

Panevėžio vaikų lopšelis-darželis „Dobila“



# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikų grupės

Dieninės grupės nuo 7:12val. iki 18:00 val.

Savaitinės grupės nuo 7:00val. iki 20:00val.



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |           | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Grikių košė su ypač tyru lyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis) | 76  | 150/2     | 9,6                         | 4,68        | 43                 | 268,73                 |
| Viso grūdo ruginė duona su viestu(82%) ir pomidoru                 | 58  | 35g/6g/25 | 3,15                        | 4,73        | 15,9               | 123,2                  |
| Nesaldinta žolelių arbata  | 3   | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>  |     |           | <b>12,75</b>                | <b>9,41</b> | <b>58,9</b>        | <b>391,93</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |         | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Kopūstų sriuba (tausojantis)   | 26  | 150/9   | 1,88                        | 3,15         | 13,17              | 129,93                 |
| Ruginė duona   | 36  | 30      | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 68,10                  |
| Vištienos apkepas (tausojantis)  | 206 | 75      | 16,36                       | 8,05         | 1,98               | 161,50                 |
| Virti kietagrūdžiai makaronai  | 50  | 80      | 2,48                        | 0,92         | 20,05              | 100,32                 |
| Kečkino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru lyvuogių aliejumi (augalinis) | 9   | 125g/5g | 1,5                         | 6,82         | 4,88               | 87,2                   |
| Bandu su citrina   | 19  | 200/8   | 0,03                        | 0,00         | 0,50               | 2,46                   |
| <b>Iš viso:</b>  |     |         | <b>24,38</b>                | <b>19,18</b> | <b>57,65</b>       | <b>549,51</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                    | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis) | 14  | 140    | 17,51                       | 11,93        | 36,99              | 293,99                 |
| Varškė (10%)                       | 12  | 20     | 0,68                        | 2            | 0,84               | 24                     |
| Nesaldinta žolelių arbata          | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 4,98               | 19,45                  |
| Salotai                            | 15  | 150    | 0,6                         | 0,00         | 14,00              | 56,20                  |
| <b>Iš viso:</b>                    |     |        | <b>18,79</b>                | <b>13,93</b> | <b>56,81</b>       | <b>393,64</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |     |        | <b>55,92</b>                | <b>42,52</b> | <b>173,36</b>      | <b>1335,08</b>         |

**Naktįpiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                      | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Leniška daržovių sriuba(tausojantis) | 33  | 170    | 5                           | 5,82         | 13,98              | 139                    |
| Čiulčių traputis                     | 22  | 5      | 0,56                        | 0,08         | 3,45               | 17,10                  |
| <b>Iš viso:</b>                      |     |        | <b>5,56</b>                 | <b>5,9</b>   | <b>17,43</b>       | <b>156,1</b>           |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>  |     |        | <b>61,48</b>                | <b>48,42</b> | <b>190,79</b>      | <b>1491,18</b>         |

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis) | 24  | 200/2  | 6,7                         | 4,44        | 33,88              | 237,53                 |
| Keptas obuolys                             | 16  | 80     | 0,40                        | 0,40        | 14,47              | 56,68                  |
| Pienas (2,5%)                              | 2   | 180    | 5,04                        | 4,50        | 8,46               | 95,40                  |
| <b>Iš viso:</b>                            |     |        | <b>12,11</b>                | <b>9,34</b> | <b>56,81</b>       | <b>389,61</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)        | 27  | 150    | 5,24                        | 5,99         | 20,01              | 155,19                 |
| Ruginė duona                                    | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 72,10                  |
| Pildėliai (tausojantis) (kiauliena ir jautiena) | 6   | 150    | 13,37                       | 9,63         | 9,68               | 187,37                 |
| Rausvas padažas                                 | 13  | 30     | 0,63                        | 4,85         | 2,76               | 51,59                  |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)         | 17  | 100    | 1,21                        | 0,1          | 11,95              | 50,5                   |
| Šviežias pomidoras                              | 18  | 50     | 0,25                        | 0,00         | 2,00               | 9,00                   |
| Šviežias agurkas                                | 20  | 50     | 0,37                        | 0,00         | 1,40               | 7,00                   |
| Vanduo  |     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |     |        | <b>23,2</b>                 | <b>20,81</b> | <b>64,87</b>       | <b>532,75</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai (tausojantis) | 51  | 170    | 10,70                       | 8,68         | 35,59              | 263,25                 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                      | 5   | 80     | 3,76                        | 3,28         | 3,6                | 59,20                  |
| Morkų lazdelės                                   | 7   | 120    | 0,13                        | 0,24         | 10,44              | 68,16                  |
| Nesaldinta žolelių arbata                        | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |     |        | <b>14,59</b>                | <b>12,2</b>  | <b>49,63</b>       | <b>390,61</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                 |     |        | <b>49,90</b>                | <b>42,35</b> | <b>171,31</b>      | <b>1312,97</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |           | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Sumuštiniai su sviestu ir varškės sūriu | 52  | 40g/6g/14 | 7,2                         | 5,76         | 16,1               | 150,73                 |
| Nesaldinta žolelių arbata               | 3   | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                         |     |           | <b>7,20</b>                 | <b>5,76</b>  | <b>16,1</b>        | <b>150,73</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>     |     |           | <b>57,10</b>                | <b>48,11</b> | <b>187,41</b>      | <b>1463,70</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                           | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių košė(tausojantis)   | 1   | 200    | 6,2                         | 6,25         | 36,33              | 235,4                  |
| Vanilinis padažas         | 58  | 25     | 0,99                        | 4,01         | 7,26               | 70,7                   |
| Nesaldinta juodoji arbata | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Vaisius                   | 15  | 120    | 0,40                        | 0,40         | 8,30               | 77,90                  |
| <b>Iš viso:</b>           |     |        | <b>7,59</b>                 | <b>10,66</b> | <b>51,89</b>       | <b>366,9</b>           |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta žirnių sriuba(tausojantis)(augalinis)                              | 34  | 150    | 4,23                        | 3,3          | 18,45              | 120,61                 |
| Ruginė duona  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 79,20                  |
| Keptas žuvies(jūros lykos)paplotėlis(tausojantis)                         | 213 | 110    | 18,49                       | 5,26         | 2,22               | 134,24                 |
| Burokėlių salotos su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) | 45  | 100    | 0,97                        | 9,79         | 10,06              | 132,42                 |
| Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)                                    | 17  | Bal.00 | 1,21                        | 0,1          | 11,95              | 50,5                   |
| Vanduo su apelsiniais   | 21  | 200/8  | 0                           | 0            | 0,01               | 0,28                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>27,03</b>                | <b>18,69</b> | <b>59,76</b>       | <b>517,25</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Varškės skryliai                 | 38  | 167    | 10,02                       | 1,86         | 42,4               | 230,99                 |
| Sviesto-grietinės padažas        | 117 | 18     | 0,65                        | 7,45         | 0,67               | 71,13                  |
| Nesaldinta žolelių arbata        | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                  |     |        | <b>10,67</b>                | <b>9,31</b>  | <b>43,07</b>       | <b>302,12</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |     |        | <b>45,29</b>                | <b>38,66</b> | <b>154,72</b>      | <b>1186,27</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                     | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba     | 77  | 200g   | 4,71                        | 5,63         | 14,25              | 129,39                 |
| Kviečių traputis                    | 22  | 8      | 0,90                        | 0,14         | 6,00               | 27,36                  |
| <b>Iš viso:</b>                     |     |        | <b>5,61</b>                 | <b>5,77</b>  | <b>20,25</b>       | <b>156,75</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b> |     |        | <b>50,90</b>                | <b>44,43</b> | <b>174,97</b>      | <b>1343,02</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinti perlinių kruopų košė (tausojantis) | 162 | 150    | 7,6                         | 8,5         | 39,8               | 274,34                 |
| šaldinti lazdelės                           | 163 | 8      | 0,93                        | 1,10        | 5,76               | 36,64                  |
| šaldinta žolelių arbata                     | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0                      |
| vaisiai                                     | 15  | 70     | 0,10                        | 0,20        | 6,05               | 48,20                  |
| <b>Iš viso:</b>                             |     |        | <b>8,62</b>                 | <b>9,8</b>  | <b>51,61</b>       | <b>359,18</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinti kopūstų sriuba su šaltiene (15%) (tausojantis) | 30  | 150/9  | 2,48                        | 6,25         | 10,04              | 104,34                 |
| šaldinti duona  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 79,20                  |
| šaldinti keptas kiaulienos kukulis (tausojantis)        | 212 | 110    | 19,49                       | 10,22        | 8,47               | 202,04                 |
| šaldinti virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)        | 17  | 100    | 1,21                        | 0,1          | 11,95              | 86                     |
| šaldinti paržovių asorti (augalinis)                    | 213 | 100    | 2,59                        | 0,84         | 12,43              | 78                     |
| šaldinti mandu su apelsiniais                           | 21  | 200/8  | 0                           | 0            | 0,01               | 0,28                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>27,9</b>                 | <b>17,65</b> | <b>59,97</b>       | <b>549,86</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinti leniška makaronų sriuba (tausojantis) | 210 | 200    | 6,21                        | 6,48         | 21,52              | 169,44                 |
| šaldinti duona su sviestu                      | 89  | 25g/5  | 7,20                        | 3,20         | 12,00              | 84,60                  |
| šaldinti vaisius                               | 15  | 100    | 1,4                         | 0,00         | 23,72              | 106,00                 |
| šaldinta žolelių arbata                        | 3   | 200    | 0                           | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                |     |        | <b>14,81</b>                | <b>9,68</b>  | <b>57,24</b>       | <b>360,04</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>               |     |        | <b>51,33</b>                | <b>37,13</b> | <b>168,82</b>      | <b>1269,08</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinti muštinis su ferm. Sūriu (tausojantis) | 164 | 20/30  | 7,47                        | 6            | 16                 | 188,2                  |
| šaldinta žolelių arbata                        | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                |     |        | <b>7,47</b>                 | <b>6</b>     | <b>16</b>          | <b>188,2</b>           |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>            |     |        | <b>58,80</b>                | <b>43,13</b> | <b>184,82</b>      | <b>1457,28</b>         |



2022-09-01

**Pusryčiai 8:30 val.**

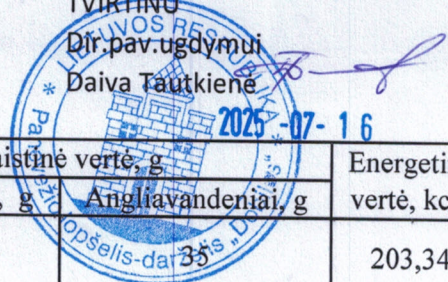
| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. | Išeiška    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |            | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| iežinių kruopų košė su viestu (82%) (tausojantis) | 79  | 200/4      | 7,45                        | 7,48         | 37,57              | 239,33                 |
| lepti sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais     | 32  | 28/24,5/17 | 6,20                        | 3,54         | 18,00              | 133,8                  |
| mesaldinta žolelių arbata                         | 3   | 200        | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |     |            | <b>13,65</b>                | <b>11,02</b> | <b>55,57</b>       | <b>373,13</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. | Išeiška | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |         | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)                               | 149 | 150/9   | 1,91                        | 3,1          | 13,26              | 125,73                 |
| Kalakutienos šnicelis (tausojantis)                               | 29  | 90      | 21,42                       | 6,9          | 5,39               | 251,78                 |
| Birūs griekiai (tausojantis) (augalinis)                          | 10  | 60      | 1,98                        | 0,36         | 41,58              | 73,11                  |
| Kopūstų-morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 11  | 100g/5  | 1,2                         | 10,55        | 4,33               | 100,01                 |
| Vanduo su apelsiniais   | 21  | 200/8   | 0                           | 0            | 0,01               | 0,28                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |         | <b>26,51</b>                | <b>20,91</b> | <b>64,57</b>       | <b>550,91</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. | Išeiška  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |          | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Karštas sumuštinis su sūriu (45%) ir dešra | 46  | 25/20/20 | 8,75                        | 11,22        | 15,31              | 222,83                 |
| Šviežias pomidoras                         | 18  | 60       | 0,3                         | 0,0          | 2,4                | 10,8                   |
| Šviežias agurkas                           | 20  | 60       | 0,42                        | 0,00         | 1,68               | 8,40                   |
| Kakava su cukrumi ir pienu (2,5%)          | 48  | 200      | 3,77                        | 3,20         | 9,62               | 95,29                  |
| Vaisiai                                    | 15  | 70       | 1,40                        | 0,20         | 20,30              | 53,70                  |
| <b>Iš viso:</b>                            |     |          | <b>14,64</b>                | <b>14,62</b> | <b>49,31</b>       | <b>391,02</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>           |     |          | <b>54,8</b>                 | <b>46,55</b> | <b>169,45</b>      | <b>1315,06</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Avižinė košė su braškėmis (tausojantis)  | 221 | 200    | 5,1                         | 5,5         |                    | 203,34                 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | 89  | 30g/5  | 8,64                        | 3,64        | 14,4               | 101,52                 |
| Nesaldinta žolelių arbata                | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Vaisiai                                  | 15  | 120    | 0,40                        | 0,40        | 8,30               | 77,9                   |
| <b>Iš viso:</b>                          |     |        | <b>14,14</b>                | <b>9,54</b> | <b>57,7</b>        | <b>382,76</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |         | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                      | 35  | 150     | 2,24                        | 4,02         | 17,52              | 120,73                 |
| Ruginė duona  | 36  | 30      | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 75,10                  |
| Kepta vištienos filė (tausojantis)  | 38  | 90      | 18,12                       | 7,56         | 3,95               | 164,88                 |
| Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)  | 10  | 80      | 4,37                        | 3,2          | 33,08              | 97,48                  |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 39  | 110g/6g | 1,06                        | 5,8          | 5,80               | 80,18                  |
| Vanduo su citrina   | 19  | 200/8   | 0,04                        | 0,00         | 0,66               | 3,24                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |         | <b>27,96</b>                | <b>20,82</b> | <b>78,08</b>       | <b>541,61</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Virti varškėčiai (varškė 9%)     | 103 | 160    | 18,4                        | 10,00        | 38,8               | 336                    |
| Grietinė (15%)                   | 5   | 40     | 1,6                         | 4,8          | 1,2                | 53,20                  |
| Nesaldinta žolelių arbata        | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                  |     |        | <b>20,00</b>                | <b>14,8</b>  | <b>40</b>          | <b>389,2</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |     |        | <b>62,10</b>                | <b>45,16</b> | <b>175,78</b>      | <b>1313,57</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                     | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Daržovių šiupinys (tausojantis)     | 40  | 150    | 4,82                        | 4,89         | 21,75              | 154,92                 |
| Nesaldinta žolelių arbata           | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                     |     |        | <b>4,82</b>                 | <b>4,89</b>  | <b>21,75</b>       | <b>154,92</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b> |     |        | <b>66,92</b>                | <b>50,05</b> | <b>197,53</b>      | <b>1468,49</b>         |



2022-09-01

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Trikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 81  | 200/4  | 7,81                        | 5,12         | 36,82              | 224,70                 |
| Menas (2,5%), ekologiškas                  | 2   | 200    | 5,60                        | 5,00         | 9,40               | 106,00                 |
| Maisiai                                    | 15  | 100    | 0,40                        | 0,40         | 11,50              | 63,3                   |
| <b>Iš viso:</b>                            |     |        | <b>13,81</b>                | <b>10,52</b> | <b>57,72</b>       | <b>394,00</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Viršta pomidorų ir lešių sriuba (tausojantis) | 57  | 150    | 6,06                        | 4,35         | 24,90              | 158,30                 |
| Linė duona                                    | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 79,20                  |
| Groskintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis) | 41  | 75     | 17,65                       | 8,81         | 3,91               | 195,08                 |
| Virštos bulvės (tausojantis) (taugalinis)     | 17  | 80     | 0,97                        | 0,08         | 9,56               | 40,4                   |
| Groskinti rauginti kopūstai (taugalinis)      | 42  | 75     | 0,8                         | 5,04         | 5,45               | 74,65                  |
| Vanduo su citrina                             | 19  | 200/8  | 0,04                        | 0,00         | 0,70               | 3,24                   |
| <b>Iš viso:</b>                               |     |        | <b>27,65</b>                | <b>18,52</b> | <b>61,59</b>       | <b>550,87</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (45%) | 43  | 200/25 | 12,44                       | 11,85        | 43,28              | 320,36                 |
| Linuotas agurkas                                   | 49  | 60     | 0,42                        | 0,06         | 3,54               | 16,8                   |
| Šviežias agurkas                                   | 20  | 60     | 0,42                        | 0,00         | 1,68               | 8,40                   |
| Nesaldinta žolelių arbata                          | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Vaisius  | 15  | 110    | 1,4                         | 0,36         | 10,00              | 48,40                  |
| <b>Iš viso:</b>                                    |     |        | <b>14,68</b>                | <b>12,27</b> | <b>58,50</b>       | <b>393,96</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                   |     |        | <b>56,14</b>                | <b>41,31</b> | <b>177,81</b>      | <b>1338,83</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                     | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pieniška perlinių kruopų sriuba     | 116 | 180    | 5,73                        | 4,46         | 21,97              | 149,95                 |
| <b>Iš viso:</b>                     |     |        | <b>5,73</b>                 | <b>4,46</b>  | <b>21,97</b>       | <b>149,95</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b> |     |        | <b>61,87</b>                | <b>45,77</b> | <b>199,78</b>      | <b>1488,78</b>         |

Pusryčiai 8:30 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                    | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Virtas kiaušinis                   | 61  | 60     | 6,6                         | 5,31         | 0,36               | 81,96                  |
| Konservuoti žirneliai ir kukurūzai | 83  | 100    | 4,20                        | 1,30         | 9,10               | 77,00                  |
| Batonas su sviestu (82%)           | 75  | 30/9g  | 2,10                        | 7,21         | 12,28              | 147,9                  |
| Vaisius                            | 15  | 110    | 0,40                        | 0,36         | 10,50              | 38,4                   |
| Arbata su citrina                  | 64  | 200/8  | 0,04                        | 0,00         | 5,80               | 21,9                   |
| <b>Iš viso:</b>                    |     |        | <b>13,34</b>                | <b>14,18</b> | <b>38,04</b>       | <b>367,16</b>          |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Supelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)   | 220 | 150    | 5,53                        | 4,32         | 19,97              | 130,9                  |
| Ugūninė duona  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 79,20                  |
| Užkandis apkepas (jūros lydeka) (tausojantis)  | 71  | 90     | 14,78                       | 4,93         | 7,90               | 143,94                 |
| Užkandis bulvių košė   | 72  | 100    | 1,45                        | 3,74         | 10,63              | 81,96                  |
| Užkandis šaldytos salotos su žirneliais marinuotais agurkais su ypač mažais alyvuogių aliejumi (tausojantis) | 73  | 95g/5g | 1,9                         | 6,71         | 8,32               | 100,81                 |
| Užkandis vanduo  |     | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>  |     |        | <b>25,79</b>                | <b>19,94</b> | <b>63,89</b>       | <b>536,81</b>          |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Užkandis virtų dribsnių blynėliai su bulvėmis | 67  | 140    | 8,7                         | 12,1         | 38,31              | 297,30                 |
| Užkandis saldintas jogurtas (2,5%)            | 5   | 50     | 2,35                        | 2,05         | 2,25               | 37,00                  |
| Užkandis saldinta žolelių arbata              | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Užkandis vaisius                              | 15  | 90     | 0,4                         | 0,40         | 11,70              | 36,95                  |
| <b>Iš viso:</b>                               |     |        | <b>11,45</b>                | <b>14,55</b> | <b>52,26</b>       | <b>371,25</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>              |     |        | <b>50,58</b>                | <b>48,67</b> | <b>154,19</b>      | <b>1275,22</b>         |

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Užkandis duštiniai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 216 | 40g/3g | 5,68                        | 5,71         | 17,68              | 152,69                 |
| Užkandis saldinta žolelių arbata                   | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                    |     |        | <b>5,68</b>                 | <b>5,71</b>  | <b>17,68</b>       | <b>152,69</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>                |     |        | <b>56,26</b>                | <b>54,38</b> | <b>171,87</b>      | <b>1427,91</b>         |

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-----------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                             | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių košė su sviestu (82%) | 1   | 200/4  | 6,24                        | 6,25         | 36,33              | 235,40                 |
| Šūrio lazdelės              | 216 | 30     | 8,01                        | 6,24         | 0,12               | 88,50                  |
| Nesaldinta žolelių arbata   | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Vaisiai                     | 15  | 100    | 0,40                        | 0,40         | 10,80              | 63,3                   |
| <b>Iš viso:</b>             |     |        | <b>14,65</b>                | <b>12,89</b> | <b>47,25</b>       | <b>387,2</b>           |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                               | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Agurkinė sriuba (tausojantis) | 63  | 150    | 3,00                        | 6,75         | 17,30              | 133,92                 |
| Ruginė duona                  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 79,20                  |
| Autienos befstrogenas         | 64  | 130    | 18,25                       | 9,88         | 6,80               | 230,60                 |
| Bulvių košė                   | 72  | 100    | 1,45                        | 3,74         | 10,63              | 81,96                  |
| Šviežias pomidoras            | 18  | 50     | 0,25                        | 0,0          | 2                  | 9                      |
| Šviežias agurkas              | 20  | 50     | 0,4                         | 0,00         | 1,40               | 7,00                   |
| Bandu su apelsinu             | 21  | 200/8  | 0,04                        | 0,00         | 0,07               | 3,24                   |
| <b>Iš viso:</b>               |     |        | <b>25,52</b>                | <b>20,61</b> | <b>55,27</b>       | <b>544,92</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 60  | 130    | 14,04                       | 4,65         | 39,5               | 257,53                 |
| Cefyras 2,5 %   | 23  | 150    | 4,80                        | 3,75         | 6,00               | 76,30                  |
| Vaisius   | 15  | 110    | 0,4                         | 0,36         | 10,50              | 40,40                  |
| <b>Iš viso:</b>                                       |     |        | <b>19,24</b>                | <b>8,76</b>  | <b>56,00</b>       | <b>374,23</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                      |     |        | <b>59,41</b>                | <b>42,26</b> | <b>158,52</b>      | <b>1306,35</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Šieniška makaronų sriuba (tausojantis) | 210 | 200    | 6,6                         | 3,64         | 17,24              | 131,6                  |
| Čukurūzų traputis                      | 210 | 7      | 0,64                        | 0,39         | 5,08               | 25,48                  |
| <b>Iš viso:</b>                        |     |        | <b>7,24</b>                 | <b>4,03</b>  | <b>22,32</b>       | <b>157,08</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>    |     |        | <b>66,65</b>                | <b>46,29</b> | <b>180,84</b>      | <b>1463,43</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |         | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Vanilinis kukurūzų pudingas (tausojantis)                 | 217 | 200     | 5,94                        | 6,58        | 42,72              | 208,76                 |
| Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis | 82  | 30/15/5 | 5,50                        | 2,90        | 4,30               | 65,7                   |
| Vaisius   | 15  | 110     | 0,40                        | 0,40        | 8,50               | 81,00                  |
| Nesaldinta kminų arbata                                   | 3   | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |         | <b>11,84</b>                | <b>9,88</b> | <b>55,52</b>       | <b>355,46</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Burkėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 28  | 150    | 1,9                         | 3,15        | 13,26              | 125,73                 |
| Kepta viščiukų blauzdelė (tausojantis)    | 163 | 130    | 20,37                       | 8,98        | 0,40               | 226,45                 |
| Virinti ryžiai (augalinis)                | 97  | 60     | 1,84                        | 1,88        | 30,95              | 117,05                 |
| Morkų salotos su česnakais ir majonezu    | 170 | 50     | 0,68                        | 3,79        | 3,88               | 50,8                   |
| Šviežias pomidoras                        | 18  | 60     | 0,3                         | 0,0         | 2,4                | 10,8                   |
| Bandu                                     |     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                           |     |        | <b>25,09</b>                | <b>17,8</b> | <b>50,89</b>       | <b>530,83</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Žkepėlė su dešrelėmis ir sūriu (tausojantis) | 219 | 102    | 13,97                       | 14,37        | 31,58              | 308,94                 |
| Vaisius                                      | 15  | 110    | 1,00                        | 1,00         | 14,00              | 64,00                  |
| Nesaldinta mėtų arbata                       | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                              |     |        | <b>14,97</b>                | <b>15,37</b> | <b>45,58</b>       | <b>372,94</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>             |     |        | <b>51,90</b>                | <b>43,05</b> | <b>151,99</b>      | <b>1259,23</b>         |

