ŠIAULIŲ ,,DERMĖS“ MOKYKLA

Ikimokyklinis ugdymo skyrius

Šiaulių miesto specialiosios paskirties mokykloms

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų vaikams

Parengė: Šiaulių miesto savivaldybės

švietimo centro specialistė

Ingrida Armoškienė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių košė | K-1 | 200 | 6,92 | 2,66 | 35,50 | 198,40 |
| Šaldytos trintos uogos |  | 30 | 0,26 | 0,10 | 5,86 | 23,08 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 | 30/10 | 5,49 | 6,60 | 9,31 | 118,50 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **12,67** | **9,36** | **57,66** | **367,63** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 150 | 1,35 | 0,45 | 21,60 | 79,20 |
| Šviežių kopūstų sriuba | S-1 | 200 | 2,07 | 4,36 | 13,80 | 95,40 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) | A-1 | 70/60 | 17,00 | 10,68 | 4,88 | 207,96 |
| Bulvių košė | GS-1 | 70 | 1,56 | 3,66 | 10,87 | 81,84 |
| Salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi | GS-8 | 80 | 0,79 | 7,00 | 2,68 | 73,74 |
| **Iš viso:** | | | **25,36** | **26,71** | **68,81** | **619,69** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su bananais | M-1 | 50/35 | 4,32 | 6,47 | 27,55 | 182,33 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 20 | 1,80 | 0,40 | 0,46 | 12,40 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **6,12** | **6,87** | **35,00** | **222,38** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės spygliukai | M-2 | 120 | 13,94 | 7,53 | 35,07 | 263,70 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,40 | 2,50 | 4,90 | 56,00 |
| **Iš viso:** | | | **18,27** | **13,03** | **41,26** | **355,40** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **62,42** | **55,97** | **202,73** | **1565,10** |

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Grikių košė | K-2 | 200 | 8,48 | 7,87 | 32,66 | 232,80 |
| Juoda arbata | G-2.1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1 | 130/60 | 6,57 | 1,59 | 18,67 | 108,18 |
| **Iš viso:** | | | **15,05** | **9,46** | **58,32** | **368,63** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Trinta moliūgų sriuba | S-5 | 160 | 2,32 | 5,49 | 16,56 | 119,82 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | A-2 | 80 | 13,48 | 3,98 | 2,44 | 134,21 |
| Virtos bulvės | GS-2 | 60 | 1,24 | 0,06 | 11,35 | 50,22 |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi | GS-9 | 70 | 0,86 | 7,13 | 4,76 | 82,18 |
| **Iš viso:** | | | **22,29** | **17,82** | **78,89** | **584,38** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2 | 28 | 3,38 | 3,13 | 0,19 | 43,17 |
| Agurkų, žirnelių salotos arba agurkas | Š-2 | 70 | 2,2 | 0,19 | 5,92 | 24,96 |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Š-3 | 30/6 | 2,26 | 5,44 | 12,89 | 114,54 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **7,84** | **8,76** | **25,99** | **210,32** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės apkepas | M-3.1 | 120 | 18,31 | 14,68 | 29,32 | 300,45 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Čiobrelių arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **19,27** | **17,68** | **37,96** | **365,31** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **65,45** | **53,72** | **201,16** | **1528,64** |

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Sorų kruopų košė | K-3.1 | 180 | 5,92 | 5,35 | 24,79 | 172,12 |
| Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Š-4.1 | 30/5/20 | 6,46 | 10,21 | 13,28 | 176,10 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **12,38** | **15,56** | **45,06** | **375,87** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 200 | 1,88 | 4,63 | 13,71 | 98,51 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinta veršiena (jautiena) su daržovėmis (tausojantis) | A-3.1 | 70/55 | 23,40 | 11,35 | 4,65 | 210,22 |
| Bulvių košė | GS-1 | 60 | 1,40 | 2,78 | 10,03 | 70,04 |
| Špinatų salotos su ridikėliais, agurkais ir jogurtu | GS-10 | 70 | 1,29 | 1,07 | 2,18 | 20,40 |
| **Iš viso:** | | | **32,36** | **20,99** | **74,35** | **597,12** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų apkepas | K-4 | 140 | 5,74 | 7,09 | 25,50 | 183,42 |
| Trinti konservuoti persikai arba uogienė |  | 35 | 0,18 | 0,07 | 5,32 | 23,10 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **5,92** | **7,16** | **37,81** | **234,17** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių ir varškės kukuliai | M-4 | 160 | 9,41 | 4,88 | 42,51 | 247,99 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Kefyras 2,5% |  | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 90,00 |
| **Iš viso:** | | | **15,44** | **11,63** | **51,15** | **373,69** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **66,10** | **55,34** | **208,37** | **1580,85** |

