

# **PALANGOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽILVINAS“**

Sodų g. 63, Palanga

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS** **4-7 metų vaikų amžiaus grupė** **Alergiškiems kiaušiniams**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II. 8	200	6,595	3,355	39,46	207,65
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trintų uogų padažas	IV. 12	30	0,253	0,158	4,654	18,193
Natūralus jogurtas	X. 12	80	2	2,4	2,933	42,48
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			<b>9,095</b>	<b>11,84</b>	<b>47,602</b>	<b>323,733</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 5	150	1,429	3,113	11,474	74,85
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
**Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	(A)III. 8	75	17,519	7,826	5,234	160,885
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	XIV. 2	80	1,669	2,876	11,85	76,98
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	80	0,918	3,193	3,5	39,39
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			<b>24,437</b>	<b>20,228</b>	<b>61,056</b>	<b>493,961</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Sklandžiai (be kiaušinių)	(A) IX. 22	150	10,015	13,199	55,452	375,31
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	30	0,702	0,424	3,07	17,535
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			<b>13,647</b>	<b>15,836</b>	<b>66,884</b>	<b>456,595</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>47,179</b>	<b>47,904</b>	<b>175,542</b>	<b>1274,289</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Saldī varškės užtepėlė	X. 27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,64	9,624	48,724	313,798
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 8	150	3,315	3,204	12,423	85,92
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
**Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	(A)III.26	75	16,496	16,016	2,592	221,196
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3	80	2,94	0,54	22,56	100,5
Šviežių agurkų salotos su jogurtu	XVI. 2	80	1,33	0,574	2,312	17,266
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			26,428	24,474	64,427	533,364
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Lietiniai (su pienu be kiaušinių)	IX. 11.1	120	7,848	8,339	44,867	281,81
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	30	0,702	0,424	3,07	17,535
Riešutai	X.17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,51	14,033	50,147	360,245
Iš viso (dienos davinio):			48,578	48,131	163,298	1207,407

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	II. 10	200	6,067	2,745	29,407	166,88
Cukrus su cinamonu	IV. 7	4	0,032	0,01	4,64	17,776
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	30	4,03	5,881	1,176	73,84
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			13,057	9,411	63,672	383,626
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 14	150	1,115	3,128	7,3	56,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	III.60	90	22,867	13,05	2,156	219,32
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis)	XIV. 9	80	2,031	2,533	21,45	111,47
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	80	1,116	2,154	4,988	37,22
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			29,439	21,285	51,644	490,196
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Daržovių troškiny (tausojantis)	VII.8	210	5,329	6,292	23,826	154,78
Agurkai	XVI. 1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Avinžirnių ir moliūgų užtepėlė (tausojantis)(augalinis)	X.40	35	2,743	3,619	7,463	71,22
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			15,172	14,221	55,959	394,2
Iš viso (dienos davinio):			57,668	44,917	171,275	1268,022

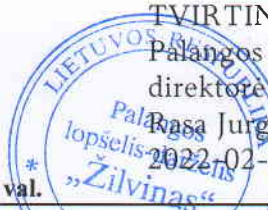
„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	25	2,199	3,168	6,459	56,58
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,3	55,35
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI. 6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
*Banantai	X.8.1	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Iš viso:			<b>11,085</b>	<b>7,525</b>	<b>49,693</b>	<b>299,848</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 18	150	1,127	3,222	9,791	68,62
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	III. 33	60/60	17,102	10,085	5,734	180,07
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 6	60	0,724	4,106	5,78	56,48
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			<b>23,336</b>	<b>22,518</b>	<b>50,574</b>	<b>473,676</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II. 4	200	8,73	3,645	35,595	207,45
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
Pomidorai	XVI. 3	70	0,7	0,14	2,87	11,9
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	35/5	1,89	4,41	19,01	118,05
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			<b>11,568</b>	<b>17,203</b>	<b>57,787</b>	<b>420,36</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>45,989</b>	<b>47,246</b>	<b>158,054</b>	<b>1193,884</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

1 savaitė  
Pentadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Sviestas	IV. 7	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Grūdėta varškė	VII. 15	80	9,2	4,4	2,12	82,8
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,122	15,481	34,514	338,699

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 11	150	3,543	3,258	14,271	91,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	(A)III. 60	75	16,487	6,353	8,219	159,464
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Burokėlių salotos	XVI. 18	60	0,987	2,081	6,037	41,06
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai (augalinis)	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	100	2,574	1,471	9,98	60,16
Iš viso:			27,916	13,674	70,235	488,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)	V. 13	150	7,94	11,536	30,757	257,81
Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,34	11,836	44,157	309,81
Iš viso (dienos davinio):			54,378	40,991	148,906	1137,459

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

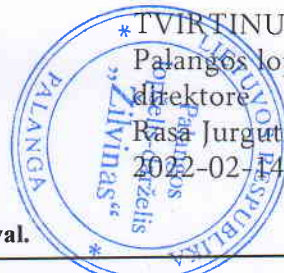


TVIRTINU  
Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“  
direktorė  
Rasa Jungutienė  
2022-02-14

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II. 6	200	7,74	2,88	36,36	206,55
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	25	2,199	3,168	6,459	56,58
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,668	12,31	59,275	389,01
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 19	150	1,325	3,306	11,92	78,21
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	(A)III. 15	80	15,902	6,961	5,809	149,124
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.39	80	0,906	3,264	5,166	47,21
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			22,419	19,526	62,141	488,81
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Kepti varškėčiai (tausojantis)(be kiaušinio)	(A)VII. 5	140	22,952	14,176	28,837	348,298
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	25	0,702	0,424	3,07	17,535
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			23,852	14,745	32,406	369,163
Iš viso (dienos davinio):			57,939	46,581	153,822	1246,983

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			<b>12,883</b>	<b>8,312</b>	<b>57,076</b>	<b>338,669</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Lęšių sriuba (tausojanti)(augalinė)	I.39	150	0,15	3,34	14,39	97,04
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
** Garuose keptas vištienos kukulaitis (tausojantis)	(A)III. 28	75	21,017	3,832	3,782	133,38
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 7	60	0,556	4,136	6,17	58,24
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Bananai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			<b>25,96</b>	<b>15,758</b>	<b>58,982</b>	<b>448,442</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Virti makaronai su daržovių - grietinėlės padažu (tausojantis)	XV. 1	150/50	6,878	9,24	45,535	295,18
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Iš viso:			<b>13,938</b>	<b>18,26</b>	<b>55,095</b>	<b>446,08</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>52,781</b>	<b>42,33</b>	<b>171,153</b>	<b>1233,191</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.7	200	7,712	3,292	37,988	203,4
Sviesto - grietinės padažas	IV.2	12	0,21	7,05	0,265	65,11
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Morkų užtepėlė (augalinis)	X.19	20	0,317	3,063	2,633	36,02
Nesaldinta kminų arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			9,497	13,71	52,225	354,06
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I.6	150	2,619	3,204	14,073	88
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	III.50	70/30	23,405	16,618	4,643	258,84
Virtos burlvės (tausojantis)(augalinis)	XIV.1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.17	80	0,918	3,1	3,5	39,39
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			30,631	25,153	50,35	523,936
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Virti varškėčiai (be kiaušinio)	(A)VII.3	120	16,732	8,52	25,26	261,55
Saldus jogurto padažas	IV.11.1	20	1,035	0,6	2,703	20,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200	0	0	0	0
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			18,167	9,42	41,363	334,05
Iš viso (dienos davinio):			58,295	48,283	143,938	1212,046

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

2 savaitė  
Ketvirtadienis

9



TVIRTINU  
Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“  
direktorė  
Rasa Jurgutienė  
2022-02-14

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	II. 11	200	6,726	3,368	50,45	249,1
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	30	4,03	5,881	1,176	73,84
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	3,069	1,435	11,951	71,869
Iš viso:			15,767	11,325	84,524	486,037
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 14	150	1,115	3,12	7,3	56,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	III.41	35/65/20	21,43	12,87	5,43	241,62
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.40	80	1,11	2,68	6,272	49,96
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			31,005	20,33	62,472	553,366
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Keptos daržovės (tausojantis) (augalinis)	XVI. 37	200	4,032	2,406	31,372	139,212
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 5.1	50	0,44	1,5	1,51	19,945
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	25/5	1,36	4,33	13,59	94,95
Nesaldinta kminų arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			6,03	8,381	46,971	257,437
Iš viso (dienos davinio):			52,802	40,036	193,967	1296,84

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Natūralus jogurtas	X. 12	150	3,75	4,5	5,499	79,65
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
		Iš viso:	14,983	11,211	47,903	351,277
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 1	150	1,419	3,158	10,765	76,06
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
**Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III. 60	75	16,497	6,353	8,219	159,464
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	XIV. 2	80	1,669	2,876	11,85	76,98
Burokėlių salotos su konservuotais žaliasiais žirneliais	XVI. 20	60	1,733	3,11	8,119	58,4
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Melionai	X.8.4	200	1,4	0,2	15,4	64
		Iš viso:	25,188	16,157	70,563	502,52
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	I. 25	200	7,352	3,572	25,052	164,56
Saldī varškės užtepėlė	X. 27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,3	55,35
		Iš viso:	11,172	5,372	38,91	249,46
		Iš viso (dienos davinio):	51,343	32,74	157,376	1103,257

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

## 3 savaitė

## Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)	II. 9	200/4	7,005	2,85	35,072	197,8
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	20	2,691	4,081	0,797	50,715
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			11,776	7,811	65,269	375,315

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 15	150	1,207	3,047	7,566	60,97
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
**Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	(A)III. 8	75	17,519	7,826	5,234	160,885
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	60	0,86	2,112	3,578	31,84
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			27,368	17,105	60,786	485,451

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Virti makaronai su daržovių - grietinės padažu (tausojantis)	XV. 1	150/50	6,878	9,24	45,535	295,18
Pomidorai	XVI. 3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	35/7	1,904	6,062	19,026	132,93
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,082	15,362	65,791	433,21
Iš viso (dienos davinio):			48,226	40,278	191,846	1293,976

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė su cukr. ir cinam. (tausojantis)	II. 10.1	200/4	6,099	2,755	34,047	184,656
Morkų užtepėlė (augalinis)	X. 19	30	0,47	4,092	3,858	49,32
Šviesi duona (viso grūdo)	X. 10	25	1,325	0,2	13,55	57,75
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Iš viso:			1,795	4,292	17,408	291,726

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 6	150	2,619	3,204	14,073	88,48
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
**Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	(A)III. 26	75	20,71	3,89	2,42	128,316
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	XIV. 4	80	2,029	2,898	11,772	79,04
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 15	60	1,39	2,168	2,824	30,04
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Bananai	X.8.1	80	0,96	0,24	18,48	77,6
Iš viso:			31,38	15,34	71,237	517,382

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Kepti varškėčiai (tausojantis)(be kiaušinio)	(A)VII. 5	140	22,952	14,176	28,837	348,298
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,165	14,309	32,74	363,556
Iš viso (dienos daviniu):			56,34	33,941	121,385	1172,664

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių




 3 savaitė  
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Saldi varškės užtepėlė	X.27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Kmynų arbata nesaldinta	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	3,069	1,435	11,951	71,869
Iš viso:			15,13	7,498	61,474	367,326
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 8	150	3,315	3,204	12,423	85,92
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
Kiaulienos - ryžių plovos (tausojantis)	III. 5	50/150	17,683	13,04	34,47	316,148
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 12	50	0,7	1,593	2,57	23,745
Agurkai	XVI. 1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			28,865	25,467	68,053	573,279
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Blynėliai su varške (su pienu, be kiaušinių)	(A) IX. 23.1	120	14,338	12,352	42,825	328,84
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	25	0,702	0,424	3,07	17,535
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,04	12,776	45,895	346,375
Iš viso (dienos davinio):			59,035	45,741	175,422	1286,98

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių


**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**
**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II. 4	200	8,73	3,645	35,595	207,45
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	20	1,491	3,115	4,483	47,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			<b>15,13</b>	<b>7,498</b>	<b>61,474</b>	<b>367,326</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 17	150	1,69	3,269	13,572	85,89
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	III. 34	60/40	18,19	10,079	3,403	174,85
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17	80	0,918	3,193	3,5	39,39
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			<b>25,32</b>	<b>19,742</b>	<b>64,696</b>	<b>506,596</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Sklandžiai su obuoliais (su pienu, be kiaušinių)	(A) IX. 21.2	120	7	10,014	47,136	300,79
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			<b>7,213</b>	<b>10,147</b>	<b>51,039</b>	<b>316,048</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>47,663</b>	<b>37,387</b>	<b>177,209</b>	<b>1189,97</b>

„ \* “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Grūdėta varškė	VII. 15	80	9,2	4,4	2,12	82,8
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			18,317	9,873	35,733	292,978
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 16	150	1,382	3,135	8,106	61,24
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Kepti žuvies kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)(be kiaušinio)	(A)III. 67	90	18,865	6,413	13,451	188,504
**Virti makaronai (tausojantis)	XIV. 7	80	3,242	2,086	22,742	125,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 19	60	0,888	2,098	6,76	44,32
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			27,552	14,272	76,554	525,36
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai (su pienu be kiaušinio)	IX.11.1	120	7,848	8,339	44,867	281,81
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	8,344	71
Iš viso:			11,671	11,185	57,114	368,068
Iš viso (dienos davinio):			57,54	35,33	169,401	1186,406

„ \* “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„ \*\* “ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių