PATVIRTINTA

Krekenavos lopšelio-darželio ,,Sigutė“ direktoriaus 2018 m. kovo 14 d.

 įsakymu Nr. V-16

**Panevėžio r. Krekenavos lopšelis-darželis „Sigutė“**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1–3 metų vaikams**

Įstaigos darbo laikas:

6.45–17.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Grikių košė | Nr. 1 | 150 | 6,74 | 3,05 | 28,36 | 167,85 |
| Sviesto 82% -jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 | 0,21 | 4,60 | 0,27 | 43,30 |
| Kmynų arbata | Nr. 3 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **7,71** | **7,95** | **47,57** | **287,15** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška perlinių kruopų sriuba | Nr. 4 | 150 | 4,12 |  4,51 | 8,42 | 90,75 |
| Maltos kiaulienos mėsos ir ryžių kukuliai  | Nr. 5 | 70 | 9,87 | 7,34 | 15,06 | 175,59 |
| Morkų-obuolių salotos su grietine 30% | Nr. 7 | 40 | 0,79 | 5.35 | 3,12 | 34,32 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 |  1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Šaldytų uogų kompotas | Nr. 9 | 150 | 0,32 | 0,18  | 14,62 | 57,26 |
| **Iš viso** | **15,85** | **16,40** | **49,31** | **411,30** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virti varškėčiai | Nr. 10 | 140 | 18,81 | 3,09 | 41,40 | 237,04 |
| Jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 |  0,34 | 1,00 | 0,42 | 12,00 |
| Arbata „Lipton“ | Nr. 11 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **19.15** | **4,09** | **46,82** | **269,04** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **42,71** | **28,44** | **143,70** | **967,49** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 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** |
| Sausi pusryčiai  | Nr. 12 | 30 | 2,10 | 0,30 | 25,00 | 113,00 |
| Pienas „Lankų“ 2,5 % | Nr.113 | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 81,00 |
| Bananas | Nr. 13 | 100 | 1,20 | 0,30 | 23,10 | 97,00 |
| **Iš viso** | **7,95** | **4,50** | **55,30** | **291.00** |
| **Pietūs 12.00val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Agurkinė sriuba | Nr. 15 | 150 | 3,08 | 2,38 | 9,75 | 72,74 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,48 | 0,21 | 21,55 | 88,00 |
| Kiaulienos muštinis | Nr. 17 | 58 | 8,28 | 13,83 | 6,14 | 172,15 |
| Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 18 | 40 | 0,54 | 2,11 | 6,16 | 51,34 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| **Iš viso** | **16,33** | **20,75** | **66,27** | **444,18** |
| **Vakarienė 15.50 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės apkepas | Nr. 19 | 140 | 17,71 | 9,03 | 17,26 | 214,49 |
| Jogurtinė grietinė10% | Nr. 20 |  10 | 0,34 | 1,00 | 0,42 | 12.00 |
| „Lipton“ juoda arbata | Nr. 21 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **18,05** | **10,03** | **22,68** | **246,49** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **42,33** | **35,28** | **144,25** | **981,67** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pilno grūdo makaronų ir aukšč. rūšies virtos „Mokinukų“ pieniškų dešrelių troškinys | Nr. 22 | 89 | 3,16 | 6,50 | 28,72 | 143,01 |
| Aukšč. rūšies virtos „Mokinukų“ pieniškos dešrelės | Nr.22 | 18 | 1,87 | 4,08 | 0,34 | 45,22 |
| Marinuoti agurkėliai | Nr. 23 | 30 | 0,84 | - | 0,39 | 5,04 |
| Arbata „Dilmah“ | Nr. 24 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **6,63** | **10,88** | **48,39** | **269,27** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška makaronų sriuba | Nr. 35 | 150 | 5,02 | 5,24 | 19,26 | 124,28 |
| Kepta vištienos filė | Nr. 26 | 60 | 14,71 | 6,43 | 4,30 | 133,42 |
| Svogūnų padažas | Nr.110 | 15 | 0,53 | 2,77 | 2,21 | 27,66 |
| Biri ryžių kruopų košė | Nr. 69 | 40 | 1,03 | 1,60 | 11,07 | 60,43 |
| Troškintos morkos su žirneliais | Nr. 28 | 50 |  5,18 | 2,53 | 4,07 | 59,77 |
| Obuolių-morkų sulčių gėrimas | Nr. 29 | 150 | 0,30 | - | 16,60 | 65,37 |
| **Iš viso** | **26,77** | **18,57** | **57,51** | **470,75** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių plokštainis | Nr. 30 | 150 | 4,58 | 2,83 | 31,61 | 230,40 |
| Grietinė 30 % | Nr. 20 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Arbata „Lipton“ | Nr. 11 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **4,82** | **5,83** | **36,92** | **279,70** |
| **Iš viso (dienos davinio)** |  **38,22** | **35,28** | **142,82** | **1019,72** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta miežinių kruopų košė | Nr. 31 | 150 | 6,01 | 5,40 | 27,37 | 176,16 |
| Sviesto 82% -jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 | 0,21 | 4,60 | 0,27 | 43,30 |
| Citrina su cukrumi | Nr. 33 | 55 | 0,40 | 0,26 | 15,83 | 60,95 |
| Arbata „Dilmah“ (be cukraus) | Nr. 34 | 150 | - | - |  - |  - |
| **Iš viso** | **6,62** | **10,26** | **43,47** | **280,41** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ukrainietiški barščiai su šviežiais kopūstais ir bulvėmis | Nr. 25 | 150 | 2,19 | 6,87 | 5,26 | 77,11 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Žuvies maltinis (jūros lydekos filė) | Nr. 36 | 60 | 9,79 | 9,18 | 10,22 | 192,07 |
| Virtos bulvės | Nr. 27 | 50 | 1,03 | 0,03 | 8,43 | 41,73 |
| Burokėlių-žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 82 | 40 | 6,74 | 2,34 | 4,61 | 66,46 |
| Razinų kompotas | Nr. 37 | 150 | 0,31 | 0,02 | 16,52 | 67,95 |
| **Iš viso** | **22,47** | **18,64** | **65,56** | **533,32** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Mažylių blynai (bulvės, varškė 9 %) | Nr. 38 | 100 | 6,89 | 8,17 | 27,25 | 207,42 |
| Grietinė 30 % | Nr. 20 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Kmynų arbata | Nr. 3 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **7,13** | **11,17** | **32,56** | **256,72** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **36,17** | **40,07** | **141,59** | **1070,45** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 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** |
| Omletas  | Nr. 40 | 80 |  7,58 | 10,12 | 4,19 | 156,50 |
| Viso grūdo batonas „Gamtos kraitė“ | Nr. 41 | 20 | 1,70 | 0,96 | 10,60 | 60,60 |
| Šviežių pomidorų-agurkų salotos su grietine 30% | Nr. 42 | 40/5 | 0,53 | 3,70 | 1,59 | 41.78 |
| Arbata „Lipton“ (be cukraus) | Nr. 24 | 150 | - | - | - |  - |
| **Iš viso** | **9,81** | **14,78** | **16,38** | **258,88** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Mėsiška pupelių sriuba | Nr. 43 | 150 | 4,16 | 4,87 | 12,54 | 110,63 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Plovas su kiauliena | Nr. 45 | 100 |  2,76 | 9,03 | 28,24 | 197,78 |
| Kiaulienos kumpis | Nr.45 | 38 | 13,99 | 4,66 | - | 98,42 |
| Marinuoti agurkai | Nr. 23 | 30 | 0,90 | - | 0,36 | 5,04 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **24,98** | **19,09** | **76,,24** | **558,04** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškiniai blyneliai (kvietiniai speltų miltai, varškė 9 %) | Nr. 46 | 115 | 4,97 | 9,87 | 35,02 | 210,25 |
| Braškių uogienė | Nr. 47 | 10 | 0,06 | - | 5,98 | 25,90 |
| Arbata „Dilmah“ | Nr. 34 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** |  **5,03** | **9,87** | **46,00** | **256,15** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **39,82** | **44,39** | **141,98** | **1073,07** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Skysta manų kruopų košė su cinamonu | Nr. 48 | 150 | 4,96 | 5,20 | 29,80  | 153,08 |
| Sviesto 82% padažas | Nr. 57 | 10 | 0,08 | 8,20 |  0,11 | 74.60 |
| Arbata „Lipton“ (be cukraus) | Nr.24 | 150 | - | - | - | - |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **5,80** | **13,70** | **43,85** | **283,68** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis | Nr. 50 | 150 | 2,69 | 4,32 | 14,48 | 80,42 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Maltos kiaulienos kotletai | Nr. 51 | 70 | 12,05 | 9,58 | 6,15 | 151,79 |
| Sviesto 82% -jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 | 0,21 | 4,60 | 0,27 | 43,30 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 53 | 40 | 0,46 | 2,02 | 1,20 | 49,55 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| **Iš viso** | **18,95** | **22,64** | **51,35** | **468,61** |
| **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 9 % | Nr. 54 | 150 | 7,89 | 3,99 | 42,96 | 235,39 |
| Grietinė 30 % | Nr. 20 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Citrininė arbata (be cukraus) | Nr. 55 | 150 | - | - | - | - |
| **Iš viso** | **8,13** | **6,99** | **43,27** | **264,69** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **32,88** | **43,33** | **138,47** | **1016,98** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta ryžių kruopų košė | Nr. 56 | 150 | 4,58 | 5,31 | 34,66 | 175,45 |
| Sviesto 82% padažas | Nr. 57 | 10 | 0,08 | 8,20 | 0,11 | 74.60 |
| Arbata „Dilmah“ (be cukraus) | Nr. 34 | 150 | - | - | - | - |
| Tarkuotos morkos su cukrumi | Nr. 58 | 100 | 0,80 | 0,80 | 7,60 | 34,32 |
| **Iš viso** |  **5,46** | **14,31** | **42,37** |  **284.37** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis | Nr. 59 | 150 | 1,41 | 4,26 | 8,43 | 73,13 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,53 | 88,00 |
| Maltas kalakutienos šnicelis | Nr. 60 | 60 | 12,45 | 7,90 | 4,56 | 137,71 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Pomidorų salotos su grietine 30% | Nr. 61 | 35/5 | 0,54 | 2,16 | 1,74 | 28,56 |
| Džiov. abrikosų kompotas | Nr. 62 | 150 | 0,46 | 0,06 | 14,72 | 49,00 |
| **Iš viso** | **18,35** | **16,47** | **58,06** | **390,18** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškė su razinomis | Nr. 63 | 45 | 6,24 | 3,50 | 8,14 | 80,37 |
| Naminė bandelė | Nr. 64 | 75 | 3,12 | 2,37 | 43,43 | 200,57 |
| Arbata „Dilmah“ | Nr. 34 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **9,36** | **5.87** | **56.57** | **300,94** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **33,17** | **36,65** | **157,00** | **975,49** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virtas kiaušinis  | Nr. 65 | 30 |  3,92 | 3,68 | 0,19 |  52,80 |
| Majonezo-grietinės 30% padažas | Nr. 101 | 16 | 0,42 | 7,76 | 0,41 | 77,16 |
| Viso grūdo batonas „Gamtos kraitė“ | Nr. 41 | 20 | 1,70 | 0,96 | 10,60 | 60,60 |
| Kons. žirneliai | Nr. 66 | 40 | 2,90 | 0,30 | 5,80 | 29,52 |
| Ramunėlių arbata  | Nr. 67 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **8,94** | **12,70** | **22,00** | **240,08** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška daržovių sriuba | Nr. 68 | 150 | 4,77 | 3,56 | 15,08 | 131,24 |
| Jautienos mėsos guliašas | Nr. 69 | 130 | 7,60 | 10,98 | 3,29 | 170,38 |
| Biri ryžių kruopų košė | Nr. 68 | 50 | 1,29 | 1,99 | 23,84 | 75,54 |
| Morkų salotos su česnakais ir grietine 30%  | Nr. 7 | 36 | 0,44 | 1,52 | 3,36 | 24,88 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 |  2,17 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **14,91** | **18,38** | **60,15** | **460,71** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kepti varškėčiai (kvietiniai speltų miltai, varškė 9%) | Nr. 70 | 100 | 17,11 | 12,05 | 20,63 | 286,29 |
| Jogurtinė grietinė 10% | Nr. 20 | 10 |  0,34 |  1,00 | 0,42 |  12,00 |
| Arbata „Lipton“ | Nr. 11 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **17,45** | **13,05** | **26,05** | **318,29** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **41,30** | **44,13** | **108,20** | **1019,08** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Tiršta perlinių kruopų košė | Nr. 71 | 150 | 5,78 | 2,47 | 28,49 | 182,55 |
| Arbata „Lipton“ | Nr. 11 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **6,54** | **6,77** | **47,43** | **258,55** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Vištienos sultinys su makaronais | Nr. 113 | 150 | 1,49 | 1,06 | 10,63 | 108,93 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Troškinta vištiena | Nr. 73 | 68 | 9,65 | 12,80 |  1,81 | 121,90 |
| Virtos bulvės | Nr. 27 | 50 | 1,03 | 0,05 | 8,43 | 41,73 |
| Troškintos morkos | Nr. 74 | 40 | 0,80 | 2,20 | 4,37 | 40,48 |
| Obuolių kompotas | Nr. 75 | 150 | 0,12 | 0,12 | 8,90 | 35,90 |
| **Iš viso** | **15,45** | **16,43** | **54,66** | **436,94** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių, morkų, žalių žirnelių troškinys  | Nr. 66 | 150 | 3,98 | 4,00 | 25,02 |  138,49 |
| Kefyras 2,5 % | Nr. 55 | 150 | 5,10 |  3,75 | 7,35 |  90,00 |
| Biskvitiniai sausainiai | Nr.22 | 20 | 1,68 |  2,18 | 15,02 | 72,40 |
| **Iš viso** |  **10,76** | **9,93** | **47,39** | **300,89** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **32,75** | **33,13** | **149,48** | **996,38** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Varškės 9% spygliukai (speltos miltai) | Nr. 78 | 140 | 12,00 |  6,69 | 21,07 | 193.09 |
| Grietinė 30 % | Nr. 20 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Ramunėlių arbata | Nr. 67 | 150 | - | - | 5,00 | 20.00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **13,00** | **9.99** | **40.34** | **298.39** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška ryžių sriuba | Nr. 79 | 150 | 3,77 | 3,51 | 26,02 | 118,75 |
| Jūros lydekos žuvies kepinukai | Nr. 80 | 60 | 10,48 | 12,37 | 6,71 | 178,58 |
| Padažas su pomidoru tyre | Nr. 81 | 14 | 0,39 | 3,32 | 1,79 | 46,16 |
| Burokėlių-žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 82 | 40 | 6,74 | 2,34 | 4,61 | 66,46 |
| Virtos bulvės | Nr. 27 |  50 | 1,03 | 0,05 | 8,43 | 41,73 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| **Iš viso** | **22,46** | **22,57** | **48,20** | **453,85** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Šviežių daržovių mišrainė „Asorti“ | Nr. 83 | 145 | 2,76 | 10,64 | 12,84 | 189,40 |
| Viso grūdo batonas „Gamtos kraitė“ | Nr. 41 | 20 | 1,70 | 0,96 | 10,60 | 60,60 |
| Ramunėlių arbata (be cukraus) | Nr. 67 |  150 | - | - | - | - |
| **Iš viso** | **4,46** | **11,60** | **23,44** | **250,00** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **39,92** | **35,16** | **111,98** | **1002,24** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 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** |
| Virti makaronai „Spageti“ rausvame padaže | Nr. 85 | 140 | 6,58 | 4,78 | 42,19 | 223,10 |
| Mėtų arbata | Nr. 86 | 150 | - | - |  5,00 | 20,00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** |  **7.34** | **5.08** | **61.13** | **299,10** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Ryžių sriuba su daržovėmis | Nr. 87 | 150 | 3,64 | 2,05 | 6,58 | 59,33 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Maltos kiaulienos „Netikras zuikis“ | Nr. 88 | 75 | 10,30 | 21,51 | 7,95 | 156,23 |
| Sviesto 82% -jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 | 0,21 | 4,60 | 0,27 | 43,30 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 53 | 40 | 0,46 | 2,02 | 1,20 | 49,55 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **18,91** | **22,60** | **59,19** | **482.13** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Lietiniai blynai su varške 9% (kvietiniai speltų miltai) | Nr. 89 |  100 | 15,83 | 14,39 | 30,92 | 268,18 |
| Grietinė 30 % | Nr. 20 | 10 | 0,24 |  3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Arbata „Lipton“ (be cukraus) | Nr. 11 | 150  | - | - | - | - |
| **Iš viso** | **16,07** | **17,39** | **31.23** | **297.48** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **42.32**  | **44,16** | **151,55** | **1078.71** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Omletas su fermentiniu sūriu 45% „Germanto“ | Nr. 90 | 80 | 9,96 | 11,80 | 8,32 | 179.14 |
| Kons. žirneliai | Nr. 66 | 40 | 2,90 |  0,30 | 2,89 | 29,52 |
| Viso grūdo batonas „Gamtos kraitė“ | Nr. 41 | 20 | 1,70 | 0,96 | 10,60 | 60,60 |
| Arbata „Dilmah“ (be cukraus) | Nr. 34 | 150 | - | - | - | - |
| **Iš viso** | **14,56** | **13,06** | **21,81** | **269,26** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška grikių sriuba | Nr. 91 | 150 | 5,07 | 4,66 | 13,49 | 115,78 |
| Vištienos muštinis | Nr. 92 | 64 | 14,99 | 13,10 | 10,04 | 199,99 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Šviežių pomidorų salotos su jogurtine grietine 10% | Nr. 61 | 35/5 | 0,56 | 0,71 | 1,80 | 14,82 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **22,56** | **20,69** | **48,00** | **442,14** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Bulvių kotletukai | Nr. 95 | 100 | 5,35 | 8,96 | 51,63 | 269,63 |
| Jogurtinė grietinė 10% | Nr. 20 | 10 |  0,34 |  1,00 | 0,42 |  12,00 |
| Kmynų arbata | Nr. 21 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **5,69** | **9,96** | **56,94** | **301,63** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **43,85** | **42,71** | **127,75** | **1013,03** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 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** |
| Tiršta avižinių dribsnių košė | Nr. 25 | 150 | 7,39 | 7,37 | 26,35 | 194,55 |
| Pienas „Lankų“ 2,5 % | Nr.113 | 200 | 6,20 | 5,20 | 9,60 | 108,00 |
| **Iš viso** | **13,59** | **12,57** | **35,95** | **302,55** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba | Nr. 72 | 150 | 4,86 | 7,55 | 10,62 | 74,52 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 |  40 | 2,36 | 0,20 | 20,52 | 88,00 |
| Kiaulienos guliašas | Nr. 98 | 70 | 7,60 | 13,98 | 3,29 | 198,47 |
| Virtos bulvės | Nr. 27 | 50 | 1,03 | 0,05 | 8,43 | 41,73 |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi | Nr. 99 | 40 | 0,74 | 2,34 | 1,61 | 30,46 |
| Vanduo su citrina |  | 195/7 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| **Iš viso** | **16,64** | **24,15** | **45,11** | **435,55** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Skryliai (kvietiniai speltų miltai) | Nr. 46 | 100 | 6,42 | 3,09 | 32,07 | 178,52 |
| Grietinė 30% | Nr. 20 | 10 | 0,24 | 3,00 | 0,31 | 29,30 |
| Ramunėlių arbata | Nr. 67 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **7.42** | **6,39** | **51.32** | **283,82** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **37,65** | **43,11** | **132,38** | **1021,72** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 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** |
| Kvietinių dribsnių košė | Nr. 106 | 150 | 6,47 | 5,17 | 27,93 | 184,08 |
| Sviesto 82% -jogurtinės grietinės 10% padažas | Nr. 2 |  10 | 0,21 | 4,60 | 0,27 | 43,30 |
| Mėtų arbata | Nr. 86 | 150 | - | - | 5,00 | 20,00 |
| **Iš viso** | **6,68** | **9,77** | **33,20** | **247.38** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pomidorinė sriuba | Nr. 107 | 150 | 3,33 | 6,10 | 9,51 | 74,17 |
| Viso grūdo ruginė duona | Nr. 16 | 40 | 2,36 | 0,20 | 20,53 | 88,00 |
| Biržų kotletai (maltas jautienos ir kiaulienos kumpis) | Nr. 36 | 60 | 12,45 | 12,39 | 4,73 | 147,84 |
| Virti pilno grūdo makaronai | Nr. 45 | 40 | 2,11 |  1,77 | 8,13 | 59,50 |
| Šviežių agurkų salotos su grietine 30% | Nr. 55 | 32/8 | 0,45 | 2.45 | 0,99 |  26.96 |
| Sultys | Nr. 100 | 150 | 0,57 | 0,08 | 18,57 | 78,75 |
| **Iš viso** | **21,27** | **23,25** | **62,45** | **475,18** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Troškinti rauginti kopūstai | Nr. 111 | 50 | 0,52 | 2,52 | 10,13 | 73,95 |
| Virtos bulvės | Nr. 112 | 69 | 0,20 | 0,32 | 14,73 | 50,60 |
| Kakava su pienu 2,5% | Nr. 49 | 150 | 3,63 | 2,76 |  12,94 | 88,95 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **5,11** | **5,90** | **51,74** | **269,50** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **33,06** | **38.92** | **148,42** | **992.06** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis**Pusryčiai 8.30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Virtas kiaulienos liežuvis | Nr. 100 | 45 | 9,45 | 5,60 | - | 105,20 |
| Majonezo-grietinės 30% padažas | Nr. 101 | 16 | 0,42 | 7,76 | 0,41 | 73,16 |
| Marinuoti agurkai | Nr. 23 | 30 | 0,90 | - | 0,36 | 5,04 |
| Viso grūdo batonas „Gamtos kraitė“ | Nr. 41 | 20 | 1,70 | 0,96 | 10,60 | 60,60 |
| Arbata „Lipton“ (be cukraus) | Nr. 11 | 150 | - | - | - | - |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso** | **13,23** | **14,62** | **25,31** | **300,00** |
| **Pietūs 12.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pieniška leistinukų sriuba | Nr. 102 | 150 | 5,28 | 4,38 | 9,43 | 100,49 |
| Kalakutienos muštinis | Nr. 103 | 64 | 14,99 | 8,90 | 8,04 | 160,02 |
| Bulvių košė | Nr. 8 | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi | Nr. 104 | 40 | 0,49 | 3,86 | 1,48 | 39,74 |
| Šaldytų uogų kompotas | Nr. 9 | 200 | 0,45 | 0,18 | 21,70 | 90,22 |
| **Iš viso** | **22,34** | **19,21** | **48,74** | **443,90** |
| **Vakarienė 15,30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% „Germanto ir natūraliu pomidoru padažu. | Nr. 105 | 110 | 8,59 | 7,52 | 30,14 | 206,85 |
| Arbata „Lipton“ | Nr. 11 | 150 | - | - | 5.00 | 20,00 |
| Biskvitiniai sausainiai | Nr.22 | 20 | 1,68 |  2,18 | 15,02 | 72,40 |
| **Iš viso**  | **10,27** | **9,70** | **50,16** | **299,25** |
| **Iš viso (dienos davinio)** | **45,84** | **43,53** | **124,21** | **1043,10** |