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Avižinių dribsnių košė | K-5 | 200 | 7,53 | 8,62 | 27,48 | 212,13 |
| Uogienė |  | 30 | 0,09 | 0,00 | 22,38 | 84,60 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2 | 50/25 | 0,85 | 0,15 | 12,80 | 55,50 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **8,47** | **8,77** | **69,65** | **379,88** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Žiedinių kopūstų sriuba | S-4 | 200 | 0,92 | 1,32 | 2,99 | 22,92 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kepta žuvies filė (lašiša/tilapija/jūros lydeka) | A-10 | 80 | 14,48 | 7,55 | 1,68 | 131,46 |
| Virti lęšiai | GS-6 | 50 | 6,50 | 12,99 | 12,17 | 108,45 |
| Burokėlių salotos su moliūgų sėklų/alyvuogių aliejumi | GS-11.2 | 80 | 1,23 | 6,10 | 7,41 | 82,83 |
| **Iš viso:** | | | **27,52** | **29,12** | **68,03** | **543,61** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių paplotėliai (švilpikai) | M-13 | 150 | 3,73 | 5,12 | 24,87 | 153,56 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Melisų arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,34 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **6,46** | **5,72** | **32,90** | **201,32** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtinukai su varške | M-6 | 85/45 | 14,56 | 5,99 | 46,73 | 295,10 |
| Grietinė 10% |  | 20 | 0,62 | 2,00 | 0,86 | 23,80 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **15,18** | **7,99** | **54,58** | **346,55** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **57,63** | **51,60** | **225,16** | **1471,36** |

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5 | 80 | 9,25 | 13,81 | 5,65 | 182,76 |
| Daržovių salotos | GS-20 | 70 | 0,88 | 5,06 | 2,20 | 54,91 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **12,77** | **19,46** | **31,46** | **352,99** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Trinta daržovių sriuba su lęšiais | S-2 | 160 | 4,15 | 3,91 | 18,89 | 121,99 |
| Pilno grūdo duona |  | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 46,60 |
| Kepta paukštienos blauzdelė | A-6 | 70 | 18,68 | 13,36 | 0,50 | 195,91 |
| Ryžių kruopų košė su ciberžole | GS-4 | 60 | 2,22 | 2,58 | 19,15 | 111,32 |
| Troškintos morkos su šaldytais žirneliais | GS-12 | 70 | 1,18 | 6,81 | 5,51 | 84,52 |
| **Iš viso:** | | | **29,51** | **27,58** | **81,41** | **676,74** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti pilno grūdo makaronai su varške | K-13 | 110/30 | 10,61 | 4,56 | 33,28 | 216,99 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **10,61** | **4,56** | **40,27** | **244,64** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kepti varškėčiai | M-7.1 | 100 | 14,73 | 9,63 | 37,55 | 293,14 |
| Konservuoti persikai arba uogienė |  | 35 | 0,18 | 0,07 | 5,32 | 23,10 |
| Mėtų arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **14,94** | **9,70** | **50,22** | **345,40** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **67,83** | **61,30** | **203,36** | **1619,77** |

