

RADVILIŠKIO R. ŠEDUVOS LOPŠELIS – DARŽELIS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30
val.

Parengė Radviliškio rajono
visuomenės sveikatos biuro
Mitybos specialistė
Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) su	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Riešutai		20	4,20	10,00	4,40	124,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,98	17,90	37,73	352,17

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,32
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	90	16,97	6,82	6,46	155,08
Daržovių padažas	P-4	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	60	0,77	4,09	1,92	45,27
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			26,04	20,05	77,34	564,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,78	24,41	24,16	405,30
Iš viso (dienos davinio):			59,80	62,36	139,23	1321,98

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	G-3.1	200/7	0,05	0,03	0,64	2,17
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 3,8%	D-1	170	2,89	1,80	21,95	115,56
Iš viso:			12,05	9,86	58,72	367,98

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (augalinis)	S-20	150	3,85	3,27	15,67	96,60
****Lietuviški šaltibarščiai	S-11	180/8	4,63	5,81	10,45	111,11
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos guliašas (tausojantis)	A-28	100	16,95	11,23	7,86	200,31
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-26.1	60	0,41	4,04	2,21	44,85
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			26,57	21,14	75,95	575,64
****Iš viso:			27,35	23,68	70,73	590,15

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Sviesto ir natūralaus jogurto 3,8% padažas	5P-1	30	0,83	10,85	1,00	105,09
Pilno grūdo batonas su lydytu sūriu 50%	SS/2014	25/20	4,65	5,40	12,29	116,36
Melių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,38	20,18	50,87	435,56
Iš viso (dienos davinio):			52,00	51,18	185,54	1379,18
****Iš viso (dienos davinio):			52,78	53,72	180,32	1393,69

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Manų košė (tausojantis)	K-11	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,67	8,73	52,68	340,70

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18	160	3,06	3,22	15,05	89,62
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virtų bulvių blynai su kiauliena (tausojantis)	53A	160	11,21	9,16	29,71	246,12
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Iš viso:			19,06	22,17	89,05	603,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Makaronai su dešrelėmis ir pomidorų padažu (tausojantis)	A-69	160	12,70	18,27	40,05	375,43
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,10	18,37	41,20	380,93
Iš viso (dienos davinio):			44,83	49,27	182,93	1325,40

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti makaronai	64 A/2011	200	7,63	8,47	53,14	325,70
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,98	18,98	53,59	423,22

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta brokolių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-5	150	2,05	3,21	10,81	74,66
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15.1	80	18,13	10,93	6,22	195,77
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,58
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ***aliejumi	GS-11.1	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,11	21,37	75,17	568,07

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	S-17	180	5,19	5,88	20,23	156,96
Bandelė su cinamonu	3 K/2011	60	4,27	8,98	29,85	213,21
Iš viso:			9,46	14,86	50,08	370,17
Iš viso (dienos davinio):			44,55	55,21	178,84	1361,46

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-9	180	7,35	6,52	35,01	219,76
Pienas 2,5%	G-2	140	4,76	3,50	6,86	78,40
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			17,45	14,18	41,94	357,16

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-14	150	1,48	3,40	10,09	73,71
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Plovas su kiauliena (tausojantis)	3 A/2026	60/120	20,23	16,43	34,09	355,57
Marinuoti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	9,50
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,63	21,01	88,52	622,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Omletas su dešrelėmis (tausojantis)	O-3	100	10,03	13,19	6,82	186,11
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,69	18,73	20,86	306,15
Iš viso (dienos davinio):			57,77	53,92	151,32	1285,82

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Ryžių košė (tausojantis)	K-10	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Šaldytomis /šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,64	5,27	59,02	335,03

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Trinta žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-9	150	6,58	3,45	19,89	136,14
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Daržovių padažas	P-4	30	0,62	4,78	1,84	50,08
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais ***aliejumi	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,74	18,42	74,70	584,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Varškės pudingas (tausojantis)	85 A/2026	160	22,51	16,92	27,11	350,76
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,91	25,55	27,62	431,91
Iš viso (dienos davinio):			62,29	49,24	161,34	1351,12

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	G-3.1	200/7	0,05	0,03	0,64	2,17
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 3,8%	D-1	140	2,38	1,48	18,07	95,12
Iš viso:			11,54	9,54	54,84	347,54

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Trinta daržovių sriuba (augalinis)	S-12	150	2,07	3,24	11,97	84,42
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu (tausojantis)	A-6.3	180	18,14	17,98	21,74	321,34
Pomidorų ir agurkų salotos	Sal-14	70	0,60	2,47	2,18	33,35
Iš viso:			24,38	24,62	70,33	588,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-2	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Sviesto ir natūralaus jogurto 3,8% padažas	5P-1	30	0,83	10,85	1,00	105,09
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,06	20,68	39,12	424,99
Iš viso (dienos davinio):			56,98	54,84	164,29	1360,54

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Pienas 2,5%	G-2	160	5,44	4,00	7,84	89,60
Iš viso:			12,99	10,32	41,17	302,88