Pusryčiai 8:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| grikių grūdų košė su sviestu (32%) (tausojantis) | 84  | 200/5  | 7,68                        | 8,4          | 34,44              | 242,45                 |
| šaldinta arbata su pienu                         | 85  | 200    | 3,00                        | 2,67         | 4,64               | 54,27                  |
| vaisiai  | 15  | 120    | 0,40                        | 0,40         | 8,30               | 90,00                  |
| <b>Iš viso:</b>                                  |     |        | <b>11,08</b>                | <b>11,47</b> | <b>47,38</b>       | <b>386,72</b>          |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šieniška daržovių sriuba (tausojantis)                           | 33  | 150    | 3,4                         | 3,88         | 14,98              | 130,19                 |
| duona  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 75,10                  |
| šaldintos maltinukas (tausojantis)                               | 87  | 90     | 16,32                       | 7,66         | 4,15               | 193,27                 |
| virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)                          | 17  | 80     | 0,97                        | 0,08         | 9,56               | 40,4                   |
| gurkų, ridikėlių salotos su šaldintu dzadziki padažu (augalinis) | 214 | 130g   | 4,65                        | 6,1          | 6,68               | 98,88                  |
| šaldytuvas   |     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>  |     |        | <b>27,47</b>                | <b>17,96</b> | <b>52,44</b>       | <b>537,84</b>          |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinta mišrainė (augalinis)    | 208 | 180    | 18,03                       | 8,42         | 46,52              | 289,08                 |
| šaldinta žolelių arbata          | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| vaisius                          | 15  | 100    | 0,1                         | 0,20         | 8,70               | 56,80                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |     |        | <b>18,13</b>                | <b>8,62</b>  | <b>55,22</b>       | <b>345,88</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |     |        | <b>56,68</b>                | <b>38,05</b> | <b>155,04</b>      | <b>1270,44</b>         |

Naktį 19:00 val. (savaitinė grupė)

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                      | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| šaldinta grikių sriuba (tausojantis) | 91  | 180    | 5,4                         | 4,56         | 21,54              | 155,22                 |
| <b>Iš viso:</b>                      |     |        | <b>5,4</b>                  | <b>4,56</b>  | <b>21,54</b>       | <b>155,22</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>  |     |        | <b>62,08</b>                | <b>42,61</b> | <b>176,58</b>      | <b>1425,66</b>         |

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| vežinių kruopų košė su<br>piestu (82%) (tausojantis) | 79  | 200/5  | 7,45                        | 7,48        | 37,2               | 247,40                 |
| augintos pasukos                                     | 92  | 200    | 6,00                        | 0,60        | 8,91               | 64,00                  |
| vaisiai  | 15  | 120    | 0,96                        | 0,00        | 10,50              | 80,40                  |
| <b>Iš viso:</b>                                      |     |        | <b>14,41</b>                | <b>8,08</b> | <b>56,61</b>       | <b>391,8</b>           |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| daršiniai su pupelėmis<br>(tausojantis) (augalinis) | 93  | 150    | 3,15                        | 6,59         | 15,69              | 129,54                 |
| auginė duona  | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 75,10                  |
| teje apkepti blynai su<br>arske (9%)                | 94  | 132    | 11,37                       | 10,04        | 29,96              | 277,45                 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                         | 5   | 50     | 2,35                        | 2,05         | 2,25               | 37,00                  |
| manduo su melionu                                   | 95  | 200/8  | 0,05                        | 0,00         | 0,81               | 3,35                   |
| <b>Iš viso:</b>                                     |     |        | <b>19,05</b>                | <b>18,92</b> | <b>65,78</b>       | <b>522,44</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Vištienos troškiny su<br>žirneliais ir morkomis<br>(tausojantis) | 96  | 110    | 16,19                       | 6,84         | 10,05              | 201,58                 |
| Virti ryžiai (augalinis)   | 97  | 60     | 1,84                        | 1,88         | 22,95              | 117,05                 |
| Šviežias pomidoras   | 18  | 50     | 0,25                        | 0            | 2,00               | 9,00                   |
| Šviežias agurkas   | 20  | 50     | 0,38                        | 0            | 1,4                | 7,00                   |
| lykų lazdeles (augalinis)  | 7   | 50     | 0,05                        | 0            | 4,35               | 28,4                   |
| Nesaldinta žolelių arbata  | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>  |     |        | <b>18,71</b>                | <b>8,72</b>  | <b>40,75</b>       | <b>363,03</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                 |     |        | <b>52,17</b>                | <b>35,72</b> | <b>163,14</b>      | <b>1277,27</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) su<br>vaisiais ir razinomis | 98  | 75/45  | 4,00                        | 4,3          | 14,70              | 113,73                 |
| Kviečių traputis  | 22  | 10     | 1,12                        | 0,35         | 7,5                | 34,2                   |
| Nesaldinta žolelių arbata                               | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>5,12</b>                 | <b>4,65</b>  | <b>22,20</b>       | <b>147,93</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b>                     |     |        | <b>57,29</b>                | <b>40,37</b> | <b>185,34</b>      | <b>1425,20</b>         |

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |         | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) | 24  | 180/1/2 | 5,61                        | 3,98         | 33,30              | 193,07                 |
| Trapučiai                                     | 22  | 20      | 2,14                        | 0,32         | 15,00              | 68,40                  |
| Trinta varškė su žalumynais                   | 104 | 100     | 12,25                       | 6,80         | 3,13               | 125,50                 |
| Nesaldinta žolelių arbata                     | 3   | 200     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                               |     |         | <b>20,00</b>                | <b>11,10</b> | <b>51,43</b>       | <b>386,97</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (augalinis)   | 110 | 150    | 4,8                         | 4,92         | 28,16              | 174,50                 |
| Želės kepsnelis   | 102 | 90     | 14,98                       | 10,01        | 3,93               | 190,14                 |
| Virtos bulvės (tausojantis)   | 17  | 100    | 1,21                        | 0,10         | 11,95              | 50,50                  |
| Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 114 | 100g/6 | 2,59                        | 5,65         | 13,06              | 131,35                 |
| Vanduo  |     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>23,58</b>                | <b>20,68</b> | <b>57,10</b>       | <b>546,49</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Viso grūdo miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | 108 | 130    | 9,7                         | 4,33         | 33,42              | 211,53                 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)  | 5   | 50     | 2,35                        | 2,05         | 2,25               | 37,00                  |
| Pienas (2,5%)  | 2   | 180    | 5,04                        | 4,50         | 8,46               | 95,40                  |
| Vaisius  | 15  | 80     | 0,4                         | 0,00         | 1,12               | 40,40                  |
| <b>Iš viso:</b>  |     |        | <b>17,49</b>                | <b>10,88</b> | <b>45,25</b>       | <b>384,33</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                   |     |        | <b>61,07</b>                | <b>42,66</b> | <b>153,78</b>      | <b>1317,79</b>         |

**Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                     | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Bulvių ir morkų košė (tausojantis)  | 59  | 150    | 1,90                        | 1,91         | 18,57              | 101,74                 |
| Raugintos pasukos                   | 92  | 100    | 4,40                        | 3,00         | 0,80               | 48,00                  |
| <b>Iš viso:</b>                     |     |        | <b>6,30</b>                 | <b>4,91</b>  | <b>19,37</b>       | <b>149,74</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b> |     |        | <b>67,37</b>                | <b>47,57</b> | <b>173,15</b>      | <b>1467,53</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| ietagrūdžiai makaronai su rmentiniu sūriu (45%) | 43  | 200/25 | 12,44                       | 11,85        | 43,91              | 320,36                 |
| arinuotas agurkas                               | 49  | 60     | 0,00                        | 0,00         | 2,10               | 6,60                   |
| iežias agurkas                                  | 20  | 60     | 0,42                        | 0,00         | 1,68               | 8,40                   |
| aisiai  | 15  | 100    | 0,50                        | 0,00         | 10,20              | 62,50                  |
| esaldinta žolelių arbata                        | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |     |        | <b>13,36</b>                | <b>11,85</b> | <b>57,89</b>       | <b>397,86</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| rninių perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 100 | 150    | 3,71                        | 4,02         | 14,61              | 120,65                 |
| ginė duona  | 36  | 35     | 2,59                        | 0,56         | 15,44              | 84,00                  |
| rkotų bulvių cepelinai (su auliena)                     | 101 | 180    | 16,53                       | 10,10        | 28,02              | 271,80                 |
| ietinė (15%)  | 12  | 20     | 0,6                         | 0,6          | 3,00               | 32,2                   |
| nduo  | 20  | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>23,43</b>                | <b>15,28</b> | <b>61,07</b>       | <b>508,65</b>          |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| rtos pieniškos dešrelės (kščiausia rūšis)            | 103 | 100    | 3,5                         | 11,75        | 18,00              | 226,00                 |
| ūs griekiai su ypač tyru vuogių aliejumi (augalinis) | 76  | 70g/5g | 4,04                        | 3,03         | 22,2               | 132,23                 |
| iežias pomidoras                                     | 18  | 50     | 0,25                        | 0            | 2,00               | 9,00                   |
| as agurkas   | 20  | 50     | 0,4                         | 0            | 1,4                | 7,00                   |
| saldinta žolelių arbata                              | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                                      |     |        | <b>8,19</b>                 | <b>14,78</b> | <b>43,6</b>        | <b>374,23</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                     |     |        | <b>44,98</b>                | <b>41,91</b> | <b>162,56</b>      | <b>1280,74</b>         |

**Naktįpiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                     | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| žių košė (tausojantis)              | 1   |        | 4,29                        | 4,71         | 22,63              | 151,19                 |
| saldinta žolelių arbata             | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>                     |     |        | <b>4,29</b>                 | <b>4,71</b>  | <b>22,63</b>       | <b>151,19</b>          |
| <b>Iš viso (su 4-tu maitinimu):</b> |     |        | <b>49,27</b>                | <b>46,62</b> | <b>185,19</b>      | <b>1431,93</b>         |



**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |          | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| vižinių dribsnių kruopų košė su sviestu (82%) | 109 | 200/5    | 6,6                         | 5,7          | 32,42              | 207,52                 |
| menas ekologiškas (2,5%)                      | 2   | 200      | 5,60                        | 5,00         | 9,40               | 106,00                 |
| viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru       | 53  | 25g/4/10 | 1,80                        | 2,70         | 9,80               | 70,40                  |
| <b>Iš viso:</b>                               |     |          | <b>14,00</b>                | <b>13,40</b> | <b>51,62</b>       | <b>383,92</b>          |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pomidorinė sriuba su su ryžiais(tausojantis)              | 141 | 150    | 1,51                        | 7,65         | 11,69              | 119,38                 |
| uginė duona   | 36  | 30     | 2,13                        | 0,24         | 17,07              | 75,10                  |
| lakutienos kukulis su orkomis(tausojantis)                | 164 | 100    | 14,01                       | 6,20         | 3,56               | 190,82                 |
| viršus griekiai su ypač tyru gyvuogių aliejumi(augalinis) | 76  | 80g/6g | 2,62                        | 0,41         | 13,69              | 83,83                  |
| daržovių lazdelės   | 152 | 120    | 4,08                        | 1,84         | 3,65               | 46,80                  |
| parinuotas agurkas  | 49  | 80     | 0,24                        | 0,16         | 1,84               | 8,80                   |
| anduo   |     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |     |        | <b>24,59</b>                | <b>16,50</b> | <b>51,50</b>       | <b>524,73</b>          |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|-----|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|                                   | Nr. |        | baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| akaronai su baltuoju sūrio padažu | 215 | 200    | 11,44                       | 14,16        | 37,70              | 356,33                 |
| parinuotas agurkas                | 49  | 60     | 0,21                        | 0,84         | 3,85               | 20,50                  |
| aldinta kmynų arbata              | 3   | 200    | 0,00                        | 0,00         | 4,98               | 16,45                  |
| <b>Iš viso:</b>                   |     |        | <b>11,65</b>                | <b>15,00</b> | <b>46,53</b>       | <b>393,28</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>  |     |        | <b>50,24</b>                | <b>44,90</b> | <b>149,65</b>      | <b>1301,93</b>         |