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Manų kruopų košė | K-6 | 200 | 7,04 | 6,47 | 31,13 | 215,00 |
| Uogienė |  | 30 | 0,09 | 0,00 | 22,38 | 84,60 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2 | 50/25 | 0,85 | 0,15 | 12,80 | 55,50 |
| Čiobrelių arbata su medumi | G-5 | 200 | 0,03 | 0,00 | 7,35 | 29,16 |
| **Iš viso:** | | | **8,01** | **6,62** | **73,66** | **384,26** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Pupelių sriuba | S-6 | 150 | 4,44 | 2,77 | 18,17 | 106,32 |
| Pilno grūdo duona |  | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 46,60 |
| Paukštienos maltinis (tausojantis) | A-7 | 80 | 20,53 | 5,20 | 3,23 | 141,51 |
| Daržovių padažas | P-1 | 20 | 0,44 | 3,45 | 1,32 | 36,37 |
| Troškintos bulvės | GS-3 | 70 | 1,47 | 3,78 | 12,17 | 86,30 |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais, alyvuogių al. | GS-13 | 80 | 0,95 | 5,08 | 2,10 | 54,88 |
| **Iš viso:** | | | **31,11** | **21,20** | **74,35** | **588,38** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2 | 55 | 6,77 | 6,44 | 0,39 | 86,35 |
| Agurkų ir žirnelių salotos arba agurkas | Š-2 | 70 | 2,20 | 0,19 | 5,92 | 24,96 |
| Pilno grūdo duona |  | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 69,90 |
| Ramunėlių arbata | GS-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **11,19** | **7,11** | **26,14** | **208,86** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių-varškės pudingas | M-8 | 170 | 17,43 | 12,57 | 41,26 | 352,31 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **20,13** | **13,17** | **48,94** | **398,56** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **70,44** | **48,10** | **223,09** | **1580,06** |

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kvietinių kruopų košė | K-7 | 200 | 7,53 | 7,30 | 29,13 | 204,15 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 |  | 6,40 | 7,70 | 13,59 | 149,01 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **13,98** | **15,03** | **51,35** | **386,93** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 200 | 1,88 | 4,63 | 13,71 | 98,51 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis) | A-8 | 70/90 | 22,40 | 11,92 | 15,42 | 254,72 |
| Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | GS-14 | 70 | 0,94 | 6,11 | 4,41 | 70,06 |
| **Iš viso:** | | | **29,61** | **23,82** | **77,32** | **621,24** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai | M-9 | 100 | 9,32 | 7,89 | 21,92 | 191,78 |
| Šaldytos trintos uogos |  | 30 | 0,26 | 0,10 | 5,86 | 23,08 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **9,58** | **7,99** | **51,48** | **242,51** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių piršteliai su varške | M-10 | 150 | 7,90 | 3,93 | 37,58 | 214,11 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Kefyras 2,5 % |  | 180 | 6,12 | 4,50 | 8,82 | 108,00 |
| **Iš viso:** | | | **14,95** | **11,43** | **47,69** | **357,81** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **68,12** | **58,27** | **227,84** | **1608,49** |

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Penkių javų košė | K-8 | 200 | 7,32 | 7,58 | 29,65 | 210,10 |
| Uogienė |  | 30 | 0,09 | 0,00 | 22,38 | 84,60 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1 | 80/20 | 2,52 | 0,64 | 11,10 | 56,08 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **9,93** | **8,22** | **70,12** | **378,43** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 100 | 0,90 | 0,30 | 14,40 | 52,80 |
| Trinta špinatų sriuba | S-7 | 160/7 | 3,21 | 6,40 | 14,96 | 123,56 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Kiaulienos ryžių kukuliai (tausojantis) | A-9 | 80 | 13,25 | 14,15 | 6,65 | 207,35 |
| Virtos bulvės | GS-2 | 60 | 1,24 | 0,06 | 11,34 | 50,22 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų al | GS-15 | 70 | 0,90 | 6,09 | 2,06 | 64,31 |
| **Iš viso:** | | | **22,09** | **27,56** | **64,39** | **579,79** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su bananais | M-1 | 50/35 | 4,32 | 6,47 | 27,55 | 182,33 |
| Natūralus jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 20 | 1,80 | 0,40 | 0,46 | 12,40 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **6,12** | **6,87** | **35,00** | **222,38** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti varškėčiai | M-11 | 140 | 17,41 | 7,72 | 45,41 | 317,35 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **18,34** | **10,72** | **53,69** | **380,70** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **56,48** | **53,37** | **223,20** | **1561,30** |

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Perlinių kruopų košė | K-9 | 200 | 6,87 | 7,26 | 31,26 | 210,45 |
| Pilno grūdo duona su sviestu, fermentiniu sūriu | Š-4.1 | 20/4/15 | 4,66 | 7,82 | 8,89 | 128,11 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **11,53** | **15,08** | **47,14** | **366,21** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 150 | 1,35 | 0,45 | 21,60 | 79,20 |
| Žirnių sriuba | S-8 | 200 | 5,33 | 3,70 | 23,74 | 143,53 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Žuvies maltinis | A-16 | 80 | 13,15 | 7,58 | 6,26 | 145,15 |
| Grikių kruopų košė | GS-7 | 60 | 3,80 | 3,41 | 20,81 | 127,02 |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais, moliūgų sėklų aliejumi | GS-16 | 70 | 2,19 | 5,11 | 9,38 | 83,59 |
| **Iš viso:** | | | **28,41** | **20,81** | **96,77** | **660,04** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Trinta varškė su konservuotais vaisiais arba uogiene | D-4 | 100/30 | 15,31 | 9,13 | 8,10 | 177,07 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **15,31** | **9,13** | **15,09** | **204,72** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtų bulvių kotletai | M-5 | 150 | 4,51 | 5,25 | 42,58 | 231,72 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Kakava | G-4 | 200 | 3,61 | 2,71 | 14,33 | 94,70 |
| **Iš viso:** | | | **9,05** | **10,96** | **58,20** | **362,12** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **64,30** | **55,98** | **217,20** | **1593,09** |

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų košė | K-10 | 200 | 6,42 | 6,98 | 31,89 | 209,40 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2 | 60/35 | 1,02 | 0,18 | 15,36 | 66,60 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| **Iš viso:** | | | **12,54** | **10,91** | **54,60** | **360,00** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Trinta brokolių sriuba | S-9 | 160 | 2,51 | 5,57 | 13,90 | 109,91 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Veršienosbefstrogenas su daržovėmis (tausojantis) | A-11 | 60/45 | 20,34 | 10,90 | 3,94 | 191,72 |
| Bulvių košė | GS-1 | 70 | 1,56 | 3,66 | 10,87 | 81,84 |
| Morkų, obuolių salotos su jogurtu | GS-17 | 70 | 1,23 | 0,32 | 6,35 | 28,14 |
| **Iš viso:** | | | **30,03** | **21,61** | **78,84** | **609,56** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Daržovių salotos su paukštiena | GS-22 | 150 | 10,68 | 1,27 | 16,54 | 129,11 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **13,27** | **1,83** | **38,51** | **238,31** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5 | 80 | 9,25 | 13,81 | 5,65 | 182,76 |
| Pomidoras |  | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Š-3 | 40/8 | 3,02 | 7,25 | 17,18 | 152,72 |
| Ramunėlių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **12,67** | **21,14** | **31,46** | **369,93** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **68,51** | **55,49** | **203,41** | **1577,80** |

