Tvirtinu: Dalia Šidlauskienė



"Trakų pradinė mokykla"
Birutės 42, Trakai, 21114

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

Nuo/iki
8:00 - 17:00

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su brokolių žiedynėliais (tausojantis)(augalinis)	E 06-30	150	2.04	3.68	9.41	74.93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kiaulienos sprandinė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai) (tausojantis)	80/2.2	90/30	12.24	18.24	5.47	164.95
Biri ryžių košė su ciberžole paskaninta sviestu (tausojantis)	E 06-30.1	80/4	2.01	3.6	20.26	121.57
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	45/6	0.65	2.36	5.16	42.62
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1.35	0.15	17.55	70.5
Iš viso:			20.13	28.3	72.22	541.44

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Moliūgų sklindžiai	65-3	120	8.31	11.34	37.06	283.26
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.19	17.34	47.58	381.86
Iš viso (dienos davinio):			**29.32**	**45.64**	**119.8**	**923.3**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais (tausojantis)(augalinis)	79/3	150	1.39	2.57	13.11	79.03
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingas kalakutienos maltinukas troškintas trintų daržovių padaže (tausojantis)	E 06-30.3.	70/18	16.31	9.97	5.6	178.92
Biri bulgur kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	E 06-30.4	75/4	5.16	3.65	31.7	170.92
Baltagūžių kopūstų, agurkų, morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-10/3-1	50/2	0.51	2.05	1.96	28.09
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Iš viso:			26.12	18.68	84.2	598.22

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas gardintas fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/0.7/6	105/25	18.51	17.08	1.77	250.74
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1.47	0.06	4.74	19.2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	25/4	1.77	3.94	13.33	96.91
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	70	0.59	0.14	3.01	14.35
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22.34	21.23	22.84	381.2
Iš viso (dienos davinio):			**48.46**	**39.91**	**107.04**	**979.42**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22	150	1.77	2.37	9.91	65.75
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1.09	0.29	7.59	38
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	90/40	15.25	18.66	7.18	256.34
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1.8	8.09	16.13	140.79
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0.5	0.2	3.85	21
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	23-26	45/3	0.49	3.37	1.86	37.99
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			21.5	32.97	61.39	619.96

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	4.14/23	120	7.32	7.85	36.51	245.26
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Iš viso:			13.49	12.87	55.17	390.06
Iš viso (dienos davinio):			**34.99**	**45.84**	**116.55**	**1010.02**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.2	150	2.77	2.64	10.06	72.49
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/2	65/13	11.78	14.2	2.12	183.96
Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-1.7.5	75/3	3.87	2.84	17.55	111.85
Orkaitėje kepti brokoliai su kapotais česnakais (augalinis) (tausojantis)	E 06-30.6	50/0	2.91	1.25	5.18	37.44
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3	50	0.67	1.3	1.62	19.87
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			24.96	23.79	58.04	574.75

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	130	15.95	16.37	14.96	277.55
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.77	17.28	41.26	395.14
Iš viso (dienos davinio):			**42.73**	**41.07**	**99.3**	**969.9**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.64	4.38	10.25	86.33
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	90	23.37	18.22	0.86	258.26
Bulvių - moliūgų košė su sviestu (tausojantis)	3-12.3	80/2	1.77	2.15	14.37	79.96
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis)	90.1/1	45/4	0.42	3.93	1.95	43.27
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su agurko juostele	66-1/1	190/10	0.07	0	0.28	1.4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			30.59	28.96	55.39	600.02

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje užkeptas karštas sumuštinis su tarkuoto fermentinio sūrio ir virtos dešros mase (tausojantis)	16-88.8	100	12.92	11.73	36.24	305.45
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	25/25	0.47	0.07	4.28	18.25
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.8	11.81	50.41	363.7
Iš viso (dienos davinio):			**44.39**	**40.76**	**105.81**	**963.73**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	1-10	150	1.78	2.86	7.11	60.06
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	120/60	15.86	8.16	33.43	269.87
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	45/4	0.46	3.34	4.82	49.9
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	150	1.05	0.6	26.4	115.2
Iš viso:			21.09	15.24	87.81	568.78

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	100/30	18.61	13.46	25.61	302.37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20.57	14.73	42.53	386.89
Iš viso (dienos davinio):			**41.66**	**29.97**	**130.34**	**955.67**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1.88	3.89	14.91	97.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (tausojantis)	04.14/25	100	12.91	6.51	9.12	146.89
Bulgur kruopos su kepintomis paprikomis (tausojantis)	E 07-01.4	65/13	2.64	1.57	16.41	85.21
Grąžgarščių, gūžinių salotų, pomidorų, agurkų salotos pagardintos provanso žolelių užpilu	89-1/8.1	45/4	0.53	2.69	1.99	33.33
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			20.39	14.94	71.64	490.1

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-75/1	145/3	6.72	6.12	19.75	161.92
Bandelė su cinamonu (Pirktinė)	160	60	4.14	3.54	36.3	193.8
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Iš viso:			11.86	9.66	65.05	398.72
Iš viso (dienos davinio):			**32.25**	**24.6**	**136.69**	**888.83**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03/5	140/10	3.96	3.2	12.31	92.31
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Varškės ir kriaušių apkepas (tausojantis)	6-28/3.1	140	17.06	10.85	20.78	253.3
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	100	0.9	0.1	7.58	33
Kakava su pienu	12-1/5	200	5.1	4.49	8.61	95.42
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1.35	0.15	17.55	70.5
Iš viso:			30.48	19.65	82.73	624.63

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kefyriniai sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	5-5	120	8.48	7.21	43.5	272.75
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	20	0.49	0.43	3.67	20.19
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.18	7.94	70.27	389.94
Iš viso (dienos davinio):			**40.66**	**27.59**	**153.01**	**1014.57**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltujų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	3.95	2.09	16.02	95.71
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Makaronai su "Bologneze" padažu	5-1/7.1	180	22.06	10.58	47.3	374.91
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0.51	1.33	2.56	22.56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0.08	0	1.98	8
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			29.62	15.51	92.68	645.63

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	120	19.26	10.09	27.22	279.1
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20.24	16.19	38.04	381.4
Iš viso (dienos davinio):			**49.86**	**31.7**	**130.72**	**1027.03**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90	145/3	2.89	4.71	15.31	109.35
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	80/20	11.67	6.79	3.64	121.97
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	80	2.12	0.24	11.75	82.26
Virtų burokėlių, žaliųjų žirnelių salotos su karamelizuotais svogūnais (tausojantis)	E 06-30.11	50	1.42	1.84	6.12	45.74
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1.8	0.45	34.65	145.5
Iš viso:			22.38	14.61	87.12	599.51

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.4.6	165/16	12.19	4.65	37.34	242.1
Kefyras 2,5 % rieb.	121	200	6.4	5	9.6	108
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18.99	9.65	56.84	390.1
Iš viso (dienos davinio):			**41.36**	**24.26**	**143.96**	**989.62**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (tausojantis)	16.58.8/2	150	1.55	3.09	6.98	61.28
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Krosnyje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	E 07-01	100	20.25	12.24	0.62	193.33
Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	04/15.3	80	1.8	1.6	15.06	81.8
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0.51	1.33	2.56	22.56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			26.7	18.54	56.61	494.66

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Karštas pikantiškos užtepėlės sumuštinis	06/20	50	6.65	8.56	13.73	161.32
Kefyro kokteilis (Žemaitijos)	05/05-26.2/1	150	3.75	12.45	19.65	178.5
Švž. vaisių ir uogų rinkinukas (augalinis)	10/16/6	100	0.47	0.17	10.65	43.18
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.88	21.19	44.03	383
Iš viso (dienos davinio):			**37.58**	**39.73**	**100.64**	**877.66**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	150	1.98	5.02	14.22	106.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa	7.14-9.1	125/35	9.84	6.05	18.24	163.92
Baltasis pieniškas padažas (tausojantis)	10.12/26	40	1.23	9.02	3.13	99.07
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	40	0.4	0.16	3.08	16.8
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0.08	0	1.98	8
Iš viso:			16.09	20.68	70.12	525.76

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir bananų įdaru	5-2/1.	85/35/20	11.85	8.43	37.81	278.21
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13	9.07	53.22	348.5
Iš viso (dienos davinio):			**29.08**	**29.75**	**123.35**	**874.26**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, k
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.17	3.43	13.95	89.42
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (tausojantis)	10.21.02	100	24.24	4.32	17.72	197.81
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1.8	8.09	16.13	140.79
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu	02/01.1	45/4	0.5	1.88	5.17	38.38
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su greipfrutais	E 07-01.2	180/20	0.1	0.04	2.02	8.8
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			31.82	18.33	92.28	638.5

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, k
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	5-49	110/50/20	8.29	12.55	35.39	284.98
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.29	12.55	44.39	327.98
Iš viso (dienos davinio):			**41.11**	**30.88**	**136.66**	**966.48**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-26	150	7.16	4.79	25.44	166.17
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-1.23	80	14.29	16.67	8.86	209.54
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
ICEberg salotos su provanso žolelių užpilu (augalinis)	89.1/8	45/4	0.53	2.69	1.99	33.33
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			28.06	26.09	80.77	648

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	140	17.17	17.62	16.11	298.9
Trintos uogos su banananu	13-22/5.	30	0.31	0.11	4.63	19.5
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.88	17.73	30.64	358.4
Iš viso (dienos davinio):			**45.94**	**43.82**	**111.41**	**1006.41**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1.46	2.53	9.76	65.37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	80	20.78	16.2	0.76	229.57
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-53.5	75/3	2.04	2.95	11.35	103.54
Virtų burokėlių, žaliųjų žirnelių salotos su karamelizuotais svogūnais (tausojantis)	E 06-30.11	50	1.42	1.84	6.12	45.74
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			29.4	23.89	56	595.54

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8.4	14.4	0.54	164.4
Pomidorų padažas	13-40	20	0.23	0.03	5.4	22.36
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	95/4	3.03	4.07	25.19	143.79
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0.68	0.16	3.44	16.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.35	18.66	34.57	346.95
Iš viso (dienos davinio):			**41.74**	**42.55**	**90.58**	**942.49**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6.57	3.22	23.15	137.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojantis)	10.21.58	120	17.49	13.41	4.52	208.93
Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27.1/7	80/2	2.78	2.33	17.97	103.49
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3	50	0.67	1.3	1.62	19.87
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su melionais	123.23	200	0.2	0	1.6	7
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0.7	0.4	17.6	76.8
Iš viso:			30.22	20.93	80.64	619.51

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	90/30	17.18	12.42	23.64	279.11
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18.32	13.15	37.31	344.36
Iš viso (dienos davinio):			**48.54**	**34.08**	**117.95**	**963.87**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1.18	5.93	17.46	122.59
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Makaronai su "Bologneze" padažu (kiauliena)	5-1/7.1.7	180	22.87	8.66	47.3	361.27
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0.41	0.64	5.11	26.95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			28.17	15.71	100.55	656.94

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Purūs blynai iš kefyro ir miltų (tausojantis)	10.21.18	140	8.09	8.1	39.33	267.65
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.65	9.38	55.35	355.17
Iš viso (dienos davinio):			**38.82**	**25.09**	**155.9**	**1012.1**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir kiaulienos mėsos kukulaičiais (tausojantis)	08-12/1	150	5.25	4.97	9.07	99.86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	140	17.17	17.62	16.11	298.9
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Natūralus jogurtas	13-22/6	40	1.76	1.56	1.88	28.8
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Švž. vaisių ir uogų rinkinukas (augalinis)	10/16/6	80	0.38	0.14	8.52	34.54
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.28	24.67	53.66	543.13

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/0	120/12	14.73	17.27	2.48	239.5
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	70	0.61	0.15	3.6	16.28
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.39	17.75	21.68	330.47
Iš viso (dienos davinio):			**43.66**	**42.41**	**75.34**	**873.6**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.38	3.66	11.93	85.11
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištiena saldžiarūgščiame padaže "Kinietiškai" (tausojantis)	E 07-01.5	80/50	24.08	7.77	13.63	222.34
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Tarkuotų agurkų salotos su sezamo sėklomis (tausojantis)	E 07-03	45/4	0.57	1.71	1.63	23.63
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			32.19	14.97	73.82	573.91

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Obuolių pyragas su avižiniais dribsniais (tausojantis) (augalinis)	10.19/26.1	100	5.89	7.67	39.53	255.47
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.74	11.52	56.78	378.67
Iš viso (dienos davinio):			**42.93**	**26.49**	**130.6**	**952.59**

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Sidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	2.01	2.8	8.37	65.6
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas žuvies apkepas (tausojantis)	8-25	80	15.85	8.61	5.3	162.16
Pieniškas morkų ir špinatų padažas (tausojantis)	112/5	30	0.85	2.31	3.04	36.37
Kuskus kruopų košė su kepintomis cukinijomis ir kapotomis petražolėmis (tausojantis)	E 07-01.6	80	2.44	1.7	13.06	103.25
Orkaitėje keptos daržovės (Morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis, augalinis)	47-1/1.	50	0.74	1.24	2.67	21.14
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			25.09	17.25	72.06	561.23

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energin vertė, kc
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje pagardintos sūriu (tausojantis) (augalinis)	4-95.8	130/19	9.29	9.54	32.63	245.72
Kefyras 2,5 % rieb.	121	200	6.4	5	9.6	108
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.09	14.54	52.13	393.72
Iš viso (dienos davinio):			**41.18**	**31.8**	**124.19**	**954.95**

Dietistė
Eglė Saulevičienė