

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

VILNIAUS R. PAKENĖS ČESLOVO MILOŠO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Biudžetinė įstaiga. Vilnelės g. 86, Pakenės k., Kalvelių sen., 13145 Vilniaus r. Tel./faks.(8 5) 2-535-237
el.p.pakenesmok@gmail.com.

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Ikimokyklinės ugdymo grupės
(2-5 m.)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.00 val.



**1 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Pirmadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Miežinė košė su bananiniu padažu	14K	200/25	4,15	4,51	42,65	226,13
2.	Arbatžolių arbata su pienu(nesaldinta)	14K	200	2,80	2,50	16,68	96,40
Iš viso:				6,95	7,01	59,33	322,53

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Pirmadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Perlinių kruopų sriuba su agurkais	15RS	200	2,05	4,12	12,59	88,32
2.	Kalakutienos guliašas	1A	60/60	17,38	12,21	6,92	203,70
3.	Kvietinių kruopų košė	2Gra	50	1,13	1,89	8,09	53,38
4.	Duona(juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
5.	Pekino kopūstų salotos su agurkais	21S	50	0,89	7,41	4,06	81,17
6.	Obuolys		120	0,50	0,100	12,10	48,60
7.	Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,00	4,00
Iš viso:				21,38	25,99	55,02	532,57

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Pirmadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Varškės spygliukai	86A	150	18,02	10,04	31,60	289,63
2.	Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,00	0,80	1,30	16,00
3.	Nesaldyta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				19,02	10,84	32,90	305,63
Iš viso (dienos davinio):				47,35	43,84	147,25	1160,75



**1 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Antradienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Omletas	88A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
2.	Žali žirneliai	34S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
3.	Duona (balta)	1Š	22,5	1,20	0,18	12,20	51,98
4.	Kmynų arbata (nesaldinta)	4G	150	0,45	0,33	12,35	51,93
Iš viso:				16,22	15,77	45,84	363,87

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Antradienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Pupelių sriuba	Sr014	150	2,30	2,30	17,40	99,00
2.	Patroškintas jautienos maltinukas	14K	80	16,60	16,52	6,30	237,12
3.	Grikių košė	14K	50	1,03	0,05	9,42	41,72
4.	Salotos su morkomis ir obuoliais su grietine	41S	50	0,54	1,61	3,93	29,60
5.	Kriaušė	16K	120	0,60	0,00	26,00	106,00
6.	Stalo vanduo su obuoliais	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:				21,07	20,48	64,05	414,44

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Antradienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Bulvių piršteliai su varške	46A	200	10,52	5,32	57,28	313,85
2.	Grietinės padažas	3P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
3.	Kakava su pienu(nesaldyta)	5G	100	2,42	1,84	11,12	69,18
Iš viso:				13,29	11,00	69,46	423,22
Iš viso (dienos davinio):				50,58	47,25	179,35	1201,53



**1 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Trečiadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Virti makaronai	64A	100	7,63	8,47	53,14	325,70
2.	Grietinės-pomidoru padažas	4P	15	0,36	2,61	1,43	30,43
3.	Mėtų arbata su citrina (nesaldinta)	2G	150	0,04	0,02	11,71	46,07
Iš viso:				8,03	11,10	66,28	402,20

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Trečiadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Raugintų kopūstų sriuba	7Sr	100	1,49	5,59	10,57	95,69
2.	Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Kiaulienos patroškinti kukuliai	24A	80	17,65	9,36	9,12	190,17
4.	Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,29	1,99	13,84	75,54
5.	Morkų salotos	11S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
6.	Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Kmynų-obuolių sulčių gėrimas (nesaldintas)		200	0,10	0,10	2,00	44,00
Iš viso:				23,57	24,34	70,11	509,51

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Trečiadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Avižinių dribsnių košė	116A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
2.	Sviesto-grietinės padažas	5P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
3.	Sumuštinis su tepamu sūriu (balta duona)	7Š	0,5v/10	2,39	2,28	12,80	78,08
4.	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:				10,58	20,38	61,76	464,45
Iš viso (dienos davinio):				42,18	55,74	198,15	1376,16



**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Ketvirtadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Kvietinių dribsnių košė	117A	200	8,63	6,89	37,24	245,44
2.	Uogienė	15P	20	0,06		14,18	54,20
3.	Arbata su pienu (nesaldinta)	3G	100	2,21	1,63	10,67	66,03
Iš viso:				10,90	8,52	62,09	365,67

