



Tvirtinu: Direktorė Tereza Sotnik
2026-08-27

Kėdainių „Senamiesčio“ progimnazija. Vilniaus g. 11, 57209, Kėdainių r.
sav.

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

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Rudens - žiemos sezonas

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis



[Signature]

Kvartinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2.01	145/6	5.15	7.63	21.2	170.71
Natūralus jogurtas	16-26	125	5.5	4.88	5.88	90
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			17.2	17.65	51.77	432.26

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	150	0.91	1.55	8.06	48.93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			2.95	1.88	23.66	123.63

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plikytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	135/65	17.62	9.06	37.15	299.85
Rauginti agurkai	18.2	50	1.4	0	0.65	9.5
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0.67	0.05	3.8	17.2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Iš viso:			20.27	9.22	53.15	375.69

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su su penkių grūdų dribsniais (tausojantis)(augalinis)	10.21.10.01	80	4.6	11.95	33.64	257.74
Rauginti agurkai	18.2	50	1.4	0	0.65	9.5
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0.67	0.05	3.8	17.2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Iš viso:			7.25	12.11	49.64	333.58
Iš viso (dienos davinio):			47.67	40.87	178.22	1265.16

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis



Virtininkas: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	41/2.39	145/5	5.68	5.75	22.23	160.93
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1.44	0.36	27.72	116.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.36	14.27	53.93	408.61

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (augalinis)	1-67	150	2.39	3.31	18.54	108.94
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Iš viso:			3.75	3.53	28.94	158.74

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas su garais kalakutienos kepsnys (tausojantis)	10-1.7	90	26.1	7.18	4.43	189.36
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	45/5	0.61	5.29	2.07	57.06
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	60	0.51	0.09	3.04	14.1
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Iš viso:			30.5	13.14	53.3	451.06

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	100	16.05	8.41	22.68	232.58
Grietinėlių ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	30	0.58	12.55	0.76	118.56
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Iš viso:			17.8	21.24	45.58	443.88
Iš viso (dienos davinių):			69.41	52.17	181.75	1462.29

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

7-10 M.
1 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3	145/5	4.29	5.34	25.79	171.46
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Varškės sūrelis be glaišto	16-6.1	40	2.32	3.89	3.63	148
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1.08	0.12	14.04	56.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.85	9.42	47.21	391.14

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1.56	3.23	12.37	81.19
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			3.6	3.56	27.97	155.89

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su veršiena ir daržovių padažu (be grietinėlės) (tausojantis)	11-1.8	100/30/40	13.49	7.62	32.3	250.66
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	02/01.1.	70	0.8	2.87	7.26	56.24
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-4	80	0.68	0.08	3.68	17.07
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			16.15	11.08	78.29	468.41

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis).	10.21.31	100	11.76	11.59	33.56	289.38
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-4	80	0.68	0.08	3.68	17.07
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			13.62	12.18	72.29	450.88
Iš viso (dienos davinio):			41.23	36.24	225.76	1466.32

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis



Mirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	100	9.97	9.89	2.34	151.04
Švž. pomidorai	2-54	70	0.7	0.28	4.06	18.9
Duona perkepta sviestu	16-2/3.1	30/5	2.63	5.88	15.01	121.7
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			18.25	19.81	43.31	431.14

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	5.27	3.04	21.3	129.73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			7.31	3.37	36.9	204.43

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (tausojantis)	25.03.20	100/20	11.06	10.19	6.25	161.67
Virtos bulvės paskanintos krapais (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	80	1.74	0.09	17.08	71.96
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40	80/2	0.63	2.22	3.25	37.32
Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-7	80	0.8	0.03	3.38	16.16
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			14.71	12.54	41.21	332.55

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purūs blynai iš kefyro ir miltų (tausojantis)	10.21.18	120	6.93	6.94	33.71	229.41
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			8.98	8.23	51.99	319.37
Iš viso (dienos davinio):			49.24	43.94	173.41	1287.49

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
1 savaitė
Pentadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	8/3.01	145/5	5.68	5.43	31.64	198.14
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	120	1.32	0.36	11.16	53.16
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.24	13.94	46.79	382.58

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	01-04	150	1.79	2.64	9.28	63.78
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Iš viso:			3.15	2.86	19.68	113.58

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (tausojantis)	18/8	90	23.27	9.34	6.91	209.53
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31	55/7	0.86	2.84	6.57	52.97
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (augalinis)	Darž.R-5	60	0.48	0.07	2.51	11.64
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas	13.4/9	20	0.38	9.11	0.5	85.67
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	90	0.99	0.27	8.37	39.87
Iš viso:			28.19	21.94	47.83	502.93

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
KK makaronų apkepas su varške (tausojantis)	6-3.1.01	90/9	13.75	15.62	11.68	247.25
Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31	55/7	0.86	2.84	6.57	52.97
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (augalinis)	Darž.R-5	80	0.64	0.1	3.34	15.52
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	90	0.99	0.27	8.37	39.87
Iš viso:			16.32	18.83	31.32	361.05
Iš viso (dienos davinio):			64.9	57.57	145.62	1360.13

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

7-10 M.
2 savaitė
Pirmadienis



Virtinui: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2.01	145/6	5.15	7.63	21.2	170.71
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			20.49	19.68	47.53	447.04

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/2	150	1.95	3.04	15.46	94.27
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Iš viso:			3.31	3.26	25.86	144.07

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultingi vištų šlaunelių mėsos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	10.21.16	60/20	13.56	18.27	2.25	227.47
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi (be porų) (augalinis)	2-31/0.6	35/3	0.5	2.32	3.5	35.73
Traškos daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	60	0.5	0.04	2.85	12.9
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	90	0.45	0.09	9.18	39.33
Iš viso:			17.42	23.97	58.77	513.52

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banany duona	1111	100	3.76	9.29	30.9	223.21
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	90	0.45	0.09	9.18	39.33
Iš viso:			6.05	11.06	70.46	404.49
Iš viso (dienos davinių):			47.27	57.97	202.61	1509.13

Dietisto asistentė
Karina Polozovaite

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu	1	145/5	4.08	4.93	25.61	156.55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17..2	20/4/11	4.05	5.75	11.19	113.47
Natūralus jogurtas	16-26	125	5.5	4.88	5.88	90
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0.48	0	11.88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.11	15.55	54.55	408.02

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	150	1.97	3.56	15.91	102.71
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			4.01	3.89	31.51	177.41

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos kepsnis (tausojantis)	11-1/1	90	14.96	27.58	5.17	236.53
Perlinio kuskuso košė. (tausojantis)	10.21.37	80	2.88	0.32	15.98	111.89
Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu	2-1037.1	55/7	0.65	3.09	3.32	41.36
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	60	0.51	0.09	3.04	14.1
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			19.47	31.08	38.76	449.32

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	7-18	100	9.36	8.99	3.64	139.51
Agurkų ir pomidorų skiltelės (T)(A)	3.14-13	60	0.51	0.12	2.58	12.3
VG duona pertępta sviestu	16-2/3.1.01	45/7	2.95	6.57	22.21	161.51
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			13.31	15.69	39.68	358.76
Iš viso (dienos davinio):			50.9	66.21	164.51	1393.5

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6.15	4.85	0.35	78.5
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	70	0.49	0	1.96	9.8
Duona pertepta sviestu	16-2/3.1	30/5	2.63	5.88	15.01	121.7
Varškės sūrelis be glaisto	16-6.1	40	2.32	3.89	3.63	148
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	120	1.32	0.36	11.16	53.16
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.91	14.98	32.11	411.16

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	10/3/3	150	3.5	4.85	16.55	120.51
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			5.54	5.18	32.15	195.21

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis)	10-21/9	70/110	18.12	9.96	17.93	228.2
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
Rauginti agurkai	18.2	50	1.4	0	0.65	9.5
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (augalinis)	Darž.R-5	80	0.64	0.1	3.34	15.52
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1.1	0.3	9.3	44.3
Iš viso:			24.41	10.78	52.37	398.06

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų, prieskoninių daržovių ir fermentinio sūrio apkepas (tausojantis)	5-31/9	160	12.25	11.22	40.54	313.18
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (augalinis)	Darž.R-5	80	0.64	0.1	3.34	15.52
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1.1	0.3	9.3	44.3
Iš viso:			14.07	11.62	54.53	378.44
Iš viso (dienos davinio):			56.93	42.56	171.16	1382.86

Dietisto asistentė Karina Polozovaitė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	167-1	50/25/30	13.15	9.97	29.02	259.89
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			23.83	18.05	44.11	435.89

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle (tausojantis)	1-98/1	150	7.4	9.48	25.05	209.14
VG Skrebutis	10.21.04	20	2.35	0.47	11.11	60.24
Iš viso:			9.75	9.95	36.16	269.37

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	60/30	13.47	14.85	4.47	201.53
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	70	3.27	0.22	14.82	75.19
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40/4	65/3	0.57	2.99	3.73	44.85
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-4	60	0.51	0.06	2.76	12.8
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	90	0.36	0	8.91	36
Iš viso:			18.26	18.12	36.03	375.8

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	100	7.35	4.47	38.99	230.39
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	90	0.36	0	8.91	36
Iš viso:			13.7	9.51	63.32	395.84
Iš viso (dienos davinio):			65.54	55.64	179.63	1476.91

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	8/3.01	145/5	5.68	5.43	31.64	198.14
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Natūralus jogurtas	16-26	125	5.5	4.88	5.88	90
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1.08	0.12	14.04	56.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.42	10.5	55.3	359.82

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.83	7.15	11.79	118.32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Iš viso:			3.19	7.37	22.19	168.12

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	90	23.37	18.22	0.86	258.26
Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (tausojantis)	3.1-10.1	75/6	1.27	5.25	7.7	81.53
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir žolelių užpilu	90.1/1.	35/3	0.33	3.14	1.55	34.43
Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-7	60	0.6	0.02	2.53	12.12
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			26.56	26.75	25.69	438.78

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių pyragas	pyr.2 obuol	100	4.81	8.3	21.14	182.56
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			11.7	13.43	48.26	359.01
Iš viso (dienos davinio):			53.88	58.04	151.44	1325.73

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

(Signature)

7-10 M.
3 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3	145/5	4.29	5.34	25.79	171.46
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Varškės sūrelis be glaišto	16-6.1	40	2.32	3.89	3.63	148
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	120	1.32	0.36	11.16	53.16
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.09	9.66	44.33	387.9

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis)	01-03	150	2.4	2.6	14.9	90.83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			4.44	2.93	30.5	165.53

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	10-1	100	26.61	13.76	5.41	254.63
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (tausojantis) (augalinis)	3-31	70	1.55	1.63	15.3	78.46
Pekino kopūstų, švž. agurkų, morkų ir kons. kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu	2-1034	55/7	0.71	3.13	3.66	43.89
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0.67	0.05	3.8	17.2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1.1	0.3	9.3	44.3
Iš viso:			30.72	18.88	38.83	443.91

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	120	14.72	15.11	13.81	256.2
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1.1	0.3	9.3	44.3
Iš viso:			17.46	16.69	31.48	350.46
Iš viso (dienos davinio):			60.72	48.16	145.14	1347.79

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis



[Signature]
Virtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	41/5.01	145/4	5.11	4.67	19.48	138.25
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1.44	0.36	27.72	116.4
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			12.52	10.1	60.35	375.93

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	150	1.46	3.23	8.9	68.48
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			3.5	3.56	24.5	143.18

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys (tausojantis)	12-0	90	20.34	13.59	1.98	216.05
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40/4	55/3	0.49	2.56	3.2	38.45
Rauginti agurkai	18.2	50	1.4	0	0.65	9.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			26.58	16.87	50.08	461.53

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės "Kukulaičiai" (tausojantis)	4-96	100	6.37	3.36	23.17	142.17
Grietinėlės ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	30	0.58	12.55	0.76	118.56
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			12.59	19.96	55.42	442.67
Iš viso (dienos davinio):			55.18	50.5	190.35	1423.31

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis



Virtinui: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-53.5	145/4	5.24	4.95	29.1	242.27
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1.08	0.12	14.04	56.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.4	13.15	43.38	414.67

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-86.6	150	2.34	9.09	19.24	166.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Iš viso:			3.7	9.31	29.64	216.61

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas su garais vištienos kepsnys (tausojantis)	9-18/2	90	28.12	4.86	0.3	157
Špinatų ir grietinėlės padažas	13-55/2	30	0.49	4.31	0.72	43.04
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9.1	45/4	0.93	1.68	5.29	37.46
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	Darž.R-3	60	0.51	0.09	3.04	14.1
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	90	0.81	0.09	10.53	42.3
Iš viso:			33.07	13.88	38.87	399.99

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	75/25	14.32	10.35	19.7	232.59
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	90	0.81	0.09	10.53	42.3
Iš viso:			16.77	11.73	38.6	324.85
Iš viso (dienos davinio):			69.94	48.06	150.48	1356.12

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

7-10 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	100	8.86	13.98	2.11	181.07
Švž. pomidorai	2-54	70	0.7	0.28	4.06	18.9
Natūralus jogurtas	16-26	125	5.5	4.88	5.88	90
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.56	19.23	22.25	333.67

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai. (tausojantis)(augalinis)	10.21.13	150	1.18	3.5	8.98	69.66
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			3.22	3.83	24.58	144.36

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištienos file su morkomis	80.9	75/25	18.55	6.66	3.78	148.34
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	90	4.2	0.28	19.05	96.67
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	65/6	0.71	2.8	3.86	40.78
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (augalinis)	Darž.R-5	80	0.64	0.1	3.34	15.52
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Iš viso:			24.68	9.94	41.59	350.45

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5	100	9.24	8.06	45.97	293.77
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	40	0.96	12	1.24	117.2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Iš viso:			10.78	20.17	58.76	460.11
Iš viso (dienos davinio):			54.25	53.17	147.18	1288.58

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė

[Signature]

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Tereza Sotnik

Pusryčiai 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	145/5	4.97	5.54	26.38	175.18
Varškės sūrelis be glaišto	16-6.1	40	2.32	3.89	3.63	148
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0.48	0	11.88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.77	9.43	41.9	371.18

Pirmas sriubos variantas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.38	4.82	11.93	95.49
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Iš viso:			4.42	5.15	27.53	170.19

Pirmas pietų variantas 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltos žuvies (menkės) gabaliukai troškinti grietinėlės padaže (tausojantis)	08-12.2	90	12.69	9.19	4.31	150.69
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	65.1/1	40/3	0.47	2.52	2.6	34.56
Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-6	80	0.77	0.11	6.02	25.96
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			16.73	12.53	67.79	446.44

Antras pietų variantas 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų kukuliukai (tausojantis)	07.08/7	120	13.35	7.56	29.39	238.67
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Obuolių sultys	14-51	200	0.2	0.4	22	92
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	200	0.08	0.01	1.35	5.44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			15.6	9.25	69.66	420.63
Iš viso (dienos davinio):			44.52	36.35	206.88	1408.44

Dietisto asistentė
Karina Polozovaitė