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

VILNIAUS R. EITMINIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 – 6 m. vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

Tvirtinu:

1 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Virti kiaušiniai su grietine	17	40/10	5,54	7,80	0,56	90,37
Šviežių kopūstų salotos	8	40	0,74	2,26	2,31	31,57
Duona su sviestu ir dešra	4	40/8/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	12,1	89,78
			12.73	**12.73**	**32.97**	**353.71**
Pietūs 12:00 val.						
Kopūstų sriuba	29	130	1,13	3,02	6,09	53,62
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,60
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Omletas su dešra	108	100/7,5/2,5	5,28	8,2	2,77	110
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	37	50	0,7	9,7	2,77	90,98
Obuolių ir vyšnių kompotas	97	150	0,1	-	7,32	27,43
Vaisiai	106	100	0,80	0,48	11,12	44,80
			15,96	**27,45**	**47,19**	**479,19**
Vakarienė 15:30 val.						
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7.21	12.94	38.42	293.94
Grietinė 30 proc.	14	10	0,24	3,0	0,31	29,30
Kmynų arbata	4	150	0,45	0,33	6,74	25,25
			4,97	**3,85**	**45,20**	**348.49**
Iš viso:			**33,66**	**44,03**	**125,36**	**1181,39**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

1 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Manų kruopų košė su sviestu ir pienu	77	150/4	5,81	5,63	30,55	244,48
Uogienė	15	20,0	0,06		14,18	54,20
Grūdų paplotėliai	1	7,3	0,77	0,15	5,2	26,8
Fermentinis sūris	4	10,00	4,15	3,20	0,01	45,40
Vaistažolių arbata	1	150	-	-	6,74	25,25
			10,79	**8,98**	**56.68**	**396,13**
Pietūs 12:00 val.						
Burokėlių sriuba	24	130	2,59	3,23	7,48	63,51
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Ryžių, daržovių ir kiaulienos mėsos troškinys (plovas) (tausojantis)	3	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	7	50	0,57	2,05	2,21	29,04
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	200	0.72	0.72	23,66	94,40
			20,39	**20,25**	**55,51**	**469,79**
Vakarienė 15:30 val.						
Virtos bulvės	65	100	2,08	0,10	19,03	84,24
Dešros padažas su svogūnais ir grietine	9	30	1,94	10,20	1,63	104,16
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	22	40	0,19	2,40	0,25	23,44
Batonas su sviestu	1G	20/2,5	1,60	2,97	10,40	62,00
Čiobrelių arbata su citrina	2	150	0,03	0,02	7,48	28,05
Pienas 2,5 proc	8	100	3,4	2,5	4,9	56
			9,24	**18,19**	**43,69**	**357,89**
Iš viso:			**40,42**	**47,42**	**155,88**	**1223,81**

Alergenai:
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai

Tvirtinu:

1 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Biri perlinių kruopų košė su sviestu	109	150/5	4,94	4,93	37,66	204,78
Duona su sviestu ir dešra	4	40/8/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Vaistažolių arbata	1	150	-	-	6,74	25,25
Pienas 2,5 proc.	8	100	3,2	2,5	4,7	18,12
			12,11	**12,1**	**67.10**	**390.14**
Pietūs 12:00 val.						
Makaronų sriuba	35	130	2,29	3,12	12,91	85,94
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Varškės pudingas (tausojantis)	37	100	15,68	3,2	24,18	186,93
Sviesto grietinės padažas	5	10	0,18	5,26	0,22	48,76
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	49	40	0,50	0,30	5,87	26,56
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	100	0.36	0.36	11,83	48,2
			24,05	**21,59**	**59,37**	**512,99**
Vakarienė 15:30 val.						
Daržovių troškinys su virtomis dešrelėmis	55	60\40	4,21	16,52	8,77	197,23
Morkų salotos	5	30	0,42	1,13	1,96	18,2
Duona	1	30	1,41	0,21	14,94	59,10
Vaistažolių arbata	1	200	-	-	10,05	37,4
			6,04	**17,86**	**35,72**	**311,93**
Iš viso:			**42,20**	**51,55**	**162,19**	**1215,06**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai
Varškė

Tvirtinu:

1 savaitė

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pusryčiai 8:40 val.						
Grikių košė su sviestu ir pienu	76	150/4	5,26	5,67	29,80	184,03
Batonas su uogiene	2	30/10	2,64	0,57	22,94	107,7
Arbata su pienu		150	1,9	1,25	9,27	53,25
			9,8	**7,49**	**62,01**	**344,98**
Pietūs 12:00 val.						
Sriuba su pupelėmis	10	130	3,41	2,94	10,98	79,7
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	48	108\42	18,2	9,08	36,49	289.48
Pekinu kopūstų salotos su agurkais ir porais (augalinis)	21	50	0,54	4,83	2,47	52,18
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	104	100	0,36	0,27	12,20	47,32
			23,74	**18,37**	**70,32**	**523,7**
Vakarienė 15:30 val.						
Lietiniai	70	100	7.37	9.37	36.37	255.56
Saldus grietinės padažas	7	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Pienas 2,5 proc.	8	100	3,4	2,5	4,9	56
			14,54	**13,30**	**34,61**	**369.21**
Iš viso:			**48,08**	**39,16**	**166,72**	**1234.66**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

1 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Varškės skryliai, sviesto, grietinės padažas	106	125/10	11,93	7,73	60,74	345,36
Juodoji arbata	168	150	-	-	6,81	25,25
			11,93	**7,73**	**67,55**	**370,61**
Pietūs 12:00 val.						
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)	14	130	1,17	4,29	7,24	71,07
Grietinė		8	0,20	1,95	0,20	19,42
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Žuvies maltinis (tausojantis)	48	60	9,63	12,44	5,31	170,36
Miežinės kruopos su pienu	74	80	2,96	1,44	15,00	81,16
Šviežių porų pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,23	4,00	1,7	43,40
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105	120	1,06	0,26	14,52	56,76
			16,40	**24,59**	**51,85**	**485,37**
Vakarienė 15:30 val.						
Omletas su sūriu	90	88/4	11,72	15,12	4,40	200,35
Žali žirneliai	34	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Duona	1	30	1,41	0,21	14,94	59,10
Vaistažolių arbata	1G	200	-	-	10,05	37,4
			15,11	**15,41**	**35,71**	**322,45**
Iš viso			**43,32**	**54,50**	**155,11**	**1178,73**

Alergenai:
Pienas
Rugiai
Varškė
miežiai
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Kviečiai
Sūris
žuvis

Tvirtinu:

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Tiršta kukurūzų košė	97	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Uogienė	150P	20	0,06	-	14,18	54,20
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	17,01	98.75
			7,46	**8,23**	**60,24**	**334,06**
Pietūs 12:00 val.						
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	9	130	5,98	2,94	19,99	125,33
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Dešrelės	103	33	2,28	9,01	0,3	91,08
Bulvių košė	83	80	1,96	0,79	14,80	70,76
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir porais (augalinis)	37	50	0,7	9,7	2,77	90,98
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	200	0.72	0.72	23.66	96.4
			21,76	**17,56**	**70,85**	**507,61**
Vakarienė 15:30 val.						
Varškės spygliukai su grietine	88	150/15	18,38	14,54	32,07	333,58
Vaistažolių arbata	1	200	-	-	10,05	37,4
			12,18	**8,61**	**20,65**	**370,98**
			34,60	**38,05**	**143,74**	**1153,87**

Alergenai:
Pienas
Rugiai
Miežiai
jogurtas
varškė

Tvirtinu:

2 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Omletas su sviestu	108	100/5	7,84	11,88	7,80	168,35
Duona	1	30	1,41	0,21	14,94	59,10
Pomidorai	193	30	0,18	-	1,24	5,58
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	17,01	98.75
			11,91	**14,72**	**40,99**	**331,78**
Pietūs 12:00 val.						
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2	130	2,11	5,5	7,3	82,81
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	11	50/30	11,44	8,16	3,00	128,43
Grietinė 30 proc.	14	10	0,24	3,0	0,31	29,30
Virtos bulvės	82	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	25	0,61	4,82	1,84	49,67
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai	103	100	0.36	0.36	11,83	48,2
			20,85	**27,68**	**53,51**	**531,89**
Vakarienė 15:30 val.						
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	81	250	16,73	13,89	20,10	252,36
Vaistažolių arbata	1	150	-	-	6,74	25,25
Vaisiai (Bananai)	108	100	0,76	0,30	13,94	56,00
			17,49	**14.19**	**40,78**	**333,61**
Iš viso:			**50.64**	**54,26**	**133,37**	**1169,68**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
miežiai

Tvirtinu:

2 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pusryčiai 8:40 val.						
Miežinių kruopų košė su sviestu ir pienu	74	150/6	5,65	7,05	28,2	191,84
Duona su sviestu ir dešra	4	40/8/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Juodoji arbata	1	150	-	-	6,81	25,25
			9,62	**11,72**	**53,01**	**359,08**
Pietūs 12:00 val.						
Burokėlių sriuba	24	130	1,56	0,26	-	73,32
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	40	75\25	14.3	15.56	16.28	261.64
Grietinės padažas su sviestu	5	10	0,17	5,25	0,22	48,76
Morkų, kriaušių ir obuolių salotos (augalinis)	14	82	0,71	0,21	15,44	58,90
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105	120	1,06	0,26	14,52	56,76
			19,03	**28,05**	**54,65**	**599,93**
Vakarienė 15:30 val.						
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7.21	12.94	38.42	293.94
Grietinė 30 proc.	14	10	0,24	3,0	0,31	29,30
Kmynų arbata	4	150	0,45	0,33	6,74	25,25
			4,97	**3,85**	**45,20**	**348.49**
Iš viso:			**33,62**	**43,62**	**152,86**	**1666,58**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
varškė
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

2 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Avižinių dribsnių košė su sviestu ir pienu	70	150/5	6,07	7,31	27,73	194,08
Duona su kiaušiniu	5	20/5/20	3,98	6,73	10,44	112,00
Juodoji arbata	1	150	0,20	-	6,81	25,25
			10,25	**14,04**	**44,98**	**331,33**
Pietūs 12:00 val.						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis)	8	130	1,93	4,52	8,50	79,12
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Vištienos maltiniai (tausojantis)	70	60	7,11	13,0	4,63	165,20
Bulvių košė	83	80	1,96	0,79	14,80	88,01
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	7	50	0,57	2,05	2,21	29,04
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108	100	0,76	0,30	13,94	56,00
			13,56	**21,91**	**52,04**	**459,16**
Vakarienė 15:30 val.						
Pieniška makaronų sriuba	25	200	6,52	6,85	21,42	195,0
Grūdų paplotėliai	1	7,3	0,77	0,15	5,2	26,8
Fermentinis sūris	4	10,00	4,15	3,20	0,01	45,40
Vaistažolių arbata	1	200	-	-	9,98	37,4
			8,10	**7,75**	**38,63**	**304,6**
Iš viso:			**31,91**	**43,70**	**135,65**	**1095,09**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai
Avižos
sūris

Tvirtinu:

2 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Ryžių kruopų košė su uogiene	81	200/20	6,62	7,47	52,91	295,68
Kmynų arbata su cukrumi	4	200	0,59	0,44	11,48	47,39
			7,21	**7,91**	**64,39**	**343,07**
Pietūs 12:00 val.						
Agurkinė sriuba	34	130	2,43	4,11	13,03	80,45
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kepta žuvis (tausojantis)	29	40	8,84	9,12	5,99	139,75
Virti grikiai su pienu	78	55	1,31	0,53	9,87	47,17
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	22	50	0,61	4,82	1,85	49,67
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108	150	1,08	0,27	20,79	87,03
			15,50	**20,10**	**59,49**	**455,86**
Vakarienė 15:30 val.						
Virtų bulvių, morkų, žirnelių salotos	26	150	10,39	15,88	13,84	216,14
Duona (ruginė)	1	30	2,31	0,42	15,75	86,40
Arbata su pienu	3	150	1,9	1,25	9,27	53,25
			14,6	**17,55**	**38,86**	**355,79**
Iš viso:			**37,31**	**45,56**	**162,74**	**1154,72**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
majonezas
Rugiai
žuvis

Tvirtinu:

3 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Kvietinių kruopų košė su sviestu ir pienu	79	150/5	6,52	5,96	29,02	190,91
Duona su sviestu ir dešra	4	40/5/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Arbata	1	150	0,20	-	6,81	25,25
			10,69	**10,63**	**53,83**	**358,15**
Pietūs 12:00 val.						
Sriuba su pupelėmis	10	130	5,13	3,42	14,24	97,33
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Vištienos maltinis (tausojantis)	68	60	9,7	10,11	5,51	148,1
Virtos bulvės	82	55	1,13	0,08	11,45	48,23
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Pekino kopūstų salotas su agurkais ir porais (augalinis)	21	50	0,54	4,83	2,47	52,18
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai	106	100	0,80	0,48	11,12	44,80
			20,03	**21,47**	**61,67**	**493,55**
Vakarienė 15:30 val.						
Mieliniai blynai	68	80	6,35	14,30	30,40	271,26
Uogienė	15	10	0,03	-	7,09	27,10
Vaistažolių arbata	1	200	-	-	10,05	37,4
			4,79	**14,30**	**47.54**	**335.76**
Viso:			**35,51**	**46,40**	**163,04**	**1187,46**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

3 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Virti makaronai	64	200	7,63	8,47	53,14	300,70
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4	7,5	0,18	1,31	0,72	15,22
Grūdų paplotėliai	1	7,3	0,77	0,15	5,2	26,8
Mėtų arbata su citrina	2	150	0,04	0,02	6,81	25,25
			8,62	**9,95**	**65,87**	**367,97**
Pietūs 12:00 val.						
Kopūstų sriuba	29	130	1,13	3,02	6,09	53,62
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kiaulienos mėsos kukuliai (tausojantis)	17	60	13,60	2,81	0,46	49,68
Sviesto grietinės padažas	5	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Virti grikiai su pienu	78	55	1,31	0,53	9,87	47,17
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	16	40	0,61	5,88	4,17	67,87
Rauginti agurkai		17	0,48	-	0,22	3,23
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	200	0.72	0.72	23.66	96.4
			19,52	**23,14**	**60,09**	**451,49**
Vakarienė 15:30 val.						
Omletas	88	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Pienas 2,5 proc.	8	150	3,4	2,5	4,9	56
Šviežių kopūstų salotos	8	40	0,74	2,26	2,31	31,57
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kmynų arbata	4	200	-	-	11,48	47,39
			11,56	**17,53**	**27,16**	**318,12**
Iš viso:			**39,70**	**50,62**	**153,12**	**1137,58**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

3 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Tiršta kukurūzų košė su pienu	97	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Uogienė	150	20	0,06	-	14,18	54,20
Juodoji arbata	1	150	-	-	6,81	25,25
			7,37	**7,88**	**62,84**	**338,64**
Pietūs 12:00 val.						
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)	14	130	1,19	4,41	7,4	72,75
Grietinė		8	0,2	1,95	0,2	19,42
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Varškės pudingas (tausojantis)	37	100	15,68	3,2	24,18	186,93
Sviesto ir grietinės padažas	5	10	0,18	5,26	0,22	48,76
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	49	40	0,50	0,30	5,87	26,56
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	108	100	0,76	0,30	13,94	56,00
			19.46	**13.68**	**59,49**	**433,20**
Vakarienė 15:30 val.						
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7.21	12.94	38.42	293.94
Grietinė 30 proc.	14	10	0,24	3,0	0,31	29,30
Kmynų arbata	4	150	0,45	0,33	6,74	25,25
			4,97	**3,85**	**36,73**	**348,49**
Iš viso:			**45,04**	**27,36**	**159,26**	**1139,75**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Varškė

Tvirtinu:

3 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	**Riebalai (g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pusryčiai 8:40 val.						
Sausi pusryčiai su pienu	25	50/150	10,20	5,50	46,35	276,00
Bananai	108	100	1,20	0,30	23,10	97,00
			11,40	**5,80**	**69,45**	**373,00**
Pietūs 12:00 val.						
Agurkų sriuba	34	130	2,43	4,11	13,03	93,33
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	71	105	7,61	6,58	24,07	180,02
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	25	1,77	8,58	4,5	92,73
Grietinės padažas su sviestu	5	20	0,15	3,55	0,16	31,0
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	100	0,36	0,36	11,83	48,20
			13,57	**24.59**	**61,57**	**498,40**
Pavakariai 15:30 val.						
Virti varškėčiai	80	150	20,37	9,92	40,19	329,55
Uogienė	15	5	0,025	-	5,32	13,55
Vaistažolių arbata	1	150	-	-	6,81	25,25
			20.4	**9.92**	**52.32**	**368,35**
Iš viso:			**45.37**	**40,31**	**183,34**	**1239,27**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
kviečiai
Rugiai
varškė

Tvirtinu:

3 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	111	150	8,49	5,81	47,37	268,10
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4	15	0,36	2,61	1,43	30,43
Kmynų arbata	4	150	0,45	0,33	6,81	25,25
			9,3	**8,75**	**55,61**	**323,78**
Pietūs 12:00 val.						
Raugintų kopūstų sriuba	31	130	2,89	4,68	6,9	78,87
Grietinė		5	0,13	1,5	0,13	12,90
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kepta žuvis (tausojantis)	29	40	8,84	9,12	5,99	139,75
Virti ryžai	80	100	2,9	0,13	25,25	117,48
Šviežių pomidorų, porų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,23	4,00	1,7	43,4
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105	100	0,88	0,22	12,10	47,30
			17,02	**19,86**	**59,95**	**482,90**
Vakarienė 15:30 val.						
Lietiniai su varške	71	40\60	9,30	8,02	23,29	200,79
Saldus grietinės padažas	7	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	12,1	98,78
			11,92	**12,18**	**39,36**	**329,12**
Iš viso:			**38,24**	**40,79**	**154,92**	**1135,80**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
Kviečiai
Žuvis
varškė

Tvirtinu:

4 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Virti kiaušiniai su grietinė	17	40/10	5,54	7,80	0,56	90,37
Šviežių kopūstų salotos	8	40	0,74	2,26	2,31	31,57
Sumuštinis su sviestu ir dešra	4	40/8/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	12,1	89,78
			12,73	**12,73**	**32,97**	**353,71**
Pietūs 12:00 val.						
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2	130	2,11	5,5	7,3	82,81
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Natūralus jogurtas		100	1,4	1,3	1,6	23,7
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kepta žūvis (tausojantis)	79	40	8,84	9,12	5,99	139,75
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais	22	25	1,77	8,58	4,5	92,73
Kvietinių kruopų košė	79	50	0,30	2,41	0,97	24,34
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	100	0.36	0.36	11,83	48,2
			24,8	**25,29**	**60,14**	**548,73**
Vakarienė 15:30 val.						
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30 proc.	14	10	0,24	3,0	0,31	29,30
Kmynų arbata	43	150	0,45	0,33	6,81	25,25
			7,9	**16,27**	**45,54**	**348,49**
Iš viso:			**45,43**	**54,29**	**138,65**	**1250,93**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai

Tvirtinu:

4 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Manų kruopų košė su sviestu ir pienu	77	150/4	5,81	5,63	30,55	188,48
Grūdų paplotėliai	1	7,3	0,77	0,15	5,2	26,8
Fermentinis sūris	4	10,00	4,15	3,20	0,01	45,40
Juodoji arbata	168	150	-	-	6,81	25,25
			10,73	**8,98**	**42,57**	**340,13**
Pietūs 12:00 val.						
Makaronų sriuba	35	130	2,29	3,12	12,91	85,94
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	11	50/30	14,59	11,21	3,34	171,25
Bulvių košė	83	80	1,96	0,79	14,80	70,76
Šviežių pomidorų, porų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	6	54	0,23	4,00	1,7	43,4
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	103	200	0.72	0.72	23.66	96.4
			21,02	**21,09**	**64,37**	**519,34**
Vakarienė 15:30 val.						
Virtinukai su varške	38	145	15,37	5,38	37,04	240,46
Saldus grietinės padažas	7	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Čiobrelių arbata su citrina	2	200	-	-	9,98	37,4
			15,52	**6,91**	**50,99**	**307,41**
Iš viso:			**47,27**	**36,98**	**157,93**	**1166,88**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Jogurtas
Rugiai
Kviečiai

Tvirtinu:

4 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pusryčiai 8:40 val.						
Biri perlinių kruopų košė su sviestu	109	150/5	4,94	4,93	37,66	204,78
Duona su sviestu ir dešra	4	40/8/15	3,97	4,67	18,00	141,99
Vaistažolių arbata	1	150	-	-	6,81	25,25
Pienas		100	3,2	2,5	4,7	18,12
			12,11	**12,10**	**67,17**	**390,14**
Pietūs 12:00 val.						
Burokėlių sriuba	24	130	2,59	3,23	7,48	63,51
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona (rekomenduojama ruginė)	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	40	75\25	14.3	15.56	16.28	261.64
Grietinės padažas su sviestu	5	10	0,17	5,25	0,22	48,76
Morkų, obuolių ir kriaušių salotos	14	82	0,71	0,21	15,44	58,90
Obuolių kompotas	96	150	0,1	-	7,32	27,42
Vaisiai		100	0,8	0,48	11,12	38,8
			19,90	**25,98**	**65,82**	**550,82**
Vakarienė 15:30 val.						
Daržovių troškinys su virtomis dešrelėmis	55	60\40	4,21	16,52	8,77	197,23
Morkų salotos	5	30	0,42	1,13	1,96	18,2
Duona	1	30	1,41	0,21	14,94	59,10
Vaistažolių arbata	168	200	-	-	10,05	37,4
			6,04	**17,86**	**35,72**	**311,93**
Iš viso:			**38,05**	**55,94**	**168,71**	**1252,89**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
varškė

Tvirtinu:

4 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 8:40 val.						
Makaronai su varške ir sviestu	44	110/60/6	14,06	10,42	31,51	270,26
Kakava su pienu	175	150	2,48	2,63	12,1	89,78
			16,54	**13,05**	**43,61**	**360,04**
Pietūs 12:00 val.						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	8	130	1,93	4,52	8,50	79,12
Grietinė		3	0,08	1,04	0,08	8,59
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Kiaulienos mėsos kukuliai (tausojantis)	17	60	14,24	14,84	3,29	202,93
Virti grikiai	78	55	1,31	0,53	9,87	47,17
Burokėlių salotas su svogūnais (augalinis)	16	40	0,61	5,88	4,17	67,87
Rauginti agurkai		17	0,48	-	0,22	3,23
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	105	150	0,88	0,22	12,10	47,30
			20,68	**27,24**	**46,11**	**499,41**
Vakarienė 15:30 val.						
Lietiniai	70	100	7,37	9,37	36,37	255,66
Saldus grietinės padažas	7	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Pienas 2,5 proc.	8	150	5,10	3,75	7,35	84,0
			14,54	**13,30**	**34,61**	**369,21**
Iš viso:			**51,76**	**53,59**	**124,33**	**1228,66**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
kviečiai

Tvirtinu:

4 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	**Riebalai(g)**	**Angliavandeniai (g)**	
Pusryčiai 8:40 val.						
Ryžių kruopų košė su uogiene ir pienu	81	200\20	6,62	7,47	52,91	295,68
Kmynų arbata su cukrumi	4	200	0,59	0,44	11,48	47,39
			7,21	**7,91**	**64,39**	**343,07**
Pietūs 12:00 val.						
Agurkų sriuba	34	130	2,43	4,11	13,03	80,45
Grietinė		4	0,10	1,2	0,10	9,92
Duona	1	15	1,15	0,21	7,88	43,2
Žuvies maltinis (tausojantis)	48	60	9,63	12,44	5,31	170,36
Perlinės kruopos	109	75	2,45	0,45	1,81	83,79
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	22	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai	106	100	0,80	0,48	11,12	44,80
			17,17	**22,71**	**41,11**	**482,20**
Pavakariai 15:30 val.						
Omletas su sūriu	90	88/4	11,72	15,12	4,40	200,35
Žali žirneliai	34	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Duona	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaistažolių arbata	168	200	-	-	10,05	37,4
Pienas 2,5 proc.	8	100	3,4	2,5	4,9	56
			18,56	**17,96**	**35,93**	**362,75**
Iš viso:			**42,94**	**48,58**	**141,43**	**1188,02**

Alergenai:
Kiaušiniai
Grietinė
Sviestas
Pienas
Rugiai
kviečiai