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Ketvirtadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Lęšių sriuba su skrebučiais	22 (K)	100/8	7,31	10,46	20,11	133,89
2.	Duona (balta)	1Š	45	2,39	0,36	24,39	103,95
3.	Patroškinti paukštienos maltiniai	22A	75	19,62	8,57	5,73	177,90
4.	Virtos perlinės kruopos	Gr017	120	3,09	0,70	29,80	141,00
5.	Troškinti kopūstai	8Gar	50	1,71	4,33	4,84	58,80
6.	Mandarinai	20 (K)	80	0,40	0,00	10,50	40,40
7.	Obuolių kompotas (nesaldintas)	14G	150	0,17	0,15	15,82	62,66
Iš viso:				35,50	24,57	111,19	718,60

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Ketvirtadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Omletas su dešra	90A	100	14,65	18,90	5,50	250,44
2.	Žali žirneliai	34S	50	4,90	0,20	15,80	64,00
3.	Duona (balta)	1Š	22,5	1,20	0,18	12,20	51,98
4.	Juodoji arbata (nesaldinta)	1G	200	0,04		10,21	40,50
Iš viso:				20,79	19,28	43,71	406,92
Iš viso (dienos davinio):				64,42	52,37	216,99	1491,19



**1 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Penktadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	100A	200	6,11	7,08	46,21	263,20
2.	Melisos arbata (nesaldinta)	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:				6,11	7,08	75,36	376,70

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Penktadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Pertrinta daržovių sriuba	12Sr	100/8	3,03	6,69	44,53	128,15
2.	Duona (balta)	1Š	22,5	1,20	0,18	12,20	51,90
3.	Keptas žuvis apkepas (keptas)	15A	50	15,37	17,67	15,34	277,33
4.	Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
5.	Troškinti burokėliai	7S	50	1,06	3,64	6,27	56,87
6.	Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Vanduo su citrina (nesaldinta)	173 (K)	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:				22,60	30,37	101,17	626,78

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Penktadienis	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny	56A	200	5,31	5,33	33,36	184,65
2.	Agurkai	31S	50	2,80		1,30	16,00
3.	Grietinės-pomidorų padažas	4P	15	0,36	2,61	1,43	30,43
4.	Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:				15,27	12,94	45,89	351,08
Iš viso (dienos davinio):				44,04	50,39	222,42	1354,56



**2 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Makaronai su varške	66A	150	14,36	13,38	47,84	374,85
2.	Sezoniniu vaisių lėkštutė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
3.	Nešaldyta žolelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				14,76	13,78	60,84	431,85

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Perlinių kruopų sriuba	Sr012	100	1,48	1,54	11,42	65,41
2.	Duona(balta)	1S	22,5	1,20	0,18	12,20	51,98
3.	Maltas patroškintas kiaulienos maltinis	9A	75	16,91	12,62	6,77	206,91
4.	Grikių košė	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
5.	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,81	7,19	3,36	76,17
6.	Obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Razinų kompotas (nesaldintas)	9G	150	0,56	0,14	25,29	99,26
Iš viso:				22,75	22,02	82,40	597,45

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Morkų blynėliai su jogurtu 2,5%	D001	100/20	9,18	9,11	32,32	248,02
2.	Trintas bananu ir apelsinų kokteilis	U034	160	1,74	0,43	27,53	120,98
Iš viso:				10,92	9,54	59,85	369,00
Iš viso (dienos davinio):				48,43	45,34	203,09	1398,30



**2 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Perlinių kruopų košė su daržovėmis	Kr025	200	5,00	8,90	35,50	242,00
2.	Kvietiniai trapučiai		20	2,20	0,30	15,00	72,00
3.	Juodoji arbata (nesaldinta)	1G	150			11,23	44,44
Iš viso:				7,20	9,20	61,73	358,44

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	23Sr	100	1,41	5,80	12,14	100,93
2.	Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Gabalėliais troškinta jautiena	8A	80	12,65	26,12	8,94	319,92
4.	Kvietinių kruopų košė	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
5.	Pomidorai	29S	50	1,00	0,20	4,10	17,00
6.	Vaisių salotos	49S	50	1,24	0,76	14,68	66,40
7.	Šaldytų uogų kompotas	18G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:				19,13	33,37	74,16	646,63

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Varškės-morkų apkepas	84A	120	14,83	14,40	22,55	277,02
2.	Saldus grietinės padažas	7P	15	0,21	2,30	5,96	44,33
3.	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200			14,57	59,25
Iš viso:				15,04	16,70	43,43	380,60
Iš viso (dienos davinio):				41,37	59,27	179,32	1385,67



**2 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Penkių grūdų kruopų košė	91A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
2.	Uogienė	15P	20	0,06		14,18	54,20
3.	Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:				11,72	11,22	60,26	379,00

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Šviežių kopūstų sriuba	1Sr	100	1,90	5,64	15,42	114,20
2.	Duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis	P004	150 49/101	17,88	11,62	15,66	238,68
4.	Obuolių sulčių gėrimas		150	0,57	0,08	18,57	78,75
5.	Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:				22,59	17,90	73,85	531,03

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Lietiniai	70A	120	8,84	11,24	43,64	306,80
2.	Grietinės padažas	7P	10	0,14	1,53	3,97	29,55
3.	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	1G	150			11,23	44,44
Iš viso:				8,98	12,77	58,84	380,79
Iš viso (dienos davinio):				43,29	41,89	192,95	1290,82



**2 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Manų kruopų košė	93A	200	6,61	6,94	27,98	204,08
2.	Uogienė	15P	20	0,06		14,18	54,20
3.	Vaisinė arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:				6,67	6,94	42,16	258,28

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Barščių sriuba su pupelėmis	3Sr	100	3,14	5,76	13,76	108,52
2.	Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Troškinta kalakutiena su morkomis	P014	100	18,06	15,30	4,79	229,05
4.	Ryžių košė su karių	Gr002	50	1,90	0,10	16,38	74,00
5.	Pomidorai	D003	30	0,30	0,06	1,23	6,66
6.	Stalo vanduo su kriaušėmis	G009	150	0,03	0,02	1,01	4,34
7.	Mandarinai	27S	50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:				25,67	21,80	61,07	521,97

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Mieliniai blynai	71A	100	13,96	12,03	34,94	301,19
2.	Jogurtas 2,5%	D001	20	0,66	0,50	0,84	10,50
3.	Trintu bananu ir obuolių kokteilis	U033	140	1,30	0,49	27,94	121,37
Iš viso:				15,92	13,02	63,72	433,06
Iš viso (dienos davinio):				48,26	41,76	166,95	1213,31



**2 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Pieniška miežinių kruopų košė	Kr001	200	10,47	6,96	53,93	320,21
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
3.	Arbatžolių arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:				10,87	7,36	66,93	377,21

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis	15Gr	100	4,65	4,29	18,73	123,52
2.	Duona (juoda)	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Žuvies maltinis (keptas)	32A	50	13,05	12,23	13,63	256,10
4.	Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	20S	50	0,70	3,10	5,09	48,21
5.	Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
6.	Obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Stalo vanduo su apelsiniais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:				21,73	20,25	71,52	571,13

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Kepti obuoliai įdaryti varške	V010	85	6,10	3,80	15,68	121,33
2.	Sumuštinis su tepamų lydytų sūrių	7S	0,5/10	2,39	2,28	12,80	78,08
3.	Juodoji arbata (nesaldyta)	1G	150			11,23	44,44
Iš viso:				8,49	6,08	39,71	243,85
Iš viso (dienos davinio):				41,09	33,69	178,16	1192,19



**3 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Kuskuso kruopų košė su sviestu ir avietėmis	Kr005	150/5/15	7,96	4,58	49,00	269,05
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
3.	Arbatžolių arbata su pienu	15K	200	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:				11,76	8,38	66,90	382,05

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	14Sr	100	4,83	4,43	18,93	124,62
2.	Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Kiaulienos guliašas	1A	60/60	17,98	14,72	6,67	228,39
4.	Grikių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
5.	Šviežių daržovių salotos	S007	50	0,54	2,66	2,82	37,40
6.	Kriaušė	16K	120	0,29	0,0	11,71	48,00
7.	Obuolių kriaušių kompotas	15G	150	0,17	0,14	15,18	62,51
Iš viso:				26,42	24,10	73,66	597,70

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pirmadienis							
1.	Kepti varškėčiai	81A	100	25,09	20,83	30,14	408,55
2.	Trinti obuoliai	15P	20	0,06		14,18	54,20
3.	Melisos arbata(nesaldinta)	1G	100			11,23	44,44
Iš viso:				25,15	20,83	55,55	507,19
Iš viso (dienos davinio):				63,27	53,31	196,11	1486,94



**3 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Virti kiaušiniai	Ki002	100	12,30	11,70	0,70	157,00
2.	Viso grūdo ruginės duonos su sviestu ,fermentinių sūrių, pomidorais ir agurkais	U019	20/3/1 0/5/5	4,00	5,30	10,90	108,00
3.	Juodoji arbata (nesaldyta)	1G	150			11,23	44,44
Iš viso:				16,30	17,00	22,83	309,44

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	17K	100/3	5,07	4,07	6,92	83,26
2.	Vištienos filė su grietinėlę ir daržovėmis	P002	50/30/ 40	15,82	12,21	4,20	198,99
3.	Bulvių košė	95K	50	1,16	3,26	8,50	65,67
4.	Burokėlių salotos	S009	60	1,40	4,40	3,90	61,00
5.	Duona (juodoji)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
6.	Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Vynuogių sulčių gėrimas (nesaldytas)	168K	150	0,33	0,00	31,33	120,30
Iš viso:				26,02	24,50	79,05	619,62

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Antradienis							
1.	Daržovių troškiny su dešrelėmis	55A	100	5,05	19,82	10,52	236,68
2.	Agurkai	31S	50	2,80		1,30	16,00
3.	Kefyras 2.5%		100	5,10	3,78	7,35	90,00
Iš viso:				12,95	23,57	19,17	342,68
Iš viso (dienos davinio):				55,27	65,07	121,05	1271,74



**3 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Avižinių dribsnių košė	116A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
2.	Uogienė	15P	20	0,06		14,18	54,20
3.	Čiobrelių arbata(nesaldinta)	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:				7,90	7,51	62,69	343,06

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8Sr	200	2,97	6,96	13,08	121,73
2.	Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Troškintas kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis	P015	115 46/29/4 0	16,35	9,86	6,39	179,70
4.	Ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,29	1,99	13,84	75,54
5.	Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
6.	Stalo vanduo su citrina	G009	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:				22,64	19,11	56,36	468,97

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis	Gr010 D003	120/10 0	9,00	5,70	49,00	283,00
2.	Kefyras 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:				14,10	9,50	56,40	367,00
Iš viso (dienos davinio):				44,64	36,12	175,45	1179,03



**3 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis	Kr019	200/3	14,71	6,30	50,77	318,58
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,04	0,04	13,00	57,00
3.	Kmylių arbata(nesaldinta)	4G	150	0,45	0,33	12,35	51,93
Iš viso:				15,20	6,67	76,12	427,51

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Barščių sriuba	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
2.	Duona (juoda)	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai	K005	70	16,07	16,02	1,12	212,92
4.	Kvietinių kruopų košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
5.	Morkų salotos	11S	50	0,40	3,32	5,19	50,20
6.	Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Obuolių- kriausių kompotas	15G	150	0,17	0,14	15,18	62,51
Iš viso:				21,14	23,23	64,98	540,41

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Ketvirtadienis							
1.	Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu	D014 Gr003	150/190	10,20	12,00	55,70	372,00
2.	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:				10,20	12,00	55,70	372,00
Iš viso (dienos davinio):				46,54	41,90	196,80	1339,92



**3 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Pieniška grikių kruopų košė	Kr024	200	10,67	4,46	43,51	256,80
2.	Vaisinė arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	15,61	61,40
Iš viso:				10,72	4,49	59,12	318,20

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Daržovių sriuba su makaronais	Sr002 3	100	1,48	1,10	7,36	45,20
2.	Natūralus maltas žuvies pjausnys	K122	50	13,96	10,51	8,94	185,07
3.	Bulvių košė su morkomis	Gr012	100	2,22	2,95	16,13	99,94
4.	Burokėlių salotos	S009	60	1,40	44,00	3,90	61,00
5.	Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
6.	Stalo vanduo su kriaušėmis		100/5	0,02	0,02	0,67	3,00
Iš viso:				19,84	19,08	50,94	450,21

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Penktadienis							
1.	Lietiniai su varškia	M010 1	130	12,42	10,84	28,26	260,30
2.	Natūralus jogurtas 2,5%	D001	20	0,66	0,50	0,84	10,50
3.	Ramunėlių arbata (nesaldyta)	1G	200			14,97	59,25
Iš viso:				13,08	11,34	44,07	330,05
Iš viso (dienos davinio):				43,64	34,91	154,13	1098,46