,32	459,99

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	92A	44	5,86	7,4	2,2	100,17
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Salotos su morkomis ir obuoliais	12SA	30	0,18	4,39	2,69	48,55
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Kakao su pienu	.	150	3,63	2,76	12,94	88,95
		Iš viso:	11,75	14,96	39,64	329,4
Iš viso (dienos davinio)			32,35	48,01	154,17	1136,17

3 Savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu	93A	150	5,95	2,21	37,81	160,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,8	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,88	14,52	59,9	375,2

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.)	3Sr	150/6	2,43	4,99	9,93	86,26
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	3A	50/50	14,78	10,91	14,1	210,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			19,68	16,42	58,33	436,72

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis	86A	100	14,84	8,93	18,99	215,79
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	54,2
Aviečių arbata su medumi	1G	150	0,03	0	7,66	30,38
Iš viso:			14,93	8,93	40,93	300,37
Iš viso (dienos davinio)			46,49	39,87	159,16	1112,29

3 Savaitė**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojaudis)	Gr019	120	6,48	1,29	35,13	177,99
Tarkuotas fermentinis sūris 45%		15	4,3	3,8	0,5	53,2
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,24	8,7	0,3	80,11
Arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,78	14,09	49,87	367,3

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba (šald.daržovės)	12Sr	150	2,41	4,58	9,4	83,85
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių kotletai su varške	61A	100/30	7,71	10,22	17,84	192,51
Natūralus grietinės jogurtas		15	0,6	0	1,05	6,15
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5	9,8	120
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			19,54	20,08	48,83	447,54

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su paukštiena (tausojantis)	4A	50/50	16,35	11,27	16,94	221,32
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	9	33,68
Iš viso:			16,52	11,35	35,36	294,33
Iš viso (dienos davinio)			47,84	45,52	134,06	1109,17

3 Savaitė**Penktadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	97A	130	3,09	0,34	31,04	133,06
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,02	12,65	52,41	347,46

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	27Sr	150	3,63	3,33	14,2	93,47
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis	45A	50	9,72	8,48	2,99	125,91
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Špinatų salotos su ridikėliais	53Sa	80	1,84	4,72	1,82	54,69
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			19,26	20,55	51,87	444,44

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7,25	11,67	34,71	272,86
Natūralus jogurtas 2,5% su braškėmis	M002	35/20	1,34	0,96	3,41	27,58
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Iš viso:			7	15,07	42,9	355,04
Iš viso (dienos davinio)			35,28	48,27	147,18	1146,94

4 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	105A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	15P	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesaldinta)	5G	150	0	0	9	33,68
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,63	12,29	54,98	360,88

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba	21 Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Keptos paukštienos šlaunelės (šlaunelių mėsa) (tauso	34A	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Biri grikių kruopų košė	7G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų-obuolių-porų salotos su grietine	14S	50	0,63	3,11	4,23	44,4
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			19,38	20,17	49,27	444,47

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, žirnelių troškinys	56A	150	3,98	4	25,02	138,49
Agurkų salotos	41Sa	50	0,56	3,08	1,23	33,7
Grietinės padažas su pomidorų padažu	2P	20	0,47	3,48	1,9	40,57
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			10,11	14,31	35,5	302,76
Iš viso (dienos davinio)			38,12	46,77	139,75	1108,11

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu	93A	150	5,95	2,21	28,36	160,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,8	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,88	14,52	50,45	375,2

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	9 Sr	150/6	2,1	5,72	9,87	95,53
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Menkių filė maltiniai su petraž. ir sviestu(tausojan.)	Ž005	80	11,91	8,37	1,65	129,57
Grietinės padažas	1Pad	15	0,27	2,88	0,8	30,14
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Kepti burokėliai	15Sal	50	0,8	0,05	5,5	21,46
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			19,15	21,04	50,68	447,07

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rausvieji varškėčiai (manai)	84A	60/20	8,92	8,62	18,62	224,62
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	54,2
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			8,98	8,62	35,39	308,45
Iš viso (dienos davinio)			40,01	44,18	136,52	1130,72

4 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė	99A	150	4,9	0,9	37,62	167,5
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,05	11,9	56,42	352,5

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2SR	150/6	2,75	4,99	14,2	105,7
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukštienos filė	47A	70/30	11,11	10,64	18,28	211,54
Pieno padažas	(smlpc.lt)	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Uogų kompotas (nesaldintas -šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			16,88	18,04	59,5	446,7

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su trintais obuoliais	M002	80/30/30	7,13	14,52	34,86	298,6
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	9	33,68
Iš viso:			7,13	14,52	43,86	332,28
Iš viso (dienos davinio)			33,06	44,46	159,78	1131,48

Direktorė

Sigita Šlenienė

4 Savaitė**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	96A	100	3,04	1,47	25,58	122,91
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Kakao su pienu	.	150	3,63	2,76	12,94	88,95
Iš viso:			7,5	12,79	52,54	342,26

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba	17Sr	150	2,74	5,93	9,19	95,13
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	30/20	8,75	6,73	2	102,75
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	80	3,04	2,72	21,24	124,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24Sa	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Mėtų arbata		150	0	0	7,49	29,63
Iš viso:			17,14	20,26	52,11	443,46

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Voleliai su daržovėmis (kiauliena, tausojantis)	13A	50/15	6,69	8,09	7,07	124,94
Bulvių košė	3Gar	80	1,38	2,72	12,46	78,88
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	9	33,68
Iš viso:			9,78	11,02	46,24	336,7
Iš viso (dienos davinio)			33,06	44,46	159,78	1131,48

4 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su keptais obuoliais ir cinamonu	105A	150	6,85	2,8	32,64	179,9
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0	0
Iš viso:			7,72	11,38	46,66	310,3

Pietūs 13:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	13Sr	150	3,49	3,25	13,75	89,58
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Svetainės kotletas (malta kiauliena) (tausojantis)	25A	55	13,69	13,95	2,68	190,22
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03		9,43	41,71
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51Sa	50	0,93	3,36	2,66	41,28
Uogų kompotas (nesaldintas -šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			21,44	21	53,4	463,45

Vakarienė 16:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	88A	100	12	6,69	21,07	193,09
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Sausainis arbatinis	11K	10	1,45	4,47	0,97	93,15
Aviečių arbata	1G	200	0	0	9,98	39,5
Iš viso:			13,8	15	33,08	365,93
Iš viso (dienos davinio)			42,96	47,38	133,14	1139,68