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba (augalinis)	S-9	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	36 A/2026	190	13,58	8,36	45,57	307,86
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Iš viso:			19,30	21,13	92,66	613,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Sklindžiai su varške (tausojantis)	76 A/2026	150	16,28	22,42	54,30	478,36
Natūralus jogurtas 3,8%		30	1,29	1,14	1,44	21,18
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,83	23,66	61,60	522,62
Iš viso (dienos davinio):			50,12	55,11	195,43	1439,01

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-5	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	160	5,44	4,00	7,84	89,60
Iš viso:			12,09	10,81	42,04	312,06

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8.1	150	1,28	3,08	9,14	67,92
****Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1.1	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T2017	70	12,00	15,85	0,35	192,09
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su obuoliais	32 S/2014	60	0,93	7,48	5,26	90,99
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			20,40	30,45	69,71	613,42
****Iš viso:			20,75	30,03	71,37	613,47

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virtos dešrelės	28A/2026	120	13,20	28,80	1,44	264,80
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,07	29,56	23,21	376,85
Iš viso (dienos davinio):			50,37	70,82	134,96	1302,33
****Iš viso (dienos davinio):			50,72	70,40	136,62	1302,38

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti makaronai su dešros ir daržovių, grietinėlės (36%) padažu (tausojantis)	4 M.p2014	150/50	10,10	20,53	42,13	426,99
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,10	20,53	42,13	426,99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Vištienos maltinis su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	80	16,61	12,21	3,00	188,33
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Pekino kopūsto salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			28,79	22,92	78,79	613,35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Kepti cukinijų blynai	M-12	140	6,91	9,92	29,21	229,98
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,86	14,98	43,57	361,78
Iš viso (dienos davinio):			52,75	58,43	164,49	1402,12

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Šaldytos/šviežios uogos ar konservuoti vaisiai		35	0,18	0,07	5,32	23,10
Pienas 2,5%	G-2	140	4,76	3,50	6,86	78,40
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			17,80	15,53	39,72	365,19

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
** Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			21,92	26,94	72,99	588,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr-17	200	5,44	6,15	16,71	143,95
Sumuštinis su fermentiniu sūriu 45%	4Š	80	11,40	14,64	17,17	246,04
Iš viso:			16,84	20,79	33,88	389,99
Iš viso (dienos davinio):			56,56	63,26	146,59	1343,26

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-9	180	7,35	6,52	35,01	219,76
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			18,85	13,50	59,54	426,42

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (augalinis)	S-20	150	3,85	3,27	15,67	96,60
****Lietuviški šaltibarščiai	S-11	180/8	4,63	5,81	10,45	111,11
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-18	80	18,99	6,48	3,85	149,44
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	60	0,69	5,07	1,73	52,60
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			29,66	16,14	78,43	544,24
****Iš viso:			30,44	18,68	73,21	558,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Bananą ir obuolių sklindžiai	M-11	140	8,70	13,46	42,75	326,94
Natūralus jogurtas 3,8%		30	1,29	1,14	1,44	21,18
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,25	14,70	50,05	371,20
Iš viso (dienos davinio):			58,76	44,32	188,02	1341,86
****Iš viso (dienos davinio):			59,54	46,88	182,80	1356,37

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-3	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 3,8%	D-1	130/60	6,57	1,59	18,67	108,18
Iš viso:			15,26	8,25	54,69	336,59

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-19	60/60	19,56	7,62	5,06	160,55
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pomidorų ir agurkų salotos	Sal-14	70	0,60	2,47	2,18	33,35
Iš viso:						

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Lietiniai su varške	A-89	160	15,24	11,07	35,98	304,51
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,22	20,17	42,77	415,49
Iš viso (dienos davinio):			60,78	44,22	171,51	1282,57

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti makaronai su fermentinio sūrio (45%) ir grietinėlės (36%) padažu (tausojantis)	A-70	200	16,16	14,85	58,74	433,25
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,16	14,85	58,74	433,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Agurkų sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis)	Sr-19	150	1,59	3,16	11,26	76,90
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Žuvies kukulis (tausojantis)	A-73	80	17,37	8,16	4,76	161,96
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Burokėlių salotos su agurkais, žaliais žirneliais ir ***aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,31	19,49	85,33	602,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Sviesto ir natūralaus jogurto 3,8% padažas	5P-1	30	0,83	10,85	1,00	105,09
Riešutai		20	4,20	10,00	4,40	124,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,93	24,78	42,98	443,6
Iš viso (dienos davinio):			56,40	59,12	187,05	1479,03

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	G-3.1	200/7	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			14,54	10,54	52,48	358,28

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Špinatų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-10.1	150	1,92	3,22	12,21	79,47
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A-35	120	11,66	22,34	7,25	276,70
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,58
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			19,03	33,46	63,98	613,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Šaldytomis/šviežiomis trintomis uogomis ar konservuotais vaisiais		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,04	24,51	30,02	428,38
Iš viso (dienos davinio):			55,61	68,51	146,48	1399,74

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė