**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pieniška avižinių kr. košė su sviestu(82%)(tausojantis) | Kr011 | 150/4 | 5,26 | 6,64 | 19,82 | 154,99 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%, fer. sūriu | U019 | 20/3/7 | 3,18 | 4,53 | 10,56 | 95,77 |
| Arbata vaisinė nesaldinta | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Sezoniniai vaisiai\* |  | 90 | 0,36 | 0,39 |  11,70 | 51,30 |
| **Iš viso:** | **8,80** | **11,56** | **42,08** | **302,06** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Rūgštynių sriuba(augalinis)(tausojantis) | Sr007 | 100 | 0,78 | 2,20 | 3,81 | 38,53 |
| Duona viso grūdo ruginė |  | 35 |  3,85 | 1,75 | 15,05 | 91,35 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis) | K005 | 73 | 13,70 | 6,46 | 3,28 | 126,69 |
| Virti ryžiai (tausojantis) | Gr002 | 80 | 1,77 | 0,20 | 21,92 | 99,18 |
| Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi | S001 | 40 | 0,56 | 1,59 | 2,49 | 26,53 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr2agurkai,pomidorai) | D006 | 20/20 | 0,36 | 0,08 |  1,28 | 7,28 |
| Vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | - | - | 0,50 | 2,00 |
| **Iš viso:** | **21,02** | **12,28** | **48,33** | **391,56** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Virti varškėtukai(9%) su kvietiniais miltais(tausojantis) | V001 | 135 | 14,24 | 6,62 | 26,63 | 226,66 |
| Natūralus jogurtas3,5% |  | 15 | 1,35 | 0,59 | 0,63 | 13,20 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 |  1,00 | - | 9,00 | 41,00 |
| **Iš viso:** | **16,59** | **7,21** | **36,26** | **280,86** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **46,41** | **31,05** | **126,67** | **974,48** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**1 savaitė**

**Antradienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Manų kr. košė pagardinta uogomis(tausojantis) | Kr022 | 150/15 | 5,27 | 8,37 | 21,54 | 182,63 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 150 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 86,00 |
| **Iš viso:** |  **5,87** | **8,97** | **41,04** | **268,63** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Žiedinių kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis) | Sr017 | 100 | 0,78 | 2,00 | 4,77 | 38,84 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Kalakutienos guliašas(tausojantis) | P021 | 75 | 11,69 | 10,53 | 2,36 | 148,84 |
| Pilno grūdo makaronai(tausojantis) | Gr010 | 80 | 4,96 | 0,98 | 26,86 | 136,13 |
| Plėšytos iceberg salotos su aliejumi | S015 | 20/1 | 0,17 | 1,03 | 0,60 | 11,34 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr4 agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) | D006 | 20/20 | 0,42 | 0,14 |  1,78 | 10,06 |
| Stalo vanduo |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **19,62** | **14,98** | **49,37** | **406,21** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai(tausojantis) | D000 |  165 | 9,74 | 5,29 | 42,37 | 258,98 |
| Grietinė30% |  | 12 | 0,29 | 3,60 | 0,37 | 35,04 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **10,03** | **8,89** | **42,74** | **294,02** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **35,52** | **32,84** | **133,15** | **968,86** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**1 savaitė**

**Trečiadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Grikiai su sviestu82% (tausojantis) | Kr027 | 150/4 | 6,53 | 4,78 | 34,54 | 207,34 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Sūrio lazdelė |  |  20 | 5,00 | 4,00 | 0,20 | 56,80 |
| Vaisiai sezoniniai\* |  |  60 | 0,30 | 0,30 | 9,75 | 43,00 |
| **Iš viso:** | **11,83** | **9,08** | **44,49** | **307,14** |

**Pietūs 1200val.\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Šv. kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis) | Sr005 | 100 | 0,99 | 1,85 | 5,22 | 42,48 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Kiaulienos maltinis(tausojantis) | K003 |  76 | 13,50 |  6,30 | 3,08 | 123,61 |
| Virtos perlinės kruopos(tausojantis) | Gr017 | 100 | 3,23 | 0,59 | 24,82 | 117,55 |
| Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis) | S012 | 50 | 0,82 | 3,65 |  2,10 | 44,49 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr7morkos, saldžiosios paprikos) | D006 | 20/20 | 0,46 | 0,14 |  3,06 | 15,34 |
| Stalo vanduo |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **20,60** | **12,83** | **51,28** | **404,47** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu3,5% | D001 | 120/8 | 9,76 | 10,84 | 43,45 | 297,76 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **9,76** | **10,84** | **43,45** | **297,76** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **42,19** | **32,75** | **139,22** | **1009,37** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**1 savaitė**

**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Miežinių kr. košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr011 | 150/4 | 4,19 | 5,67 | 17,54 | 140,52 |
| Pienas2,5% |  | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 81,00 |
| Sezoniniai vaisiai\* |  |  100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,00 |
| **Iš viso:** | **9,24** | **9,97** | **37,74** | **278,52** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | Sr004 | 100 | 1,89 | 0,96 | 9,33 | 53,55 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Orkaitėje keptas paukštienos šlaunelės(tausojantis) | P025 | 70 | 16,86 | 10,24 | 0,22 | 160,48 |
| Virti grikiai(tausojantis) | Gr018 | 100 | 4,41 | 1,09 | 24,26 | 124,43 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis) | S010 | 50 | 0,58 | 3,12 | 3,87 | 45,86 |
| Stalo vanduo  |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **25,34** | **15,71** | **50,68** | **445,32** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Varškės9% apkepas | V011 | 118 | 14,94 | 8,88 | 16,56 | 207,37 |
| Nesaldintas jogurtas3,5% |  | 15 | 1,35 | 0,59 | 0,63 | 13,20 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Traputis kviečių |  | 20 | 3,20 | - | 13,20 | 63,20 |
| **Iš viso:** | **19,49** | **9,47** | **30,39** | **283,77** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **54,07** | **35,15** | **118,81** | **1007,61** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**1 savaitė**

**Penktadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pieniška kukurūzų kr. košė su sviestu82% (tausojantis) | Kr006 | 150/4 | 4,10 | 5,45 | 20,80 | 149,32 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%, agurku | U019 | 20/3/5 | 1,46 | 2,75 | 10,68 | 73,30 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 120 | 1,20 | 1,20 | 16,80 | 76,80 |
| **Iš viso:** | **6,76** | **9,40** | **48,28** | **299,42** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba (tausojantis)( augalinis) | S015 | 100 | 1,87 | 2,17 |  9,03 | 62,49 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 35 |  3,85 | 1,75 | 15,05 | 91,35 |
| Žuvies maltinis {jūros lydekos filė šaldyta} (tausojantis) | Ž0011 | 65 | 13,50 | 3,78 | 3,36 | 104,10 |
| Bulvių košė(tausojantis) | Gr012 | 80 | 1,86 | 0,52 | 12,12 | 61,64 |
| Burokėlių, kons.žirnelių, mar.agurkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis) | S009 | 70 | 1,66 | 4,94 | 5,24 | 72,61 |
| Vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | - | - | 0,50 | 2,00 |
| **Iš viso:** | **22,74** | **13,16** | **45,30** | **394,19** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) | M008 | 150 | 12,22 | 8,29 | 34,58 | 277,62 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **12,22** | **8,29** | **34,58** | **277,62** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **41,72** | **30,85** | **128,16** | **971,23** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr002 | 150/4 | 5,00 | 3,28 | 19,37 | 151,08 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 150 | 1,50 | - | 34,50 | 150,00 |
| **Iš viso:** | **6,50** |  **3,28** | **53,87** | **301,08** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Šv. kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis) | Sr005 | 100 | 0,99 | 1,85 | 5,22 | 42,48 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Plovas su vištiena(tausojantis) |  P023 | 145/50 | 14,23 | 10,06 | 19,89 | 254,22 |
| Plėšyti salotų lapai | D000.1 | 20 | 0,30 | 0,10 | 0,50 | 4,00 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr2agurkai,pomidorai) | D006 | 20/20 | 0,36 | 0,08 |  1,28 | 7,28 |
| Stalo vanduo  |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **17,48** | **12,39** | **39,89** | **368,98** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Lietiniai blynai su varškės9% įdaru | M010 | 97/32 | 9,55 | 6,54 | 23,06 | 192,65 |
| Natūralus jogurtas3,5%,trintos avietės |  | 15/15 | 0,75 | 0,62 | 2,52 | 18,62 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Traputis kviečių |  | 30 | 4,80 | - |  19,80 | 94,80 |
| **Iš viso:** | **15,10** | **7,16** | **45,38** | **306,07** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **39,08** | **22,83** | **139,14** | **976,13** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**2 savaitė**

**Antradienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Perlinių kr. košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr025 | 150/4 | 4,26 |  5,59 | 17,47 | 140,52 |
| Kefyras2,5% |  | 105 | 4,50 | 4,50 | 7,50 | 81,00 |
| Vaisai sezoniniai\* |  | 150 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 86,00 |
| **Iš viso:** | **9,36** | **10,69** | **44,47** | **307,52** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba(augalinis)(tausojantis) | Sr014 | 100 | 2,03 | 2,15 | 10,17 | 68,04 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis(tausojantis) |  P015 | 70/20/40 | 17,31 | 12,06 | 3,43 | 188,86 |
| Bulvių košė(tausojantis) | Gr012 | 60 |  1,41 | 0,39 | 9,18 | 46,64 |
| Špinatų lapai apšlakstyti nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi | S014 | 20/1 |  0,28 | 1,04 | 0,34 | 11,87 |
| Saldžiosios paprikos | D006 | 20 |  0,26 | 0,10 | 1,32 | 7,22 |
| Vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | - | - | 0,50 | 2,00 |
| **Iš viso:** | **22,89** | **16,04** | **37,94** | **385,63** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Virti varškėtukai 9 %su kvietiniais miltais | V001 | 135 | 14,24 | 6,62 | 26,63 | 226,66 |
| Grietinė30% |  | 12 | 0,29 |  3,60 | 0,37 | 35,04 |
| Arbata nesaldinta arbatžolių | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Morkų lazdelės | D000 | 85 | 0,85 | - | 7,65 | 34,85 |
| **Iš viso:** | **15,38** | **10,22** | **34,65** | **296,55** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,63** | **36,95** | **117,06** | **989,70** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

S**2 savaitė**

**Trečiadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Avižinių kr.košė su sviestu82%(tausojanti) | Kr011 | 150/4 | 5,26 | 6,64 | 19,82 | 154,99 |
| Arbata arbatžolių nesaldinta | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Vaisia sezoniniai\* |  | 120 | 1,20 | - |  27,60 | 120,00 |
| **Iš viso:** | **6,46** | **6,64** | **47,42** | **274,99** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) | Sr003 | 100 | 0,90 |  1,84 | 5,70 | 42,75 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Kepta lašiša(tausojanti) | Ž001 | 75 | 19,00 | 14,30 | - | 200,89 |
| Ryžiai virti | Gr002 | 60 | 1,34 | 0,15 | 16,63 | 75,24 |
| Kopūstų-morkų salotos)su alyvuogių aliejumi(augalinis) | S001 | 40 | 0,56 | 1,59 | 2,49 | 26,53 |
| Šviežių daržovių rinkinys(Nr.9ridikėliai,paparika) | D006 | 20/20 | 0,48 | 0,12 | 2,10 | 11,40 |
| Vanduo stalo |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **23,88** | **18,30** | **39,92** | **417,81** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Speltos miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu3,5%paskanintu trintomis uogomis | M003 | 110/15/15 | 7,79 | 12,50 | 37,81 | 294,93 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | - |  - | - | - |
| **Iš viso:** | **7,79** |  **12,50** | **37,81** | **294,93** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **38,13** | **37,44** | **125,15** | **987,73** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**2 savaitė**

**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pieniška trijų grūdų košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr002 | 150/4 | 5,04 | 5,85 | 19,17 | 148,74 |
| Traputis ryžių |  | 20 | 1,60 | 0,48 | 16,40 | 73,80 |
| Arbata žolelių nesaldinta | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 100 | 1,00 | - | 19,32 | 84,00 |
| **Iš viso:** | **7,64** | **6,33** | **54,89** | **306,54** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Špinatų sriuba (tausojantsi)(augalinis) | Sr008 | 100 | 0,83 | 1,00 | 2,24 | 31,60 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 35 | 3,85 | 1,75 | 15,05 | 91,35 |
| Vištiena troškinta(tausojantis) | P008 | 63/12 | 15,27 | 10,22 | 0,78 | 197,29 |
| Daržovių troškinys( tausojantis) | D003 | 100 | 2,70 | 2,99 | 12,10 | 84,26 |
| Pjaustyti pomidorai(augalinis) | D000.3 | 30 | 0,03 | - | 1,20 | 6,60 |
| Vanduo paskanintas apelsinais |  G009 | 100 | 0,04 | 0,01 | 0,30 | 1,45 |
| **Iš viso:** | **22,72** | **15,97** | **31,67** | **412,55** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Varškės9%)apkepas (tausojantis) | V011 | 118 | 14,94 |  8,88 | 16,56 | 207,37 |
| Nesaldintas jogurtas3,5% |  | 20 | 1,80 | 0,78 | 0,84 | 17,60 |
| Arbata nesaldinta arbatžolių | G003 | 150 | - | - | - | - |
| Sūrio lazdelė |  | 20 | 5,00 | 4,00 | 0,20 | 56,80 |
| **Iš viso:** | **21,74** | **13,66** | **17,60** | **281,77** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **52,10** | **35,96** | **104,16** | **1000,86** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**2 savaitė**

**Penktadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Omletas(tausojantis) | Ki003 | 72 | 3,97 | 4,51 | 8,92 | 91,08 |
| Kons.žali žirneliai |  | 40 | 2,52 | 0,32 | 3,20 | 32,40 |
| Duona ruginė su sviestu82% | U019 | 30/5 | 3,34 | 5,60 | 12,96 | 115,60 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 |  100 | - | - | - | - |
| Sezoniniai vaisiai\* |  |  100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,00 |
| **Iš viso:** | **10,23** | **10,83** | **38,08** | **296,08** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Žirnių-perlinių kr. sriuba(tausojantis) (augalinis) | Sr015 | 100 | 1,87 | 2,17 | 9,03 | 62,49 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Karališki balandėliai(kiauliena)(tausojantis) | K007 | 75 | 12,32 | 6,80 | 2,28 | 110,13 |
| Pilno grūdo makaronai(tausojantis) | Gr010 | 80 | 4,96 | 0,98 | 26,86 | 136,13 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr2agurkai,pomidorai) | D006 | 40/40 | 0,72 | 0,16 |  2,56 | 14,56 |
| Stalo vanduo |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **21,47** | **10,41** | **53,73** | **384,31** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Miežinių kr. košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr011 | 150/4 | 4,19 | 5,67 | 17,54 | 140,52 |
| Pienas2,5% |  | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 81,00 |
| Traputis kukurūzų |  | 20 | 2,60 | 0,60 | 14,00 | 72,00 |
| **Iš viso:** | **11,44** | **10,17** | **38,74** | **293,52** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **43,14** | **31,41** | **130,55** | **973,91** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pieniška ryžių kr. košė su sviestu82(tausojantis) | Kr020 | 150/4 | 4,39 | 3,11 | 26,93 | 151,13 |
| Natūralus jogurtas2,5% |  | 125 | 5,38 | 4,88 | 6,00 | 90,00 |
| Sezoniniai vaisiai\* |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,00 |
| **Iš viso:** | **10,17** | **8,39** | **45,93** | **298,13** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Agurkinė sriuba (tausojantis)( augalinis) | Sr009 | 100 | 1,11 | 2,51 | 5,38 | 49,51 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Kiaulienos(kumpinė)guliašas(tausojantis) | K006 | 31/47 | 13,14 | 10,97 | 2,66 | 162,78 |
| Grikiai virti(tausojantis) | Gr018 | 60 | 2,20 | 0,22 | 15,20 | 71,40 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr2agurkai,pomidorai) | D006 | 20/20 | 0,36 | 0,08 |  1,28 | 7,28 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)  | S009 | 50 | 1,15 | 3,68 |  3,21 | 50,58 |
| Vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 100 | 0,04 | 0,01 | 0,30 | 1,45 |
| **Iš viso:** | **19,60** | **17,77** | **41,03** | **404,00** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Virtinukai su varškės 9% įdaru (tausojantis) | M013 | 100/40 | 10,65 | 4,34 | 30,13 | 201,92 |
| Grietinė30%  |  | 12 | 0,29 | 3,60 | 0,37 | 35,04 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Traputis kviečių |  | 20 | 3,20 | - | 13,20 | 63,20 |
| **Iš viso:** | **14,14** | **7,94** | **43,70** | **300,16** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **43,91** | **34,10** | **130,66** | **1002,29** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**

**Antradienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Grikiai su sviestu82% (tausojantis) | Kr027 | 150/4 | 6,53 | 4,78 | 34,54 | 207,34 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 120 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 86,00 |
| **Iš viso:** | **7,13** | **5,38** | **54,04** | **293,34** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pupelių sriuba(tausojantis)(augalinis) | Sr014 | 100 | 2,03 | 2,15 | 10,17 | 68,04 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 35 | 3,85 | 1,75 | 15,05 | 91,35 |
| Kalakutienos krūtinėlės troškinys su daržovėmis (žied. kopūstai, morkos, žalia cukinija)(tausojantis) | P015 | 60/45 | 15,56 | 7,50 | 3,86 | 143,06 |
| Virtos bulvės(tausojantis) | Gr014 | 100 | 2,00 | - | 18,00 | 82,00 |
| Pomidorai | S011 | 70 | 0,70 | - | 2,80 | 15,40 |
| Vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | - | - | 0,50 | 2,00 |
| **Iš viso:** | **24,14** | **11,40** | **50,38** | **401,85** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Kepti varškėčiai 9% |  | 95 | 13,35 | 6,92 | 27,14 | 257,45 |
| Natūralus jogurtas3,5%, trintos uogos |  | 15/15 | 0,75 | 0,62 | 2,52 | 18,62 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **14,10** | **7,54** | **29,66** | **276,07** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **45,37** | **24,32** | **134,08** | **971,26** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**

**Trečiadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Pieniška kvietinių kr. košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr002 | 150/4 | 4,76 | 5,63 | 16,48 | 141,40 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Varškytė6% |  | 100 | 9,90 | 6,00 | 15,30 | 155,00 |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 30 | 0,15 | 0,15 | 4,88 | 21,50 |
| **Iš viso:** | **14,81** | **11,78** | **36,66** | **317,90** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba (tausojantis)( augalinis) | S015r | 100 | 1,87 | 2,17 |  9,03 | 62,49 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 | 1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Vištienos maltinis(tausojantis) | P017 | 76 | 12,69 | 5,96 | 3,23 | 150,32 |
| Virti ryžiai(tausojantis) | Gr002 | 60 | 1,34 | 0,15 | 16,63 | 75,24 |
| Daržovių salotos (pekino kopūstai, pomidorai porai) su alyvuogių aliejumi(augalinis) | S010 | 70 | 0,74 | 3,00 | 2,47 | 39,93 |
| Stalo vanduo  |  | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **18,24** | **11,58** | **44,36** | **388,98** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Speltos miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu3,5%paskanintu trintomis uogomis | M003 | 110/15/15 | 7,79 | 12,50 | 37,81 | 294,93 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| **Iš viso:** | **7,79** | **12,50** | **37,81** | **294,93** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **40,84** | **35,86** | **118,83** | **1001,81** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**

**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu82% (tausojantis) | Kr011 | 150/4 | 5,26 | 6,64 | 19,82 | 154,99 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 150 |  1,50 | - | 34,50 | 150,00 |
| **Iš viso:** | **6,76** | **6,64** | **54,32** | **304,99** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | Sr004 | 100 | 1,89 | 0,96 | 9,33 | 53,55 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 |  1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Orkaitėje keptos lašišų lazdelės(tausojantis) | Ž0014 | 70 | 18,00 | 13,60 | - | 190,79 |
| Bulvių košė(tausojantis) | Gr012 | 60 | 1,41 | 0,39 |  9,18 | 46,64 |
| Troškintos daržovės(žiediniai kopūstai,morkos) | S009 | 60 | 1,45 | 6,56 | 3,74 | 79,78 |
| Vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | - | - | 0,50 | 2,00 |
| **Iš viso:** | **24,35** | **21,81** | **35,75** | **433,76** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Virti varškėtukai(9%) su kvietiniais miltais(tausojantis) | V001 | 135 | 14,24 | 6,62 | 26,63 | 226,66 |
| Natūralus jogurtas3,5% |  | 15 | 1,35 | 0,59 | 0,63 | 13,20 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 |  1,00 | - | 9,00 | 41,00 |
| **Iš viso:** | **16,59** | **7,21** | **36,26** | **280,86** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,70** | **35,66** | **126,33** | **1019,61** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**

**Penktadienis**

**Pusryčiai 830val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Makaronai pilno grūdo su sviestu82% (tausojantis) | M011 | 150/4 | 7,63 | 3,93 | 34,04 | 208,64 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | - | - | - | - |
| Vaisiai sezoniniai\* |  | 100 | 1,00 | - | 23,00 | 100,00 |
| **Iš viso:** | **8,63** | **3,93** | **57,04** | **308,64** |

**Pietūs 1200val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Šv. kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis) | Sr005 | 100 | 0,99 | 1,85 | 5,22 | 42,48 |
| Duona ruginė viso grūdo |  | 30 |  1,60 | 0,30 | 13,00 | 61,00 |
| Kalakutienos maltinis(tausojantis) | P016 | 78 | 11,92 | 4,74 |  3,54 |  102,89 |
| Grikiai virti(tausojantis) | Gr018 | 100 | 4,29 | 0,99 | 22,77 | 117,15 |
| Plėšyti salotų lapai, apšlakstyti alyvuogių aliejumi (augalinis) | S016 | 20/1 | 0,17 | 1,03 |  0,60 |  11,34 |
| Šviežių daržovių rinkinys (Nr10morkos,pomidorai) | D006 | 20/20 | 0,40 | 0,08 |  2,56 | 12,56 |
| Stalo vanduo  |  | 100 | - | - | - |  - |
| **Iš viso:** | **21,62** | **10,44** | **49,74** | **377,77** |

**Vakarienė 1530val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** |
| Perlinių kr. košė su sviestu82%(tausojantis) | Kr001 | 150/4 | 4,66 | 5,69 | 20,89 | 152,22 |
| Pienas2,5% |  | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 81,00 |
| Sūrio lazdelė |  | 20 | 5,00 | 4,00 | 0,20 | 56,80 |
| **Iš viso:** | **14,31** | **13,59** | **28,29** | **290,02** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **44,56** | **27,96** | **135,07** | **976,43** |

\* - Vaisius ugdytiniams rekomenduojame pateikti atskiru maitinimu