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Ryžių dribsnių košė | K-11 | 200 | 6,53 | 4,59 | 36,28 | 212,88 |
| Trinti konservuoti vaisiai arba uogienė |  | 30 | 0,15 | 0,06 | 4,56 | 19,80 |
| Pienas 2,5% |  | 180 | 6,12 | 4,50 | 8,82 | 100,00 |
| Morkos |  | 150 | 1,50 | 0,30 | 13,05 | 46,50 |
| **Iš viso:** | | | **14,30** | **9,45** | **62,71** | **379,18** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis | S-10 | 200 | 2,85 | 5,68 | 22,80 | 147,42 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) | A-12 | 70 | 16,40 | 5,98 | 2,45 | 128,62 |
| Špinatų padažas | P-3 | 30 | 1,01 | 4,72 | 1,73 | 50,75 |
| Virtos bulvės | GS-2 | 60 | 1,24 | 0,06 | 11,35 | 50,22 |
| Salotos su ridikėliais ir alyv. al. | GS-8 | 70 | 0,71 | 6,00 | 2,36 | 63,51 |
| **Iš viso:** | | | **26,60** | **23,60** | **84,47** | **638,47** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių paplotėliai | M-13 | 150 | 3,73 | 5,12 | 24,87 | 153,56 |
| Jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **6,43** | **5,72** | **32,55** | **199,81** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Lietiniai su varške | M-12 | 135 | 14,17 | 15,90 | 36,47 | 342,25 |
| Grietinė 10% |  | 20 | 0,62 | 2,00 | 0,86 | 23,80 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **14,79** | **17,90** | **44,32** | **393,70** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **62,12** | **56,67** | **224,05** | **1611,16** |

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Miežinių kruopų košė | K-12 | 200 | 7,04 | 7,09 | 29,79 | 204,78 |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2 | 80/35 | 1,31 | 0,24 | 20,23 | 87,40 |
| Kakava | G-4 | 200 | 3,61 | 2,71 | 14,33 | 94,70 |
| **Iš viso:** | | | **11,96** | **10,04** | **64,35** | **386,88** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 100 | 0,90 | 0,30 | 14,40 | 52,80 |
| Kopūstų sriuba | S-1 | 200 | 2,07 | 4,36 | 13,80 | 95,40 |
| Pilno grūdo duona |  | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 46,60 |
| Kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) | A-13 | 70/45 | 18,64 | 11,12 | 3,96 | 185,98 |
| Grikių kruopų košė | GS-7 | 60 | 3,80 | 3,41 | 20,81 | 127,02 |
| Burokėlių salotos su alyv. al. | GS-11.2 | 80 | 1,23 | 6,07 | 7,41 | 81,51 |
| **Iš viso:** | | | **28,12** | **25,58** | **68,94** | **589,31** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtas kiaušinis | Š-2.1 | 55 | 6,77 | 6,44 | 0,39 | 86,35 |
| Agurkų ir žirnelių salotos arba agurkas | Š-2 | 70 | 2,20 | 0,19 | 5,92 | 24,96 |
| Pilno grūdo duona |  | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 69,90 |
| Juoda arbata su citrina | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,63 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **11,24** | **7,14** | **27,78** | **214,98** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti varškėčiai | M-11 | 140 | 17,41 | 7,72 | 45,41 | 317,35 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **18,34** | **10,72** | **53,69** | **380,70** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **69,66** | **53,48** | **214,76** | **1571,87** |

3savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Avižinių dribsnių košė | K-5 | 200 | 7,54 | 8,12 | 27,50 | 207,93 |
| Trintos uogos |  | 30 | 0,26 | 0,10 | 5,86 | 23,08 |
| Varškės sūris su medumi | Š-1 | 30/10 | 5,49 | 6,60 | 9,31 | 118,50 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **13,29** | **14,82** | **49,66** | **377,16** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Trinta moliūgų sriuba | S-5 | 160 | 2,32 | 5,49 | 16,56 | 119,82 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis) | A-14 | 80 | 20,11 | 4,58 | 2,56 | 133,00 |
| Pomidorų ir grietinės padažas | P-4 | 20 | 0,30 | 2,48 | 0,61 | 26,26 |
| Bulvių košė | GS-1 | 60 | 1,40 | 2,78 | 10,03 | 70,04 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. al. | GS-19 | 70 | 1,01 | 5,09 | 3,12 | 60,17 |
| **Iš viso:** | | | **29,53** | **21,58** | **76,66** | **607,24** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virtų bulvių kotletai | M-5 | 120 | 3,72 | 3,98 | 32,12 | 176,41 |
| Jogurtas 2% arba grietinė 10% |  | 20 | 1,80 | 0,40 | 0,46 | 12,40 |
| Juoda arbata | G-2 | 200/7 | 0,05 | 0,03 | 8,64 | 33,77 |
| **Iš viso:** | | | **5,57** | **4,41** | **41,22** | **222,58** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Varškės apkepas | M-3.1 | 120 | 18,31 | 14,68 | 23,32 | 300,43 |
| Trinti konservuoti persikai arba uogienė |  | 35 | 0,18 | 0,07 | 5,32 | 23,10 |
| Melisų arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **18,49** | **14,75** | **35,63** | **351,18** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **66,88** | **55,56** | **203,17** | **1558,16** |

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Manų kruopų košė | K-6 | 200 | 7,04 | 6,98 | 31,12 | 219,20 |
| Uogienė |  | 25 | 0,08 | 0,00 | 18,68 | 70,50 |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu | D-1 | 80/20 | 2,52 | 0,64 | 11,10 | 56,08 |
| Čiobrelių arbata | G-1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **9,64** | **7,62** | **67,89** | **373,43** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 150 | 1,35 | 0,45 | 21,60 | 79,20 |
| Daržovių sriuba | S-11 | 200 | 2,52 | 5,61 | 14,18 | 116,82 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis) | A-8 | 70/90 | 22,40 | 11,92 | 15,42 | 254,72 |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir alyv. al. | GS-22 | 80 | 1,00 | 5,13 | 4,38 | 61,41 |
| **Iš viso:** | | | **29,86** | **23,67** | **70,56** | **593,70** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Virti viso grūdo makaronai su troškinta kiauliena | A-17 | 120/30 | 12,50 | 6,93 | 24,44 | 208,69 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **12,50** | **6,93** | **31,43** | **236,34** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Bulvių ir varškės kukuliai | M-4 | 160 | 9,41 | 4,88 | 42,51 | 247,99 |
| Grietinė 10% |  | 30 | 0,93 | 3,00 | 1,29 | 35,70 |
| Kefyras 2,5% |  | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 90,00 |
| **Iš viso:** | | | **15,44** | **11,63** | **51,15** | **373,69** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **67,44** | **49,85** | **221,03** | **1577,16** |

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Omletas | A-5 | 80 | 9,25 | 13,81 | 5,65 | 182,76 |
| Pomidoras |  | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Pilno grūdo duona |  | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 69,90 |
| Kakava | G-4 | 150 | 2,93 | 2,21 | 12,35 | 79,55 |
| **Iš viso:** | | | **14,54** | **21,40** | **28,76** | **363,82** |

**Pietūs**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Vaisiai |  | 200 | 1,80 | 0,60 | 28,80 | 116,40 |
| Burokėlių sriuba | S-3 | 200 | 1,88 | 4,63 | 13,71 | 98,51 |
| Pilno grūdo duona |  | 35 | 2,59 | 0,56 | 14,98 | 81,55 |
| Ryžių troškinys su paukštiena ir daržovėmis (tausojantis) | A-15 | 120/60 | 21,52 | 8,90 | 26,23 | 270,82 |
| Pekino kopūsto salotos su agurkais, ridikėliais ir jogurtu | GS-20 | 80 | 1,24 | 1,09 | 2,32 | 21,86 |
| **Iš viso:** | | | **29,03** | **15,78** | **86,04** | **589,14** |

**Pavakariai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Trinta varškė su konservuotais vaisiais arba uogiene | D-4 | 110/35 | 16,58 | 10,10 | 9,22 | 195,20 |
| Ramunėlių arbata | G-3 | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,65 |
| **Iš viso:** | | | **16,58** | **10,10** | **16,21** | **222,85** |

**Vakarienė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| Kukurūzų kruopų apkepas | K-4 | 140 | 5,74 | 7,09 | 25,50 | 183,42 |
| Jogurtas 2% ar grietinė 10% |  | 30 | 2,70 | 0,60 | 0,69 | 18,60 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| Morkos |  | 150 | 1,50 | 0,30 | 13,05 | 46,50 |
| **Iš viso:** | | | **15,04** | **11,74** | **46,59** | **332,52** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **76,23** | **54,72** | **183,71** | **1500,37** |