

**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „MAISTO SLĖNIS”**

Uždaroji akcinė bendrovė, Naftininkų g.38-2, LT-89154 Mažeikiai, tel. (8 443) 20 300, (8 443) 20 301,  
faks. (8 443) 20 303, Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registru centras“,  
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

---

**TVIRTINU :**

**SUDERINTA:**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-6 metų vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Šiluvos gimnazija - darželis**

M. Jurgaičio a. 6, Šiluva 60432

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

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_ iki \_\_ val.

2023 09 01

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (tausojantis)	KRUOP-33/100	100	4,99	4,97	17,62	130,58
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>11,74</b>	<b>16,18</b>	<b>30,08</b>	<b>314,69</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100/	1,05	0,61	6,87	34,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/100	100/	14,76	7,05	3,11	151,77
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80/	1,24	2,38	11,24	70,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliciaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>19,63</b>	<b>18,24</b>	<b>34,88</b>	<b>392,82</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Varškės (9%) pudingas (keptas su garais) (tausojantis)	VRŠP-17/100	100	15,15	9,08	20,35	225,31
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>16,15</b>	<b>15,28</b>	<b>31,77</b>	<b>335,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,52</b>	<b>49,70</b>	<b>114,73</b>	<b>1043,31</b>

## Antradienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/150	150	5,94	4,11	29,09	175,38
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,71	0,52	1,06	11,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,75</b>	<b>10,23</b>	<b>41,80</b>	<b>296,07</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100/	0,89	0,32	8,53	37,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/170	170/	24,68	11,95	42,16	388,49
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100/	0,74	0,15	4,77	18,83
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>28,28</b>	<b>15,86</b>	<b>66,01</b>	<b>531,23</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis) (virtas)	KMP-51/60	60	6,20	13,39	0,81	148,80
Pomidorų padažas	PAD-22/20	20/	0,26	0,10	1,08	6,20
Duona (ruginė)	UŽK-8/40	40/	3,08	0,56	21,00	87,20
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/50	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta juodoji arbata	GĖR-2/150	150	0,01	0,00	0,04	0,21
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>10,45</b>	<b>14,35</b>	<b>34,78</b>	<b>299,31</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,48</b>	<b>40,44</b>	<b>142,59</b>	<b>1126,61</b>

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta manų kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200	8,07	7,17	34,96	240,44
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,80</b>	<b>7,47</b>	<b>46,92</b>	<b>300,89</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100	100	0,76	0,59	5,01	25,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,57	9,02	2,28	107,72
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Pekino kopūstų ir šv.agurkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-67/80	80	0,70	0,53	2,64	12,66
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>21,74</b>	<b>11,00</b>	<b>41,56</b>	<b>295,50</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Omletas (tausojantis)	KIAUŠP-5/150	150/	14,42	16,53	7,75	238,20
Duona (ruginė)	UŽK-8/20	20	1,54	0,28	10,50	43,60
Šviežių agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-54/80	80/	0,64	0,16	1,84	8,80
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>16,61</b>	<b>16,97</b>	<b>20,15</b>	<b>290,88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,15</b>	<b>35,44</b>	<b>114,63</b>	<b>999,27</b>

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,02	3,48	34,48	197,96
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,18	5,25	0,22	48,76
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
<b>Iš viso:</b>			<b>11,54</b>	<b>12,18</b>	<b>41,50</b>	<b>316,92</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100/	2,23	0,63	8,95	46,89
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/75	75/	10,79	18,27	10,09	107,18
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-24/80	80	2,22	0,33	22,30	133,77
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai ) su salotų padažu (augalinis)	SAL-63/80	80	0,68	6,92	2,40	71,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,43</b>	<b>26,49</b>	<b>52,78</b>	<b>407,07</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-47/200	200	5,64	9,45	19,41	185,96
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	UŽK-10/30	30	1,82	5,34	10,32	100,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,96</b>	<b>14,99</b>	<b>40,43</b>	<b>337,92</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,93</b>	<b>50,66</b>	<b>134,71</b>	<b>1061,91</b>

**Penktadienis**

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,71</b>	<b>8,66</b>	<b>43,18</b>	<b>303,09</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/100	100/	1,63	1,23	6,26	42,26
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Bulvių plokštainis (keptas)	VGDRŽP-43/200	200	6,89	3,32	35,11	195,24
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Šviežių agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-54/80	80/	0,64	0,16	1,84	8,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>11,15</b>	<b>11,05</b>	<b>52,87</b>	<b>353,13</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	VRSP-9/100	100	15,96	8,10	22,33	232,96
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>16,21</b>	<b>11,10</b>	<b>22,70</b>	<b>262,54</b>

**Iš viso (dienos davinio): 36,07 30,81 118,75 999,76**

## 2 savaitė

## Pirmadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	6,45	2,65	34,65	232,10
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>8,56</b>	<b>8,25</b>	<b>46,36</b>	<b>341,27</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100/	0,69	0,61	6,28	32,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/75	75,	8,38	21,36	8,14	258,13
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-24/80	80	2,22	0,33	22,30	133,77
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/80	80/	0,72	0,63	6,99	31,39
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>13,52</b>	<b>23,27</b>	<b>52,75</b>	<b>504,32</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Sklindžiai (keptas)	MLT-28/100	100	6,52	3,27	33,27	191,32
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,25</b>	<b>3,57</b>	<b>45,23</b>	<b>251,77</b>

**Iš viso (dienos davinio): 29,33 35,09 144,34 1097,36**

## Antradienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,02	3,48	34,48	197,96
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,18	5,25	0,22	48,76
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
<b>Iš viso:</b>			<b>11,54</b>	<b>12,18</b>	<b>41,50</b>	<b>316,92</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100/	0,76	0,59	4,89	26,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/150	110/40	10,13	24,71	27,49	367,99
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80/	1,90	0,83	8,79	44,24
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>14,30</b>	<b>26,47</b>	<b>50,21</b>	<b>486,76</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/150	150	5,94	4,11	29,09	175,38
Pienas (2,5%)	GĖR-19/200	200	7,00	5,20	10,00	115,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>13,44</b>	<b>9,51</b>	<b>49,79</b>	<b>341,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,28</b>	<b>48,16</b>	<b>141,50</b>	<b>1145,66</b>



Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>15,01</b>	<b>19,67</b>	<b>53,18</b>	<b>469,38</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100//	0,89	0,32	8,53	37,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20//	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos iešmeliai (svogūnai, pomidorų padažas) (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-140/105	105	16,65	6,83	5,38	147,74
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	SAL-104/100	100	0,75	2,15	4,00	31,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>22,00</b>	<b>10,16</b>	<b>49,54</b>	<b>366,46</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Varškės (9%) spygliukai (virtas) (tausojantis)	VRŠP-14/130	130	15,55	8,68	18,07	214,22
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20//	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	PAD-1/20	20//	0,22	0,10	1,20	8,77
Nesaldinta juodoji arbata	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>16,26</b>	<b>14,78</b>	<b>19,95</b>	<b>281,87</b>

**Iš viso (dienos davinio): 53,27 44,61 122,67 1117,71**

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta manų kruopų košė su pienu ir cinamonu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200	8,07	7,17	34,96	240,45
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,58</b>	<b>7,37</b>	<b>45,72</b>	<b>292,13</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/100	100//	2,50	0,43	9,68	47,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/150	150	21,01	13,30	16,53	271,45
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/100	100	0,60	0,10	5,30	18,90
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>26,08</b>	<b>17,27</b>	<b>42,06</b>	<b>424,46</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	MLT-4/150/(P)	150	9,67	4,16	40,44	246,90
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/20	20	0,22	0,04	0,96	4,42
Nesaldinta kminų arbata	GĖR-3/150	150	0,15	0,11	0,37	2,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,20</b>	<b>29,15</b>	<b>140,25</b>	<b>1021,81</b>

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/150	150	5,94	4,11	29,09	175,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,71	0,52	1,06	11,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,75</b>	<b>10,23</b>	<b>41,80</b>	<b>296,07</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/100	100/	0,88	0,64	7,01	34,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Virtas lašišos kukulis (tausojantis)	ŽUVP-1/70	70	13,28	7,24	4,36	138,22
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80/	1,24	2,38	11,24	70,40
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/80	80	0,95	4,71	4,29	59,33
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,86</b>	<b>15,31</b>	<b>35,94</b>	<b>350,98</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pieniška (2,5%) ryžių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-44/200	200	4,53	9,32	17,37	169,51
Kepti sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	UŽK-50/80	80	7,75	4,42	20,86	152,27
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>12,78</b>	<b>13,94</b>	<b>48,93</b>	<b>373,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,39</b>	<b>39,48</b>	<b>126,67</b>	<b>1020,23</b>

## 3 savaitė

## Pirmadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (tausojantis)	KRUOP-33/100	100	4,99	4,97	17,62	130,58
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>12,24</b>	<b>16,38</b>	<b>40,78</b>	<b>366,09</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/100	100/	2,59	0,63	9,88	52,90
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos ir daržovių troškiny (bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)	KMP-22/200	200	15,50	5,98	22,99	220,06
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/100	100	1,35	9,84	5,86	109,90
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>20,95</b>	<b>16,79</b>	<b>47,77</b>	<b>431,09</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Varškės (9%) spygliukai (virtas) (tausojantis)	VRŠP-14/90	90	10,77	6,01	12,51	148,30
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Pienas (2,5%)	GĖR-19/200	200	7,00	5,20	10,00	115,20
<b>Iš viso:</b>			<b>18,01</b>	<b>14,21</b>	<b>22,82</b>	<b>292,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,20</b>	<b>47,38</b>	<b>114,37</b>	<b>1089,98</b>

## Antradienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Omletas (tausojantis)	KIAUŠP-5/120	120	11,54	13,23	6,20	190,57
Duona (ruginė)	UŽK-8/20	20	1,54	0,28	10,50	43,60
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	SAL-59/50	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>15,54</b>	<b>13,61</b>	<b>24,66</b>	<b>266,45</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100/	1,52	0,56	8,17	41,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	VRŠP-9/150	150	23,93	12,15	33,49	349,45
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>27,90</b>	<b>16,23</b>	<b>56,45</b>	<b>492,58</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	MLT-4/150/(P)	150	9,67	4,16	40,44	246,90
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>10,18</b>	<b>4,36</b>	<b>51,20</b>	<b>298,58</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,62</b>	<b>34,20</b>	<b>132,31</b>	<b>1057,61</b>

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Miežinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-39/150	150	5,63	5,71	25,56	182,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>7,74</b>	<b>11,31</b>	<b>37,27</b>	<b>292,14</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100	100/	1,04	0,37	7,39	32,57
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių-kiulienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/150	110/40	10,13	24,71	27,49	367,99
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80/	0,24	0,16	1,84	8,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>12,92</b>	<b>25,58</b>	<b>45,76</b>	<b>457,59</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Varškės (9%) pudingas (keptas su garais) (tausojantis)	VRŠP-17/100	100	15,15	9,08	20,35	225,31
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,71	0,52	1,06	11,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>17,06</b>	<b>15,90</b>	<b>33,93</b>	<b>355,88</b>

**Iš viso (dienos davinio): 37,72 50,79 116,96 1105,61**

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/150	150	4,84	1,99	25,99	174,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>11,37</b>	<b>13,10</b>	<b>37,25</b>	<b>349,42</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/100	100/	1,29	0,47	9,49	45,76
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,57	9,02	2,28	107,72
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>22,64</b>	<b>18,21</b>	<b>48,02</b>	<b>390,43</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Sklindžiai (keptas)	MLT-28/100	100	6,52	3,27	33,27	191,32
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,24</b>	<b>3,57</b>	<b>45,17</b>	<b>251,49</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,25</b>	<b>34,88</b>	<b>130,44</b>	<b>1000,34</b>

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,71</b>	<b>8,66</b>	<b>43,18</b>	<b>303,09</b>

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/100	100/	1,92	1,28	7,95	49,79
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta jūros lydekės filė (keptas)	ŽUVP-30/75	75	11,34	22,13	4,73	96,62
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80/	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80	80/	1,22	1,91	8,68	50,63
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,49</b>	<b>25,74</b>	<b>44,13</b>	<b>305,92</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pieniška (2,5%) ryžių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-44/200	200	4,53	9,32	17,37	169,51
Kepti sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	UŽK-50/80	80	7,75	4,42	20,86	152,27
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
<b>Iš viso:</b>			<b>12,29</b>	<b>13,74</b>	<b>38,29</b>	<b>322,06</b>

**Iš viso (dienos davinio): 38,49 48,14 125,60 1031,07**