



**LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO
VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO**

2023 m. spalio d. Nr. V-
Vilnius

T v i r t i n u pridedamus Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro 28 dienų valgiaraščius nuo 2023 m. spalio 9 d.:

1. 4 – 6 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ pietų/ pavakarių/vakarienės valgiaraščius;
2. 7 – 14 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ priešpiečių/ pietų/ vakarienės valgiaraščius;
3. 15 – 18 metų vaikų amžiaus grupės pusryčių/ priešpiečių/ pietų/ vakarienės/ valgiaraščius.

Direktorė

Nerija Moskalionienė

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras,
Ateities g. 44, Vilnius 08303

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

28 DIENOS VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 metu

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 202.... - -

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 00.00 iki 24.00

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais (tausojantis)	4-40/5	150	7,04	2,30	43,71	210,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			8,72	2,72	76,05	346,40

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-04/3	100	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 % rie.)	13-8/5	4	0,10	1,20	0,12	11,72
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Guliašas su kiauliena (tausojantis)	12-12	80	22,52	8,51	6,89	184,02
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27/3	80/2	2,99	2,05	19,19	106,99
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	50/5	0,46	5,01	2,28	56,60
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-31	50/3	1,67	4,11	10,48	82,17
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			31,24	25,28	63,30	588,44

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	98/2	0.5 vnt.	3,69	3,51	0,21	47,10
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,75	6,30	15,84	144,18

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdaru	5-20/5	100/40	16,24	15,13	50,95	378,82
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Mėtų arbata	33/0	200	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			16,45	15,25	54,40	393,01
Iš viso (dienos davinio):			62,15	49,55	209,59	1472,03

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	27/2	150/5/5	6,67	7,30	37,20	240,13
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sluoksniuotas vaisių glotnutis (kivi, persikai,uogos)	15-18	150	1,15	0,50	19,30	80,50
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			8,22	7,80	66,40	360,63

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-02/5	150	2,43	4,20	15,71	108,89
Grietinė (30 % rie.)	13-8/5	4	0,10	1,20	0,12	11,72
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9/1	80	18,49	8,62	4,47	177,95
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,41	4,82	18,00	120,31
Pekino kopūstų, švž. agurkų, avokado salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-59	80/6	0,89	5,43	3,18	63,22
Pomidorai	58-2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			26,19	24,69	54,82	545,60

Pavakariai 15.00-15.30 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 (tausojantis)	4-01/7	150/5	4,58	5,33	23,70	155,47
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,58	5,33	23,70	155,47

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/3.1	130/20	20,25	19,62	21,82	346,58
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Mėtų arbata	5/2	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			20,46	19,74	25,27	360,82
Iš viso (dienos davinio):			59,44	57,55	170,19	1422,52

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04/9	50/150	8,45	6,12	47,60	269,00
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/1	200	0,80	0,00	19,80	80,00
Iš viso:			9,96	6,23	75,30	385,50

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,66	5,15	18,82	127,86
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)	30/1	130/50	16,07	9,85	30,12	273,20
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2/3	50/5	0,51	2,06	5,53	41,39
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Stalo vanduo su agurko juostele	66-1/1	190/10	0,07	0,00	0,28	1,40
Iš viso:			22,03	18,83	69,25	524,29

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/8	60	5,27	5,11	24,16	145,74
Natūralus jogurtas	13-41/0	15	0,66	0,59	0,71	10,80
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,93	5,69	24,87	156,54

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieno dešrelės (tausojantis)	12-15	100	13,00	15,80	1,30	199,00
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,22	3,46	26,31	162,38
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Pomidorų padažas	13-40/2	20	0,23	0,03	5,40	22,36
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,58	19,29	33,53	391,34
Iš viso (dienos davinio):			57,49	50,04	202,95	1457,68

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir vištienos kumpių	16-35/5	45/20/10	9,18	7,67	26,63	203,73
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			10,86	8,09	58,97	339,53

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/2	100	5,04	2,30	18,52	106,83
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-9/8	80	22,63	5,64	5,98	164,85
Biri kus-kus kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-15/2	80	3,60	0,40	20,00	140,00
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-27	80/3	0,86	2,60	2,92	35,80
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			33,62	12,67	58,03	512,15

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
"Naminė" daržovių mišraine su žirneliais žirneliais	2-59.	100	4,40	6,70	19,95	150,43
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,40	6,70	19,95	150,43

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/5	130	6,20	9,26	29,40	228,20
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			11,87	14,18	37,86	329,30
Iš viso (dienos davinio):			60,74	41,64	174,81	1331,40

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6	100	9,11	13,36	2,18	164,93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,99	17,87	32,96	333,83

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž.agurkai, svogūnai laiškiniai,krapai)	1-04/4	150	3,82	4,03	7,60	80,72
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Suvožtinis su tradiciniu žuvų maltiniu (tausojantis)	19-1/2	50/50/30	18,16	8,44	35,15	282,66
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-02/4	80	1,73	3,10	16,81	97,49
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	80	0,72	0,08	6,06	26,40
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			25,94	15,74	80,21	548,94

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	150/3	2,82	2,86	28,59	151,58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,82	2,86	28,59	151,58

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,77	10,27	44,59	322,23
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/0	80	0,96	0,24	18,48	71,60
Iš viso:			13,73	10,51	63,07	393,83
Iš viso (dienos davinio):			55,48	46,98	204,84	1428,17

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su juodaisiais serbentais (tausojantis)	4-30	200/20	8,14	5,57	35,49	215,61
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			10,91	5,94	68,84	359,11

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	5,76	12,12	118,13
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/5	80/50	21,85	14,24	8,35	248,15
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	3-82	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2-32	80/8	1,29	2,58	8,15	58,62
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,14	26,21	58,46	599,31

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų "Gratinas" su sūriu (tausojantis)	67/8	130	5,62	4,54	9,26	98,99
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	180/20	0,22	6,06	1,86	5,80
Iš viso:			6,32	16,60	11,74	163,39

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/7	120	19,79	9,54	31,17	291,00
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Arbata	40	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,50	15,67	35,41	364,33
Iš viso (dienos davinio):			68,86	64,41	174,45	1486,13

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	7,38	6,53	40,95	253,79
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			8,18	6,77	57,73	322,09

Pietūs 12.00- 12.30 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)	1-65	150	1,36	5,06	5,88	72,38
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/5	4	0,10	1,20	0,12	11,72
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta jautiena su daržovėmis, vengriškai (tausojantis)	11-9	120/150	34,84	10,62	41,19	389,25
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58	80	0,71	0,05	4,15	19,59
Uogų gėrimas be cukraus	107/2	150	0,16	0,08	1,66	7,98
Iš viso:			37,16	17,23	63,41	550,72

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	151,77
Pienas 2,5 % rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,64	7,47	32,49	231,27

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su kalakutiena (tausojantis)	13/0	75/75	24,17	6,70	44,14	339,25
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	35,00
Mėtų arbata	5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,49	7,87	45,55	374,25
Iš viso (dienos davinio):			80,48	48,34	229,66	1478,32

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 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 (tausojantis)	4-01/7	150/5	4,58	5,33	23,70	155,47
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			5,68	5,90	58,94	304,17

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17/5	100	3,49	2,58	9,67	75,36
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų (tausojantis)	9-10	100	22,97	15,14	0,08	233,81
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16	70	1,63	1,87	16,44	89,20
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	9,40
Iš viso:			31,11	26,50	45,82	536,92

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	25/4	1 vnt	6,16	10,83	0,41	123,58
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	33,50
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,23	13,62	16,05	157,08

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų trintu sviestinių bulvių apkepas su kalakutienos mėsa, keptas orkaitėje (tausojantis)	74/4	100/50	15,70	10,43	33,18	281,74
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			16,22	16,46	33,90	341,00
Iš viso (dienos davinio):			61,23	62,48	154,70	1339,18

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30/5	150/15	5,50	9,54	32,77	153,22
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	9,54	32,77	58,00
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	180/20	0,22	0,06	1,86	5,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			11,08	19,44	90,50	314,02

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03/7	135/15	1,93	3,29	13,60	90,16
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kopūstų su kalakutienos kukulis su grietine 30 %rieb.	10/5	120/80/20	20,65	14,49	14,80	254,39
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/2	100	2,17	0,13	20,83	88,01
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-23/1	100/10	1,10	3,06	4,65	48,65
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			27,57	21,23	68,95	549,81

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu	16-35/9	30/20	7,10	6,02	18,34	157,64
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,10	6,02	18,34	157,64

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su virtu vištienos kumpiu ir sūriu įdaru	5-25/5	110/40	16,63	11,86	47,42	364,02
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	26,20
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			17,98	13,05	48,93	390,89
Iš viso (dienos davinio):			45,75	57,74	177,78	1412,36

4-6 metų
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	8,59	9,48	28,01	282,95
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			9,79	9,78	51,11	379,95

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71	100	2,33	1,10	10,94	57,04
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis (morka, svogūnas, česnakas, cukinija) (tausojantis)	12/2/2	80/40	18,54	11,45	8,27	207,55
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/2	80	5,09	2,62	25,65	151,42
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	50/5	0,46	5,01	2,28	56,60
Aviečių gėrimas be cukraus	107	180/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Iš viso:			28,13	22,01	60,24	549,33

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/5	90	8,49	12,77	2,14	157,08
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	12,77	2,14	157,08

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/3.1	130/20	20,25	19,62	21,82	346,58
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			20,69	19,89	28,79	375,55
Iš viso (dienos davinio):			46,41	57,58	146,06	1086,36

4-6 metų
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-15/8	150/3	4,57	4,31	33,96	191,73
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29	120/50/50	5,00	3,39	23,80	143,45
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			9,59	7,70	57,95	335,76

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,73	8,65	23,27	189,23
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	4-27	120/30	6,57	1,73	30,36	155,37
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Orkaitėje keptos saliero šaknies lazdelės (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	80	1,51	3,29	9,26	66,17
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			14,79	21,40	74,11	534,04

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	108,20
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,51	8,91	11,12	158,00

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-122	150/50/2	9,27	6,51	31,92	223,57
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	151,77
Iš viso:			14,55	10,23	57,36	375,34
Iš viso (dienos davinio):			63,65	38,01	143,17	1027,80

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	4-55/4	200	8,02	6,10	60,06	313,30
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			9,37	6,25	77,61	383,80

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržoviu (burokėliai, švž.agurkai, svogūnai laiškiniai,krapai)	1-04/4	150	3,82	4,03	7,60	80,72
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Baltos maltos jūrinės žuvies keksiukas (tausojantis)	8-10/1	90g/1vnt.	26,77	6,88	4,21	185,61
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	3-82	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2/8	80/8	14,88	3,30	8,84	66,17
Švieži agurkai	51.1	50	15,88	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			64,90	17,70	56,24	518,30

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3/8	80/8	14,88	3,08	28,10	155,47
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,88	3,08	28,10	155,47

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-1	100	15,98	7,67	27,42	280,96
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	13,67	28,04	339,56
Iš viso (dienos davinio):			89,14	34,70	161,95	1057,57

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	48/2	200/5	4,99	4,42	34,26	196,60
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			6,67	4,84	66,60	332,40

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-04/2	150	2,59	4,73	18,32	125,32
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta jautiena pomidorų padaže (tausojantis)	11-3	70/30	17,38	4,34	4,74	127,76
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20	80	3,30	0,45	21,30	102,30
Troškintos šparaginės pupelės	44.1/2	50	1,17	4,27	4,34	60,27
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-31	80/8	1,33	3,09	8,41	64,18
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			27,26	18,60	67,70	544,49

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	98.2	32/10/20/20	8,37	2,99	18,99	136,96
Vaisinė arbata	42	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,37	2,99	18,99	136,96

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5/9	180	8,51	9,13	46,34	302,62
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,71	11,08	48,69	338,62
Iš viso (dienos davinio):			42,30	26,43	153,29	1013,85

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	7,38	6,53	40,95	253,79
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			9,20	6,75	66,65	366,79

Pietūs 12.00- 12.30 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)	1-61	100	1,08	2,06	5,02	41,46
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Moliūgų ir bulvių blynai (augalinis)	19-2/1	150	6,98	6,43	42,20	253,46
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Orkaitėje keptos mortų lazdelės (tausojantis)(augalinis)	65	80	1,00	3,09	10,40	71,87
Vanduo	120	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,27	22,29	69,10	519,13

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė gardinta trintomis uogomis	6-40/2	80/20	10,88	4,60	9,32	152,92
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,88	4,60	9,32	152,92

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose keptas omletas (tausojantis)	7-6/0	120	10,74	15,43	2,48	190,34
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,00	25,01	22,53	367,04
Iš viso (dienos davinio):			49,84	33,64	145,07	1038,83

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu, vištienos kumpių ir pomidorų	16-35/0	80/25/15/10	14,66	10,57	42,82	328,65
Obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/5	100	0,05	0,10	5,50	23,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			15,11	10,67	58,22	391,65

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	100	2,33	2,24	10,33	64,36
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/5	90	25,49	13,40	6,84	199,27
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/2	80	5,09	2,62	25,65	151,42
Kopūstu salotos su morkomis ir linų sėmenų aliejumi (augalinis)	89.19	80/5	1,15	5,00	3,73	63,08
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,53	24,98	57,11	542,58

Pavakariai 15.00 - 15.30 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 trintomis braškėmis (tausojantis)	4-02/5	150/20	4,63	1,85	29,55	145,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,63	1,85	29,55	145,30

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-6	150	23,18	11,07	38,71	312,02
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,70	12,36	43,56	347,77
Iš viso (dienos davinio):			79,97	60,91	188,43	1427,30

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviestu ir maltomis sezamo sėklomis (tausojantis)	4-60/5	150/4/2	6,31	6,96	24,28	179,78
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29	120/50/50	5,00	3,39	23,80	143,45
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,31	10,35	48,08	323,23

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Lazanija su daržovėmis (cukinija, salieras,svogūnai, morkos) kepta orkaiteje (tausojantis)	4-25/8	75/75	16,02	7,33	69,56	407,51
Pomidorų padažas	13-40/2	20	0,23	0,03	5,40	22,36
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,03	0,01	0,08	0,44
Iš viso:			20,80	9,16	95,56	545,98

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/5	35/10/25/2 5	9,78	3,11	20,75	150,81
Ciobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,78	3,11	20,75	150,81

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2/1	120	14,60	14,53	34,80	331,01
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			15,02	14,54	44,89	371,59
Iš viso (dienos davinio):			56,91	37,16	209,29	1391,61

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3	150/10	9,62	7,90	25,36	225,90
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			11,30	8,32	57,70	361,70

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž.agurkai, svogūnai laiškiniai,krapai)	1-04/4	150	3,82	4,03	7,60	80,72
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	80	1,75	0,11	16,69	70,58
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1/3	60	11,38	11,45	7,35	177,39
Pomidorų padažas	13-40/2	20	0,23	0,03	5,40	22,36
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	100/2	2,29	2,35	16,99	93,78
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu	2-22	100/10	0,90	5,08	12,25	95,68
Ramūnėlių arbata be cukraus	14-3/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,56	19,01	58,67	540,52

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	34-1/1	120	4,44	3,80	25,70	154,17
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,44	3,80	25,70	154,17

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-75/2	150	10,40	9,31	57,23	296,83
Grietinė (30 % rie.)	13-8/3	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelėlių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,28	15,55	64,72	383,73
Iš viso (dienos davinio):			43,58	46,68	206,80	1440,11

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)	4-51	150	7,07	6,30	26,77	189,40
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			8,75	6,72	59,11	325,20

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	57/3	150	2,23	4,13	5,99	69,73
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškintos bulvės su daržovėmis ir kalakutiena (tausojantis)	10-21/4	110/80	22,14	12,91	19,16	278,74
Pekino kopūstų, švž. agurkų salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-54/2	80/5	0,72	3,56	2,91	44,86
Pomidorai (augalinis)	58-2/1	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,55	22,55	45,55	490,78

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su mėsa	5-77/6	40/20	7,32	7,68	21,92	156,95
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,32	7,68	21,92	156,95

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su varškė (tausojantis)	13/9	100/60	18,69	6,69	51,05	345,81
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,01	7,86	52,46	367,41
Iš viso (dienos davinio):			63,63	44,81	179,03	1340,34

4-6 metų
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-50/7	150/5	11,47	9,60	21,58	257,30
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			13,15	10,02	53,92	393,10

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	226/3	100	1,46	2,11	12,23	71,90
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepta lašiša (tausojantis)	44/2	80	22,07	16,71	0,68	238,78
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	3-82	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11	80/8	1,42	4,33	7,62	70,79
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			28,36	26,78	50,58	548,63

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtas varškės pudingas su džiovintais abrikosais (tausojantis)	6-3/5	100/5	4,17	2,98	15,66	157,53
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,17	2,98	15,66	157,53

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-0	150	13,55	20,42	7,44	247,16
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kefyras 2,5 %rieb.	121/2	150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			20,94	24,44	28,99	393,96
Iš viso (dienos davinio):			66,61	64,22	149,15	1493,22

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su moliūgų sėklomis ir sviestu (tausojantis)	4-55/9	150/5/5	6,34	9,19	25,20	248,33
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			8,02	9,61	57,54	384,13

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-20/2	100	4,64	4,61	22,04	148,77
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-9/8	80	22,63	5,64	5,98	164,85
Pikantiškas baltagūžių kopūstų apkepas (tausojantis)	89/2	100	5,22	7,09	8,93	120,27
Švž.agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30% rie.	2-23/1	100/10	1,14	3,22	4,74	50,54
Vanduo su citrina	92	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,12	22,29	52,44	549,46

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišraine su žirneliais žirneliais ir tyrų linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-51/0	130/8	2,92	8,17	18,39	151,46
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,92	8,17	18,39	151,46

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	6-11/7	100/50	18,92	6,41	32,60	278,68
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Mėtų arbata	33/0	200	0,03	0,01	0,08	0,44
Iš viso:			19,67	15,42	33,61	367,02
Iš viso (dienos davinio):			65,73	55,49	161,98	1452,08

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virtu kiaušiniu, traškiomis daržovėmis (gūžinės salotos, rauginti agurkai, svogūnai) ir sūriu (tausojantis)	98-11/7	40/45/30/10	12,31	12,79	24,41	262,96
Žalioji arbata	106-1/4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			13,51	13,09	47,51	359,96

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1-60/1	150	2,14	5,11	13,31	103,32
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Pilno grūdo makaronų apkepas su malta kiauliena ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-15/9	100/50/5	16,71	8,91	31,65	296,52
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58	80	0,71	0,05	4,15	19,59
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			21,74	15,90	65,05	509,36

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	151,77
Pienas 2,5 % rie.	14-60	150	3,42	4,29	7,05	79,50
Iš viso:			8,71	8,01	32,49	231,27

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine	72	100/60/16	13,08	16,69	38,53	344,34
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	15	0,12	1,50	0,16	14,65
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,20	18,19	38,68	358,99
Iš viso (dienos davinio):			43,96	37,00	145,04	1100,59

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01	200/5	10,03	6,89	59,11	321,70
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Obuolių sultys	54/2	100	0,10	0,20	11,00	46,00
Iš viso:			10,33	7,21	73,54	381,85

Pietūs 12.00- 12.30 val..

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90/2	150/4	3,26	5,20	17,78	128,10
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų (tausojantis)	9-11	80	19,69	12,43	0,72	197,35
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			28,80	29,05	66,74	639,90

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinės duonos sumuštinis su sūriu ir kiaušiniu įdaru	16-18	120	5,93	5,46	22,12	162,43
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,93	5,46	22,12	162,43

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-0	120	10,51	7,12	48,45	303,55
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	47	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			11,78	13,68	54,01	386,29
Iš viso (dienos davinio):			56,85	55,40	216,41	1570,47

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	7,38	6,53	40,95	253,79
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			9,06	6,95	73,29	389,59

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-10	150	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje (tausojantis)	11/1	80	18,49	8,96	5,40	173,08
Daržovių padažas (tausojantis)(gamintas vietoje)	13-20/2	30	0,52	2,05	4,83	38,85
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27/3	80/2	2,99	2,05	19,19	106,99
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11.	80/8	1,01	4,24	5,77	62,00
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			26,64	23,22	59,68	542,51

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			7,57	10,18	10,99	166,18

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti virtų bulvių paplotėliai	3-80/1	120	4,73	3,05	44,03	212,50
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kefyras 2,5 % riebi.	121/2	150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			10,25	15,80	52,16	381,40
Iš viso (dienos davinio):			53,52	56,14	196,12	1479,67

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir vištienos kumpių	16-35/5	45/20/10	9,18	7,67	26,63	203,73
Natūralios obuolių sultys	54/2	100	0,10	0,20	11,00	45,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			10,48	8,17	60,73	345,73

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/3	150	1,84	0,17	7,29	33,81
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/5	90	25,49	13,40	6,84	199,27
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/2	80	5,09	2,62	25,65	151,42
Kopūstu salotos su morkomis ir linų sėmenų aliejumi (augalinis)	89.19	80/5	1,15	5,00	3,73	63,08
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,73	23,02	59,27	536,93

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29	120/50/50	5,00	3,39	23,80	143,45
Trapučiai	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Iš viso:			5,71	3,50	31,70	179,95

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/7	120	19,79	9,54	31,17	291,00
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,47	15,66	35,23	363,75
Iš viso (dienos davinio):			72,38	50,35	186,92	1426,36

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-15/8	150/3	4,57	4,31	33,96	191,73
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			6,00	4,74	60,69	303,46

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	6,38	5,37	22,02	151,70
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Tarkuotų cukinijų ir bulvių apkepas (tausojantis)	4-26/0	150	3,94	3,56	35,10	160,78
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	30	0,68	15,70	0,89	147,85
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai	58-2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			13,47	26,55	73,41	548,08

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	108,20
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,51	8,91	11,12	158,00

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-122	150/50/2	9,27	6,51	31,92	223,57
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	151,77
Iš viso:			14,55	10,23	57,36	375,34
Iš viso (dienos davinio):			58,74	40,20	145,21	1009,54

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30/5	150/15	5,50	9,54	32,77	153,22
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	9,54	32,77	58,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			10,86	19,38	88,64	308,22

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03	140/10	2,78	4,44	232,18	120,95
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Orkaitėje keptas lašišos ir lydekos maltinis (tausojantis)	8-1/1	80	17,13	7,71	4,42	157,49
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	3-82	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	30	0,68	15,70	0,89	147,85
Švieži agurkai	51.1	50	15,88	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			38,52	31,26	258,53	550,64

Pavakariai 15.00-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišraine su žirneliais žirneliais ir tyrų linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-51/0	130/8	2,92	8,17	18,39	151,46
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,28	8,39	28,79	201,26

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-1	100	15,98	7,67	27,42	280,96
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	13,67	28,04	339,56
Iš viso (dienos davinio):			53,65	66,70	375,95	1060,12

4-6 metų

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04/9	50/150	8,45	6,12	47,60	269,00
Skrebutis	79.1/4	30	2,28	0,27	15,57	75,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31/2	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			11,21	6,39	75,05	392,30

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	37	80	20,40	13,09	0,17	196,02
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27/3	80/2	2,99	2,05	19,19	106,99
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Švž. pomidorai	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	60	0,54	0,12	4,02	16,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			27,96	17,04	46,52	487,49

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/8	60	5,27	5,11	24,16	145,74
Natūralus jogurtas	13-41/0	15	0,66	0,59	0,71	10,80
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,93	5,69	24,87	156,54

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su vištienos mėsos įdarų kepta orkaitėje (tausojantis)	15-16	50/30	12,40	9,06	26,78	159,81
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/2	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			19,04	14,54	57,30	357,97
Iš viso (dienos davinio):			64,14	43,66	203,74	1394,30

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 8.30 -9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	4-17/3	150	4,61	3,54	33,05	185,60
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas	13-13	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			10,51	8,42	48,82	315,60

Pietūs 12.00- 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,66	5,15	18,82	127,86
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/5	4	0,10	1,20	0,12	11,72
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/5	80/50	21,85	14,24	8,35	248,15
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-02/4	80	1,73	3,10	16,81	97,49
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2/3	50/5	0,51	2,06	5,53	41,39
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			25,55	25,97	60,03	535,02

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/5	35/10/25/25	9,78	3,11	20,75	150,81
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,78	3,11	20,75	150,81

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2/1	120	14,60	14,53	34,80	331,01
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	35,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,02	14,54	34,99	366,01
Iš viso (dienos davinio):			60,86	61,04	195,08	1367,44

(4-6 m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras,
Ateities g. 44, Vilnius 08303

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

28 DIENOS VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-14 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2023. -10- 09

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 00.00 iki 24.00

1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais (tausojantis)	4-40	200	8,54	2,62	56,18	289,53
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			10,22	3,04	88,52	425,33

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Majonezas (leistinas vaiku maitinime)	13-41/2	15	0,02	5,83	0,91	54,52
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,26	14,48	17,08	230,68

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-10	150	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Guliašas su kiauliena (tausojantis)	12-4/2	100/40	24,75	10,25	12,85	242,04
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,32	2,91	21,33	124,68
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	50/5	0,43	5,00	2,11	55,84
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30	100/10	1,65	4,11	10,31	81,62
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			34,50	28,34	77,68	696,76

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdaru	5-20/5	100/60	19,21	16,48	51,48	435,80
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Mėtų arbata	5/2	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			20,33	25,72	59,30	552,09
Iš viso (dienos davinio):			73,31	71,57	242,59	1904,86

(7-14m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	27	200/5/3	7,85	6,91	47,17	281,11
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sluoksniuotas vaisių glotnutis (kivi, persikai, uogos)	15-11/1	200	1,14	0,60	23,76	94,20
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			9,39	7,51	80,83	415,31

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo tortilijos rolai su daržovių salotomis (pomidorų, agurkų, kopūstai, majonezas)	16-115	150	4,19	4,60	38,24	196,56
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,19	4,60	38,24	196,56

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-02/5	150	2,43	4,18	15,71	109,35
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9	100	28,16	9,13	5,35	213,04
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,41	4,82	18,00	120,31
Pekino kopūstų, švž. agurkų salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-101	80/6	0,77	3,08	2,95	40,64
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Pomidorai (augalinis)	58-2/1	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			36,52	23,22	61,70	589,77

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/3	150/30	22,99	23,42	26,98	413,10
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/3	200	0,10	0,20	11,00	46,00
Iš viso:			23,49	23,86	44,86	487,40
Iš viso (dienos davinio):			73,59	59,18	225,63	1689,03

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04/9	50/150	8,45	6,12	47,60	269,00
Skrebutis	79.1/4	30	2,28	0,27	15,57	75,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/1	200	0,80	0,00	19,80	80,00
Iš viso:			11,53	6,34	82,97	424,30

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/2	80	7,46	6,96	32,81	223,61
Natūralus jogurtas	13-41	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,34	7,74	33,75	238,01

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	3/3	150	1,85	5,11	12,66	100,84
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Ryžių plovos su kalakutiena (tausojantis)	30/1-4	140/60	18,97	12,22	33,49	318,90
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2	100/15	1,03	6,13	11,36	101,49
Konservuoti žali žirnėliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			25,53	25,42	82,13	646,79

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pienoškos dešrelės (tausojantis)	12-15	100	13,00	15,80	1,30	199,00
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,80	2,34	29,25	166,94
Rauginti agurkai	18.2/2	60	1,68	0,00	0,78	11,40
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,83	18,19	39,43	410,88
Iš viso (dienos davinio):			66,23	50,92	238,28	1719,98

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir vištienos kumpių	16-35	88/34/12	18,59	15,11	46,80	401,98
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			19,79	15,41	69,90	498,98

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
"Naminė" daržovių mišraine su žirneliais žirneliais	2-51/8	150	4,98	9,95	25,00	200,02
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,98	9,95	25,00	200,02

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	8,62	5,49	27,82	151,70
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaiteje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-11	100	29,99	8,42	7,47	225,18
Biri kus-kus kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/3	100	4,50	0,50	25,00	175,00
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			46,46	21,40	80,48	706,15

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/2	150	10,27	7,04	51,93	317,20
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Pienas 2,5 % rie.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			17,22	12,98	68,21	461,00
Iš viso (dienos davinio):			88,45	59,74	243,60	1866,14

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/2	150	14,58	21,36	2,72	259,62
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirneliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,14	25,98	38,71	453,42

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-15	180/3	4,22	4,26	30,39	175,58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,22	4,26	30,39	175,58

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž.agurkai, svogūnai laiškiniai,krapai)	1-04/4	150	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Suvožtinis su tradiciniu žuvų maltiniu (tausojantis)	19-1/1	70/60/50	22,74	11,56	57,43	416,93
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-03	100	2,17	5,12	21,15	133,43
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	80	0,72	0,08	6,06	26,40
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			31,21	20,89	108,02	724,80

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			14,04	11,00	68,06	424,80
Iš viso (dienos davinio):			68,61	62,13	245,18	1778,60

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30	200/25	7,49	4,58	34,13	202,56
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu (leidžiama vaikų maitinime)	16-51	50	3,45	2,95	30,25	161,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Iš viso:			12,20	7,67	80,76	429,86

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	5,76	12,12	118,13
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/5	80/50	21,85	14,24	8,35	248,15
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-32	80/8	1,29	3,08	8,15	63,04
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			33,21	29,30	68,34	668,10

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų "Gratinas" su sūriu (tausojantis)	67/2	150	6,46	4,84	10,65	110,45
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	180/20	0,22	0,06	1,86	5,80
Iš viso:			7,40	13,90	13,44	204,15

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-6	150	23,18	11,07	38,71	312,02
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata	40	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			24,30	20,31	46,52	428,80
Iš viso (dienos davinio):			52,81	50,88	162,54	1435,91

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	7,38	6,53	40,95	250,79
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			8,98	7,07	70,93	376,09

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65/2	150	1,27	4,08	9,58	79,08
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Troškinta jautiena su daržovėmis, "Vengriškai" (tausojantis)	11-9	120/150	39,12	15,35	42,18	452,16
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58/3	150	1,35	0,10	8,65	40,15
Aviečių gėrimas be cukraus	107	180/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Iš viso:			43,80	21,42	76,12	660,57

Pavakariai 15.30- 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,64	7,47	32,49	235,69

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su kalakutiena (tausojantis)	13/2	100/100	30,46	8,05	59,55	439,95
Natūralus jogurtas	13-22/1	70	2,20	1,95	2,35	36,00
Mėtų arbata	5	150	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			32,66	10,00	61,91	475,99
Iš viso (dienos davinio):			62,42	35,95	179,54	1748,33

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 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 (tausojantis)	4-01/2	250/7	9,15	9,79	41,96	283,22
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			10,45	10,48	80,64	446,07

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	25/4	1 vnt	6,16	10,83	0,41	123,58
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,72	13,62	18,01	230,46

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	5,76	12,12	118,13
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų	9-9/2	120	26,37	14,96	0,08	246,39
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsinais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			36,83	32,13	60,44	678,97

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų trintu sviestinių bulvių apkepas su kalakutienos mėsa, keptas orkaitėje (tausojantis)	74/2	100/50	15,70	10,43	33,18	281,74
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			16,70	33,26	34,53	496,85
Iš viso (dienos davinio):			72,70	89,48	193,62	1852,35

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30	200/25	7,49	4,58	34,13	202,56
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	180/20	0,22	0,06	1,86	5,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			13,55	10,10	68,45	402,16

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu	16-35/5	35/20	8,54	7,42	18,34	176,02
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,54	7,42	18,34	176,02

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03	140/10	2,78	4,44	232,18	120,95
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kopūstų su kalakutienos kukulis su grietine 30 %rieb. (tausojantis)	10/5	120/80/30	16,60	17,49	15,11	283,69
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/2	100	2,10	0,11	20,69	87,19
Švž.agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-23/1	100/10	1,14	3,22	4,74	50,54
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			24,96	25,67	293,23	637,27

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su virtu vištienos kumpiu ir sūriu įdaru	5-25	120/25/25	18,21	14,47	47,98	395,56
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	26,20
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			19,21	26,49	49,32	422,43
Iš viso (dienos davinio):			66,26	69,68	429,34	1637,88

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	8,59	6,48	48,01	282,95
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			10,27	6,90	80,35	418,75

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6	100	9,11	13,36	2,18	164,93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,59	13,58	13,10	222,33

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	71/0	150	2,85	1,14	14,24	75,84
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis (morka, svogūnas, česnakas, cukinija) (tausojantis)	12/2	120/50	26,31	15,06	9,97	277,35
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,80	2,34	29,25	166,94
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1/2	110/10	0,86	10,01	4,13	111,30
Aviečių gėrimas be cukraus	107	180/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Iš viso:			37,53	30,38	70,70	708,17

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/3	150/30	22,99	23,42	26,98	413,10
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			23,43	23,69	33,96	442,07
Iš viso (dienos davinio):			82,81	74,54	198,10	1791,31

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/4	5,83	5,13	45,13	250,64
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29/5	130/60/60	5,53	3,71	27,56	163,15
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			11,38	8,84	72,88	414,37

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	109,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30/2	70/7	1,22	4,08	7,96	70,86
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,73	12,99	19,07	230,11

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,73	8,65	23,27	189,23
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	4-27/1	240/60	12,68	3,43	56,31	292,18
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Orkaitėje keptos saliero šaknies lazdelės (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	80	1,51	3,29	9,26	66,17
Pomidorai (augalinis)	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			22,18	26,43	107,03	731,50

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-120	200/50/2	10,72	7,76	34,27	250,07
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Iš viso:			16,00	11,48	59,71	406,26
Iš viso (dienos davinio):			59,29	59,74	258,69	1782,23

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktore Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/4	200/5	6,85	6,60	42,16	246,50
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			9,62	6,97	75,51	390,00

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-1/2	100/10	9,90	4,15	35,49	184,36
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,90	4,15	35,49	184,36

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž.agurkai, svogūnai laiškiniai,krapai)	1-04/4	150	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Baltos maltos jūrinės žuvies keksiukas (tausojantis)	8-10/1	90g/ 1 vnt.	20,76	7,07	1,84	155,95
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2	100/15	1,03	6,13	11,36	101,49
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			30,71	21,84	67,32	582,14

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	150	22,90	15,06	37,71	381,43
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Zolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,38	21,06	38,33	440,03
Iš viso (dienos davinio):			73,61	54,01	216,63	1596,53

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	48/2	200/7	7,04	7,81	39,56	256,52
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			8,72	8,23	71,90	392,32

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-04/2	150	2,59	4,73	18,32	125,32
Grietinė (30 % rieб.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Troškinta jautiena pomidorų padaže (tausojantis)	11-3	70/30	17,38	4,34	4,74	127,76
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	100	3,85	0,53	24,85	119,35
Troškintos šparaginės pupelės	44.1/2	50	1,17	4,27	4,34	60,27
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-32	80/8	1,29	3,08	8,15	63,04
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			29,48	18,92	86,03	628,79

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77	40/10/35/25	11,83	3,36	24,00	174,43
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-120	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,33	3,36	36,00	226,93

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5/1	200	11,94	8,18	67,30	394,84
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,14	10,13	69,65	430,84
Iš viso (dienos davinio):			51,52	30,51	193,93	1248,03

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	7,38	6,53	40,95	253,79
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/3	30	2,13	0,33	23,70	109,50
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/8	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			9,91	6,86	74,55	403,29

Pietūs 11.30- 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 (augalinis)(tausojantis)	1-60/2	150	1,49	2,07	9,69	60,88
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Moliūgų ir bulvių blynai (augalinis)	19-2/1	150	6,98	6,43	42,20	253,46
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Orkaitėje keptos mortų lazdelės (tausojantis)(augalinis)	65	80	1,00	3,09	10,40	71,87
Vanduo	120	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,04	22,53	84,17	588,35

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė gardinta trintomis uogomis	6-40	100/25	14,23	14,91	10,54	193,96
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			14,63	14,91	20,44	233,96

Vakarienė 17.30- 18.00 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	200	16,29	25,61	5,06	315,96
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,54	35,20	25,11	492,66
Iš viso (dienos davinio):			37,58	44,30	179,17	1259,09

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu, vištienos kumpių ir pomidorų	16-35/3	90/35/20/15	17,32	13,81	48,52	391,59
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			17,87	14,11	74,92	500,59

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su trintomis braškėmis (tausojantis)	4-02	200/20	6,59	2,59	37,80	192,37
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,59	2,59	37,80	192,37

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/3	150	1,84	0,17	7,29	33,81
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/7	100	26,43	13,57	13,70	252,99
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,80	2,34	29,25	166,94
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1	100/9	1,51	9,01	5,16	105,39
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,73	26,93	71,16	648,48

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,80	16,71	53,50	497,76
Iš viso (dienos davinio):			94,99	60,33	237,38	1839,20

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviestu ir maltomis sezamo sėklomis (tausojantis)	4-60/1	200/5	8,86	9,22	35,04	250,77
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29/5	130/60/60	5,53	3,71	27,56	163,15
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,39	12,93	62,60	413,92

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77	40/10/35/25	11,83	3,36	24,00	174,43
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,83	3,36	24,00	174,43

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Lazanija su daržovėmis (cukinija, salieras, svogūnai, morkos) kepta orkaiteje (tausojantis)	4-25	100/100	19,10	9,91	79,97	483,54
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			24,68	11,86	113,98	658,23

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2/1	120	14,60	14,53	34,80	331,01
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			15,02	14,54	44,89	371,59
Iš viso (dienos davinio):			65,92	42,69	245,47	1618,17

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3/2	200/15	14,11	8,78	52,89	356,62
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			15,79	9,20	85,23	492,42

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	27/3	150	5,60	6,60	32,62	211,20
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	211,20

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž. agurkai, svogūnai, laiškinių, krapai)	1-04/4	150	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	80	1,75	0,11	16,69	70,58
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1	100	18,25	18,67	9,86	279,28
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Bulvių košė su sviestu	3-10/2	150/8	3,56	7,22	26,42	177,98
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu	2-22	100/10	0,90	5,08	12,25	95,68
Ramūnelių arbata be cukraus	14-3/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,87	35,17	82,12	743,44

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-75/1	200	13,89	12,39	73,91	388,74
Grietinė (30 % rie.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,25	24,63	82,03	534,24
Iš viso (dienos davinio):			59,90	69,00	249,37	1981,30

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-51/2	250/7	9,92	8,74	37,98	266,42
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Kefyro desertas (ind. 150g.)	15-19	150	3,75	12,45	19,65	178,50
Iš viso:			14,87	21,49	80,73	541,92

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su mėsa	5-77/3	50/20	9,90	13,58	29,01	230,35
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,90	13,58	29,01	230,35

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	57/3	150	2,23	4,13	5,99	69,73
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Troškintos bulvės su kalakutienu ir daržovėmis (morkomis, svogunais, česnakais) (tausojantis)	10-21/4	80/60	22,93	10,96	26,32	291,23
Pekino kopūstų, švž. agurkų salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-102	100/10	0,91	6,08	3,51	69,96
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Pomidorai (augalinis)	58-2/1	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			30,42	23,43	69,23	600,67

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su varškė (tausojantis)	13/7	120/100	26,69	10,08	66,40	401,81
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Zolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,01	11,25	67,81	423,41
Iš viso (dienos davinio):			83,20	69,75	246,77	1796,35

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-50/4	200/6	11,49	8,30	48,67	307,54
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			13,17	8,72	81,01	443,34

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtas varškės pudingas su džiovintais abrikosais (tausojantis)	6-3/3	120/6	5,36	3,92	20,18	208,18
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,68	5,09	21,59	229,78

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	226/2	150	1,60	1,12	13,08	66,88
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje kepta lašiša (tausojantis)	87	100	26,27	17,51	0,78	233,16
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11	100/8	1,31	4,28	6,95	67,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			34,21	29,25	65,37	624,27

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-0	150	13,55	20,42	7,44	248,16
Konservuoti žali žirneliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kefyras 2,5 %rieb.	121/2	150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			21,62	24,55	34,19	419,86
Iš viso (dienos davinio):			75,67	67,60	202,16	1717,25

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su moliūgų sėklomis ir sviestu (tausojantis)	4-55/5	180/7/5	8,08	10,62	45,07	298,03
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			9,76	11,04	77,41	433,83

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,73	8,65	23,27	189,23
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-11	100	29,99	8,42	7,47	225,18
Pikantiškas baltagūžių kopūstų apkepas (tausojantis)	89/2	100	5,22	7,09	8,93	120,27
Švž. pomidorai	2-54/2	100	1,00	0,40	5,80	27,00
Vanduo su citrina	92	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			43,13	26,39	61,41	651,61

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišraine su žirneliais žirneliais ir tyrų linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-60	190/10	3,85	10,22	24,49	195,36
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,85	10,22	24,49	195,36

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	6-11/5	135/35	20,24	14,42	26,28	317,04
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Mėtų arbata	33/0	200	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			20,96	23,42	27,22	404,99
Iš viso (dienos davinio):			77,70	71,07	190,53	1685,78

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virtu kiaušiniu, traškiomis daržovėmis (gūžinės salotos, rauginti agurkai, svogūnai) ir sūriu (tausojantis)	98-11/4	50/50/40/10	14,35	15,24	31,51	322,08
Žalioji arbata	106-1/4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			15,55	15,54	54,61	419,08

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1-60/1	150	2,14	5,11	13,31	103,32
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Pilno grūdo makaronų apkepas su malta kiauliena ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-15/4	150/150/10	29,88	21,11	55,19	538,73
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58	100	0,91	0,07	6,23	28,59
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,11	28,12	90,67	760,57

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,64	7,47	32,49	235,69

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	72/2	180/60	19,79	8,17	47,33	327,90
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,75	30,97	48,58	542,35
Iš viso (dienos davinio):			60,30	51,12	177,76	1415,33

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

4 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 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 (tausojantis)	4-01/2	250/7	9,15	9,79	41,96	283,22
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Iš viso:			10,45	10,48	80,64	446,07

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo tortilijos rolai su sūrio ir kiaušiniu įdaru	16-13	120	7,61	8,52	34,08	230,05
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	230,05

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90/2	150	3,26	5,20	17,78	128,10
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų	9-9/2	120	26,37	14,96	0,08	246,39
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			35,49	31,57	66,10	688,94

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-2/2	180	13,90	7,37	65,12	389,62
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			14,82	13,63	72,72	477,19
Iš viso (dienos davinio):			60,75	55,68	219,47	1842,24

(7-14m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10	200	9,45	5,35	44,60	263,90
Zolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			11,13	5,77	76,94	399,70

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Majonezas (leistinas vaiku maitinime)	13-41/2	15	0,02	5,83	0,91	54,52
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,26	14,48	17,08	230,68

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-10	150	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0	100	22,31	10,95	5,41	210,04
Daržovių padažas (tausojantis)(gamintas vietoje)	13-20	50	1,08	2,07	5,71	44,29
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,32	2,91	21,33	124,68
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su su allejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11	100/8	1,31	4,28	6,95	67,80
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			32,33	26,24	69,09	633,29

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti virtų bulvių paplotėliai	3-30/5	150	5,08	6,27	54,63	279,23
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Pienas 3,5 % rieb.	14-60	150	5,25	5,25	6,75	90,00
Iš viso:			11,05	20,52	62,31	457,13
Iš viso (dienos davinio):			62,78	66,99	225,43	1720,80

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu, vištienos kumpių ir pomidorų	16-35/3	90/35/20/15	17,32	13,81	48,52	391,59
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			17,87	14,11	74,92	500,59

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29/5	130/60/60	5,53	3,71	27,56	163,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Iš viso:			6,95	3,93	43,36	236,15

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/3	150	1,84	0,17	7,29	33,81
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/7	100	26,43	13,57	13,70	252,99
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,80	2,34	29,25	166,94
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1	100/9	1,51	9,01	5,16	105,39
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,73	26,93	71,16	648,48

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,80	16,71	53,50	497,76
Iš viso (dienos davinio):			95,35	61,67	242,94	1882,98

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

4 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalioniene

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/4	5,83	5,13	45,13	250,64
Trintos uogos	13-1	20	0,20	0,12	3,44	14,15
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			7,73	5,68	81,10	401,17

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	109,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30/2	70/7	1,22	4,08	7,96	70,86
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,73	12,99	19,07	230,11

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	8,62	5,49	27,82	151,70
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Tarkuotų cukinijų ir bulvių apkepas (tausojantis)	4-26/1	300	2,98	4,64	17,83	119,21
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai (augalinis)	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			15,93	35,05	68,72	603,63

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-120	200/50/2	10,72	7,76	34,27	250,07
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Iš viso:			16,00	11,48	59,71	406,26
Iš viso (dienos davinio):			49,39	65,20	228,60	1641,16

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30	200/25	7,49	4,58	34,13	202,56
Sūno lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			13,33	10,04	66,59	396,36

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišrainė su žirneliais žirneliais ir tyrų linų semenų aliejumi (augalinis)	2-51/0	130/8	2,92	8,17	18,39	151,46
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,96	8,50	33,99	226,16

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03	150/5	2,78	4,44	232,18	120,95
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Orkaitėje keptas lašišos ir lydekos maltinis (tausojantis)	8-1/1	80	17,13	7,71	4,42	157,49
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	30	0,57	10,70	0,74	101,76
Švieži agurkai	19.1/3	100	0,70	0,00	2,80	14,00
Vanduo	120	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,86	29,28	289,71	674,94

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	150	22,90	15,06	37,71	381,43
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Zolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,38	21,06	38,33	440,03
Iš viso (dienos davinio):			68,52	68,89	428,61	1737,49

(7-14m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

4 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04/9	50/150	8,45	8,02	47,60	269,00
Skrebutis	79.1/4	30	2,28	0,27	15,57	75,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/1	200	0,80	0,00	19,80	80,00
Iš viso:			11,53	13,44	82,97	424,30

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	37/1	120	30,53	14,59	0,29	248,71
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,32	2,91	21,33	124,68
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Švž. pomidorai	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			40,43	19,86	71,33	614,01

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/2	80	7,46	6,96	32,81	223,61
Natūralus jogurtas	13-41	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,34	7,74	33,75	238,01

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su vištienos mėsos įdarų kepta orkaitėje (tausojantis)	15-16	50/30	12,40	9,06	26,78	237,92
Kefyro desertas (ind. 150g.)	15-19	150	3,75	12,45	19,65	178,50
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	21,51	46,43	416,42
Iš viso (dienos davinio):			60,29	52,46	188,04	1692,74

(7-14m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų koše su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	4-17/3	150	4,61	3,54	33,05	185,60
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyro desertas (ind. 150g.)	15-19	150	3,75	12,45	19,65	178,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Iš viso:			9,62	16,13	69,08	429,90

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/1	45/10/45/50	18,73	4,93	27,16	228,72
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,73	4,93	27,16	228,72

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	3/3	150	1,85	5,11	12,66	100,84
Grietinė (30 % riebi)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/4	100/70	27,52	18,22	11,32	318,31
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-03	100	2,17	5,12	21,15	133,43
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2	100/15	1,03	6,13	11,36	101,49
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			34,74	36,42	72,28	743,64

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2/1	120	14,60	14,53	34,80	331,01
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			15,02	14,54	44,89	371,59
Iš viso (dienos davinio):			78,11	72,02	213,41	1773,84

(7-14m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras,

Ateities g. 44, Vilnius 08303

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

21 DIENOS VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

15-18 metu

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2023. 10 - 05

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 00.00 iki 24.00

1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalioniene

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais (tausojantis)	4-40/2	250	10,71	3,28	69,29	329,26
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			12,39	3,70	101,63	465,06

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Majonezas (leistinas vaiku maitinime)	13-41/1	20	0,03	8,04	1,26	75,20
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,27	16,69	17,43	251,36

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-10	150	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Guliašas su kiauliena (tausojantis)	12-4/4	100/60	29,56	11,02	17,05	284,62
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,32	2,91	21,33	124,68
Rauginti agurkai	18.2/2	60	1,68	0,00	0,78	11,40
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30	100/10	1,65	4,11	10,31	81,62
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			40,52	24,06	79,15	688,80

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdaru	5-20/5	100/60	19,21	16,48	51,48	435,80
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Mėtų arbata	33/0	200	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			20,33	25,72	59,29	552,05
Iš viso (dienos davinio):			81,51	70,17	257,51	1957,27

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pušryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	27/1	250/5/5	9,42	7,68	54,95	325,38
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sluoksniuotas vaisių glotnutis (kivi, persikai,uogos)	15-11/8	250	1,33	0,70	27,72	109,90
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,75	8,38	82,67	435,28

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo tortilijos rolai su daržovių salotomis (pomidorų, agurkų, kopūstai, majonezas)	16-115	150	4,19	4,60	38,24	196,56
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-120	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,69	4,60	50,24	249,06

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-02/5	150	2,43	4,18	15,71	109,35
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9	100	28,16	9,13	5,35	213,04
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/2	150/8	3,53	7,03	27,10	179,75
Pekino kopūstų, švž. agurkų salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-102	100/10	0,91	6,08	3,51	69,96
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Pomidorai (augalinis)	58-2/1	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			38,46	28,54	76,56	703,43

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/3	150/30	22,99	23,42	26,98	413,10
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Obuolių sulčių gėrimas be cukraus	54/3	200	0,10	0,20	11,00	46,00
Iš viso:			23,49	23,86	44,86	487,40
Iš viso (dienos davinio):			78,39	65,38	254,33	1875,16

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04	70/200	11,54	8,02	66,17	371,30
Skrebutis	79.1/4	30	2,28	0,27	15,57	75,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/0	200	0,80	0,00	19,80	80,00
Iš viso:			14,62	50,68	101,54	526,60

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/3	150	8,05	11,94	33,79	274,73
Natūralus jogurtas	13-41	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,93	12,72	34,73	289,13

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	3/3	150	1,85	5,11	12,66	100,84
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Ryžių plovos su kalakutiena (tausojantis)	30/1-4	140/60	18,97	12,22	33,49	318,90
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2/2	150/18	1,54	7,39	16,75	135,27
Konservuoti žali žirneliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			27,94	26,84	96,67	721,47

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	12-15	100	13,00	15,80	1,30	199,00
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1/0	150	10,68	4,51	53,91	309,38
Rauginti agurkai	18.2/2	60	1,68	0,00	0,78	11,40
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,72	20,36	64,09	553,32
Iš viso (dienos davinio):			77,20	102,55	297,03	2090,52

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir vištienos kumpių	16-35	88/34/12	18,59	15,11	46,80	401,98
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			19,79	15,41	69,90	498,98

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
"Naminė" daržovių mišraine su žirneliais žirneliais	2-51/2	200	6,10	12,37	28,43	238,28
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	238,28

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	8,62	5,49	27,82	151,70
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-11/2	120	33,57	9,29	11,07	261,69
Biri kus-kus kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16/3	100	4,50	0,50	25,00	175,00
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			50,73	22,38	89,28	767,55

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/2	150	10,27	7,04	51,93	317,20
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/2	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Iš viso:			18,67	14,23	70,56	487,50
Iš viso (dienos davinio):			89,18	52,02	229,74	1992,31

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas omletas (tausojantis)	7-6/2	150	14,58	21,36	2,72	259,62
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Konservuoti žali žirneliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	16,38	65,80
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,37	26,03	42,66	469,42

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/4	5,83	5,13	45,13	250,64
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	250,64

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž. agurkai, svogūnai, laiškiniai, krapai)	1-04/4	150	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Suvožtinis su tradiciniu žuvų maltiniu (tausojantis)	19-1/1	70/60/50	22,74	11,56	57,43	416,93
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-03	100	2,17	5,12	21,15	133,43
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52/2	100	0,90	0,10	7,58	33,00
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			31,39	20,91	109,54	731,40

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			14,52	11,12	77,30	463,60
Iš viso (dienos davinio):			66,28	58,06	229,49	1915,06

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30/2	250/25	9,17	5,58	40,67	243,46
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu (leidžiama vaikų maitinime)	16-51	50	3,45	2,95	30,25	161,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			13,97	8,68	88,47	475,46

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	5,76	12,12	118,13
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/4	100/70	27,52	18,22	11,32	318,31
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-32	80/8	1,29	3,08	8,15	63,04
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0,00	0,91	13,30
Stalo vanduo su šviežiais mėty lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			41,41	33,56	84,70	806,20

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų "Gratinas" su sūriu (tausojantis)	67	250	11,83	9,59	18,22	203,93
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,55	18,59	19,15	291,83

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Grietinė (30 % rie.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata	40	150	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			32,44	27,54	53,33	593,94
Iš viso (dienos davinio):			67,93	60,84	192,32	1707,29

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

1 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10/2	250	9,22	8,16	52,09	320,75
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			11,30	8,82	91,31	484,85

Pietūs 11.30- 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)	1-65/2	150	1,27	4,08	9,58	79,08
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Troškinta jautiena su daržovėmis, "Vengriškai" (tausojantis)	11-9	120/150	39,12	15,35	42,18	452,16
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58/3	150	1,35	0,10	8,65	40,15
Aviečių gėrimas be cukraus	107	180/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Iš viso:			44,82	21,58	83,92	697,92

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,64	7,47	32,49	235,69

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su kalakutiena (tausojantis)	13/2	100/100	30,46	8,05	59,55	439,95
Natūralus jogurtas	13-22/1	70	2,20	1,95	2,35	36,00
Mėtų arbata	5	150	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			32,66	10,00	61,91	475,99
Iš viso (dienos davinio):			65,76	37,87	207,71	1658,75

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/2	250/7	9,15	9,79	41,96	283,22
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	180	0,90	0,18	18,36	78,66
Natūralios obuolių sultys	47/2	200	0,20	0,40	22,00	92,00
Iš viso:			10,65	10,61	89,20	482,18

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	25/3	2 vnt	12,31	13,70	0,76	175,22
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	282,10

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	5,76	12,12	118,13
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų	9-10	140	28,07	15,86	0,08	261,69
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			39,89	33,25	70,84	744,07

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų trintu sviestinių bulvių apkepas su kalakutienos mėsa, keptas orkaitėje (tausojantis)	74	170/80	24,71	12,72	49,03	398,67
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			25,71	35,55	50,38	613,78
Iš viso (dienos davinio):			76,25	79,40	210,43	2122,13

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30/2	250/25	9,17	5,58	40,67	243,46
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	180/20	0,22	0,06	1,86	5,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			19,39	16,14	75,11	501,06

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu	16-35/7	40/30	11,85	10,86	21,01	231,19
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,85	10,86	21,01	231,19

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03	140/10	2,78	4,44	232,18	120,95
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Kopūstų su kalakutienos kukulis su grietine 30 %rieb. (tausojantis)	10/5	120/80/30	16,60	17,49	15,11	283,69
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/5	150	3,20	0,16	31,53	132,84
Švž.agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-23/1	100/10	1,14	3,22	4,74	50,54
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			26,74	25,83	309,27	707,82

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su virtu vištienos kumpiu ir sūriu įdaru	5-25	120/25/25	18,21	14,47	47,98	395,56
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			19,21	26,49	49,32	513,43
Iš viso (dienos davinio):			77,19	79,33	454,70	1953,50

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktore Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05/2	250/8	10,61	9,51	59,14	362,48
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			12,29	9,93	91,48	498,28

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose keptas omletas (tausojantis)	7-6/0	120	11,58	19,62	2,80	232,32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,06	19,84	13,72	289,72

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	7/1/0	150/5	2,85	1,14	14,24	75,84
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis (morka, svogūnas, česnakas, cukinija) (tausojantis)	12/2	120/50	26,31	15,06	9,97	277,35
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1/0	150	10,68	4,51	53,91	309,38
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1/2	110/10	0,86	10,01	4,13	111,30
Aviečių gėrimas be cukraus	107	180/20	0,24	0,12	2,56	12,28
Iš viso:			43,78	32,77	105,76	900,41

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis)	32/2	200/35	28,85	28,08	33,16	503,84
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kmylių arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			29,29	28,35	40,14	532,81
Iš viso (dienos davinio):			99,42	90,89	251,10	2221,21

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų koše (tausojantis)	4-22/1	250	7,88	6,65	60,33	333,50
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29/5	130/60/60	5,53	3,71	27,56	163,15
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			13,43	10,36	88,07	497,23

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	109,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30/2	70/7	1,22	4,08	7,96	70,86
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,73	12,99	19,07	230,11

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,73	8,65	23,27	189,23
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	4-27/1	240/60	12,68	3,43	56,31	292,18
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Orkaitėje keptos saliero šaknies lazdelės (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	80	1,51	3,29	9,26	66,17
Pomidorai (augalinis)	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Stalo vanduo su šviežiais mėty lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			23,78	29,65	117,74	810,60

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Mielinė bandelė	15-14	100	10,90	8,22	51,67	324,03
Iš viso:			23,74	18,92	96,63	651,83
Iš viso (dienos davinio):			70,67	71,93	321,52	2189,77

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	62/2	250	10,19	4,69	75,87	366,32
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			12,96	5,06	109,22	509,82

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-1/8	120/15	13,42	6,28	46,17	235,95
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,42	6,28	46,17	235,95

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž. agurkai, svogūnai, laiškiniai, krapai)	1-04/4	150/5	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	70	1,50	0,08	14,55	61,44
Baltos maltos jūrinės žuvies keksiukas (tausojantis)	8-11	180g/ 2 vnt.	36,98	12,74	1,96	275,04
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2	100/15	1,03	6,13	11,36	101,49
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			46,93	27,51	67,43	701,22

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/6	200	30,11	19,31	50,78	502,48
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,83	28,31	51,71	590,38
Iš viso (dienos davinio):			104,13	67,16	274,53	2037,37

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	48-1/5	250/7	10,06	8,02	65,32	371,42
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			11,74	8,44	97,66	507,22

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-04/2	150	2,59	4,73	18,32	125,32
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Troškinta jautiena pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	100/50	28,68	8,24	8,65	223,87
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	12.1/2	100	3,85	0,53	24,85	119,35
Troškintos šparaginės pupelės	44.1/2	50	1,17	4,27	4,34	60,27
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-32	80/8	1,29	3,08	8,15	63,04
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			41,12	22,88	92,54	737,35

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77	40/10/35/25	11,83	3,36	24,00	174,43
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-120	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,33	3,36	36,00	226,93

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5/0	250	13,78	8,88	77,81	450,88
Natūralus jogurtas	13-22/1	70	2,20	1,95	2,35	36,00
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	10,83	80,16	486,88
Iš viso (dienos davinio):			66,19	34,68	226,19	1958,38

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10/2	250	9,22	8,16	52,09	320,75
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/3	30	2,13	0,33	23,70	109,50
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31/6	150	0,62	0,00	15,35	62,00
Iš viso:			11,97	8,49	91,13	492,25

Pietūs 11.30- 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 (augalinis)(tausojantis)	1-60/2	150	1,49	2,07	9,69	60,88
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Moliūgų ir bulvių blynai (augalinis)	19-2/2	250	10,85	7,51	63,32	362,51
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Orkaitėje keptos morkų lazdelės (tausojantis)(augalinis)	65-23	100	1,20	3,11	12,48	80,87
Vanduo	120	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,10	23,63	107,37	706,40

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė gardinta trintomis uogomis	6-40/2	130/25	18,34	18,96	11,05	239,39
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			18,74	18,96	20,95	279,39

Vakarienė 17.30- 18.00 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	200	16,29	25,61	5,06	315,96
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,54	35,20	25,11	492,66
Iš viso (dienos davinio):			47,81	51,07	219,46	1970,68

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu, vištienos kumpių ir pomidorų	16-35/3	90/35/20/15	17,32	13,81	48,52	391,59
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			17,87	14,11	74,92	500,59

Priešpiečiai 9.40- 10.00 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 trintomis braškėmis (tausojantis)	4-02/2	250/20	10,22	5,17	52,60	281,80
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,22	5,17	52,60	281,80

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/3	150	1,84	0,17	7,29	33,81
Grietinė (30 % riebi)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/7	100	26,43	13,57	13,70	252,99
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1/5	150	8,47	3,68	42,73	246,15
Kopūstu salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1/2	130/10	1,98	10,01	6,69	121,94
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,90	29,43	93,96	781,59

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,68	17,49	54,44	512,16
Iš viso (dienos davinio):			103,67	66,20	275,92	2076,14

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviestu ir maltomis sezamo sėklomis (tausojantis)	4-60/1	200/5	8,86	9,22	35,04	250,77
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-29/5	130/60/60	5,53	3,71	27,56	163,15
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,39	12,93	62,60	413,92

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/1	45/10/45/50	18,73	4,93	27,16	228,72
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,73	4,93	27,16	228,72

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Lazanija su daržovėmis (cukinija, salieras, svogūnai, morkos) kepta orkaiteje (tausojantis)	4-25/9	150/150	29,07	14,15	123,15	733,54
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0,00	0,91	13,30
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,49	16,10	157,55	913,93

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2	220	78,26	73,19	378,40	543,30
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			78,68	73,20	388,48	583,88
Iš viso (dienos davinio):			147,28	107,16	635,80	2140,45

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu. Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3/2	200/15	14,11	8,78	52,89	356,62
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			15,79	9,20	85,23	492,42

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi ir maltomis linų sėmenimis (tausojantis)	27	200/5/3	7,85	6,91	47,17	281,11
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	281,11

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba iš kefyro ir daržovių (burokėliai, švž. agurkai, svogūnai laiškiniai, krapai)	1-04/4	150	4,06	4,05	8,80	86,38
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02/3	80	1,75	0,11	16,69	70,58
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1	100	18,25	18,67	9,86	279,28
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/2	150/8	3,53	7,03	27,10	179,75
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu	2-22	100/10	0,90	5,08	12,25	95,68
Ramūnelių arbata be cukraus	14-3/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,85	34,98	82,81	745,21

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-75/1	200	13,89	12,39	73,91	388,74
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,25	24,63	82,03	534,24
Iš viso (dienos davinio):			59,88	68,80	250,06	2052,98

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskiene

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-51/2	250/7	9,92	8,74	37,98	266,42
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Kefyro desertas (ind. 150g.)	15-19	150	3,75	12,45	19,65	178,50
Iš viso:			15,35	21,61	89,97	580,72

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su mėsa	5-77/3	50/20	9,90	13,58	29,01	230,35
Vynuogės (arba kitos uogos)	16-98	60	0,42	0,24	10,56	46,08
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,32	13,82	39,57	276,43

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	57/3	150	2,23	4,13	5,99	69,73
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Troškintos bulvės su daržovėmis ir kalakutienu (tausojantis)	10-21/2	150/100	27,71	16,16	23,59	346,63
Pekino kopūstų, švž. agurkų salotos su citrinų užpilu (augalinis)	2-102	100/10	0,91	6,08	3,51	69,96
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Pomidorai	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			35,61	28,79	68,82	666,87

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti koldūnai su varškė (tausojantis)	13/5	150/130	32,81	12,91	75,21	558,31
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,13	14,08	76,62	579,91
Iš viso (dienos davinio):			95,41	78,30	274,98	2103,93

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-50	250/8	13,91	10,56	59,23	381,03
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			15,59	10,98	91,57	516,83

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtas varškės pudingas su džiovintais abrikosais (tausojantis)	6-3/3	120/6	5,36	3,92	20,18	208,18
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,68	5,09	21,59	229,78

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	226/2	150	1,60	1,12	13,08	66,88
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Orkaitėje kepta lašiša (tausojantis)	87/2	120	30,51	20,33	1,16	306,11
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11/2	120/10	1,71	5,28	8,15	82,84
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			39,52	33,17	72,14	737,16

Vakarienė 17.00- 18.00 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	200	16,29	25,61	5,06	315,96
Konservuoti žali žirnėliai	2-35/0	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			27,18	31,04	38,16	530,66
Iš viso (dienos davinio):			88,98	80,28	223,47	2014,43

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su miliūgų sėklomis ir sviestu (tausojantis)	4-55/2	200/7/8	9,30	12,11	54,41	351,57
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			10,98	12,53	86,75	487,37

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,73	8,65	23,27	189,23
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis)	9-11/2	120	33,57	9,29	11,07	261,69
Pikantiškas baltagūžių kopūstų apkepas (tausojantis)	89/2	100	5,22	7,09	8,93	120,27
Švž. pomidorai	2-54/2	100	1,00	0,40	5,80	27,00
Vanduo su citrina	92	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			47,73	27,43	72,81	725,46

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišraine su žirneliais žirneliais ir tyrų linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-60	190/10	3,85	10,22	24,49	195,36
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Juoda arbata be cukraus	14-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,89	10,55	40,09	270,06

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	6-11/4	155/45	23,81	16,97	30,92	372,99
Grietinė (30 % rie.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Mėtų arbata	33/0	200	0,00	0,00	0,01	0,04
Iš viso:			24,77	28,97	32,17	490,23
Iš viso (dienos davinio):			89,38	79,47	231,81	1973,13

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

3 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virtu kiaušiniu, traškiomis daržovėmis (gūžinės salotos, rauginti agurkai, svogūnai) ir sūriu (tausojantis)	98-11/4	50/50/40/10	14,35	15,24	31,51	322,08
Žalioji arbata	106-1/4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33/2	200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			16,75	15,84	77,71	516,08

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1-60/1	150	2,14	5,11	13,31	103,32
Grietinė (30 % rie.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Pilno grūdo makaronų apkepas su malta kiaušiena ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-15/4	150/150/10	29,88	21,11	55,19	538,73
Daržovių lazdelės (ridikas, morkos, agurkai)	2-58	100	0,91	0,07	6,23	28,59
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,79	28,23	95,87	785,47

Pavakariai 15.00- 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė	15-17	50	5,29	3,72	25,44	156,19
Pienas 2,5 % rie.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,64	7,47	32,49	235,69

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	72/2	180/60	19,79	8,17	47,33	327,90
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,75	30,97	48,58	542,35
Iš viso (dienos davinio):			62,18	51,53	206,06	1537,23

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/2	250/7	9,16	9,79	41,96	283,22
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	180	0,90	0,18	18,36	78,66
Natūralios obuolių sultys	47/2	200	0,20	0,40	22,00	92,00
Iš viso:			10,65	10,61	89,20	482,18

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo tortilijos rulai su sūrio ir kiaušiniu įdaru	16-13	120	7,61	8,52	34,08	230,05
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	230,05

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90/2	150	3,26	5,20	17,78	128,10
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelių mėsa su kaulų	9-10	140	28,07	15,86	0,08	261,69
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Pekininiai kopūstai, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	100/5	1,18	5,15	4,40	64,70
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	160/40	0,36	0,04	4,68	18,80
Iš viso:			38,89	32,75	79,10	766,49

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-2/2	180	13,90	7,37	65,12	389,62
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata be cukraus	47	200	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			14,82	13,63	72,72	477,19
Iš viso (dienos davinio):			64,35	56,99	241,03	1955,90

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis)	4-10/2	250	11,81	6,68	52,41	316,60
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			13,49	7,10	84,75	452,40

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Majonezas (leistinas vaiku maitinime)	13-41/1	20	0,03	8,04	1,26	75,20
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,27	16,69	17,43	251,36

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių ir špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-10	150	1,88	4,16	10,42	83,04
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0	100	22,31	10,95	5,41	210,04
Daržovių padažas (tausojantis)(gamintas vietoje)	13-20	50	1,08	2,07	5,71	44,29
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,32	2,91	21,33	124,68
Žiedinių kopūstų ir pomidorų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-11/2	120/10	1,71	5,28	8,15	82,84
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			33,75	27,40	78,09	685,68

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti virtų bulvių paplotėliai	3-30/5	150	5,08	6,27	54,63	279,23
Grietinė (30 % riebi.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kefyras 2,5 % riebi.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			12,44	23,27	65,47	504,43
Iš viso (dienos davinio):			67,95	74,46	245,74	1893,87

(15-18m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė

4 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinuo: Direktorė Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu, vištienos kumpių ir pomidorų	16-35/3	90/35/20/15	17,32	13,81	48,52	391,59
Natūralios obuolių sultys	54	150	0,15	0,30	16,50	69,00
Sezoninis vaisius	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			17,87	14,11	74,92	500,59

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro uogų ir bananų kokteilis	14-18	150/75/75	6,48	4,31	33,44	195,40
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Iš viso:			7,90	4,53	49,24	268,40

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/3	150	1,84	0,17	7,29	33,81
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Įdarytas vištienos kotletas keptas orkaiteje (tausojantis)	80/7	100	26,43	13,57	13,70	252,99
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100	5,80	2,34	29,25	166,94
Kopūstų salotos su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	89.1/2	130/10	1,98	10,01	6,69	121,94
Aviečių arbata	106	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,23	28,09	80,49	702,38

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,68	17,49	54,44	512,16
Iš viso (dienos davinio):			98,67	64,22	259,08	1983,53

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-22/1	250	7,88	6,65	60,33	333,50
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			9,98	7,32	99,73	498,18

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	109,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30/2	70/7	1,22	4,08	7,96	70,86
Žolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,73	12,99	19,07	230,11

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3/0	150	8,62	5,49	27,82	151,70
Grietinė (30 % riebi)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Tarkuotų cukinijų ir bulvių apkepas (tausojantis)	4-26/1	300	2,98	4,64	17,83	119,21
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai (augalinis)	58-2/2	70	0,70	0,28	4,06	18,90
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			17,29	35,27	79,12	653,43

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-80/2	220/80/5	12,84	10,70	44,96	327,80
Mielinė bandelė	15-14	100	10,90	8,22	51,67	324,03
Iš viso:			23,74	18,92	96,63	651,83
Iš viso (dienos davinio):			60,73	74,50	294,55	2033,55

(15-18m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	4-30/2	250/25	9,17	5,58	40,67	243,46
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			19,17	16,08	73,25	495,26

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir daržovių mišraine su žirneliais žirneliais ir tyrų linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-60	190/10	3,85	10,22	24,49	195,36
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Vaisinė arbata	21	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,89	10,55	40,09	270,06

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03	150/5	2,78	4,44	232,18	120,95
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Orkaitėje keptas lašišos ir lydekos maltinis (tausojantis)	18/2	100	22,21	9,25	4,02	190,34
Plikytų ryžių biri košė su sviestu (tausojantis)	12.1	100/5	2,84	4,50	28,62	166,50
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/3	50	0,96	22,80	1,25	214,45
Švieži agurkai	19.1/3	100	0,70	0,00	2,80	14,00
Vanduo	120	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,33	42,93	289,82	820,48

Vakarienė 17.00- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/6	200	30,11	19,31	50,78	502,48
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Zolelių arbata	2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,83	28,31	51,71	590,38
Iš viso (dienos davinio):			88,22	97,87	454,86	2176,18

(15-18m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	1-04	70/200	11,54	8,02	66,17	371,30
Skrebutis	79.1/4	30	2,28	0,27	15,57	75,30
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/0	200	0,80	0,00	19,80	80,00
Iš viso:			14,62	13,44	101,54	526,60

Pietūs 11.30- 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dražovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-18	150	1,92	0,07	9,45	43,62
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	37/1	120	30,53	14,59	0,29	248,71
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	34-1/1	120/3	3,87	2,99	24,88	141,73
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Švž. pomidorai	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150	0,30	0,08	4,91	20,20
Iš viso:			41,32	19,99	77,48	643,51

Pavakariai 15.30 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų blynėliai "Pancakes"	65/3	150	8,05	11,94	33,79	274,73
Natūralus jogurtas	13-41	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,93	12,72	34,73	289,13

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su vištienos mėsos įdarų kepta orkaitėje (tausojantis)	15-15	100/50	20,41	14,12	52,64	418,87
Pienas 2,5 % rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			25,60	18,35	80,81	590,53
Iš viso (dienos davinio):			64,87	52,46	213,75	2049,78

(15-18m.) vaikams

Maisto technologė - dietistė

Teresa Ramanauskienė

Pusryčiai 7.30 -8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	4-19	200/50	5,69	5,66	40,84	240,83
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas	13-13	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	180	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			12,54	10,69	64,26	401,33

Priešpiečiai 9.40- 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena ir agurkais	16-77/1	45/10/45/50	18,73	4,93	27,16	228,72
Čiobrelių arbata	90	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,73	4,93	27,16	228,72

Pietūs 13.30- 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstų barščiai (augalinis) (tausojantis)	3/3	150	1,85	5,11	12,66	100,84
Grietinė (30 % riebi)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Troškinti vištienos kumpeliai su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai)(tausojantis)	94-1/4	100/70	27,52	18,22	11,32	318,31
Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje (tausojantis)(augalinis)	3-03	100	2,17	5,12	21,15	133,43
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	37.2	100/15	1,03	6,13	11,36	101,49
Stalo vanduo su šviežiais mėty lapeliais	14-21	200/1	0,02	0,01	0,04	0,22
Iš viso:			35,76	36,58	80,08	780,99

Vakarienė 17.30- 18.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica "Margarita" (tausojantis)	5-2/1	120	14,60	14,53	34,80	331,01
Arbata su citrina	16	193/7	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			15,02	14,54	44,89	371,59
Iš viso (dienos davinio):			82,05	66,74	216,39	1782,62

(15-18m.) vaikams
Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė

DETALŪS METADUOMENYS

Dokumento sudarytojas (-ai)	Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo centras 191713612, Ateities g.44, Vilnius
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL LIETUVOS AKLŪJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRO VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2023-10-06 Nr. V-206
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	–
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Nerija Moskalionienė, Direktorius
Sertifikatas išduotas	NERIJA MOSKALIONIENĖ LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2023-10-06 14:50:36 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-X-L
Laiko žymoje nurodytas laikas	2023-10-06 14:50:56 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE
Sertifikato galiojimo laikas	2023-03-23 17:28:32 – 2028-03-21 23:59:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA, VI Registru centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "DBSIS, Informatikos ir ryšių departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos, i.k.188774822 LT", sertifikatas galioja nuo 2022-05-19 16:48:06 iki 2025-05-18 16:48:06
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	3
Pagrindinio dokumento priedamų dokumentų skaičius	–
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	DBSIS, versija 3.5.74.2
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2023-11-21 08:58:38)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2023-11-21 08:58:38 DBSIS