TRAKŲ PRADINĖ MOKYKLA

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

5-6 amžiaus grupė

5-6 amžiaus grupė

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Orkaitėje keptas natūralus omletas, žalieji žirneliai (tausojantis) | 8-8/167T 9 P | 90/20 | 10,4 | 9,6 | 4,6 | 146,8 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | 16-1/3 3 P | 20/2,5 | 1,5 | 2,8 | 8,8 | 61,7 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 15,7 | 15,3 | 31,3 | 321,7 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 15 | 150 | 3,1 | 5 | 21,4 | 141,3 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis) | 10-5/111T | 90/60 | 23,1 | 10,5 | 28,9 | 245,3 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 28,5 | 21,1 | 70,2 | 526,2 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 137/12/1 | 6,2 | 3,5 | 27 | 164 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 P | 10/2 | 1,0 | 1,9 | 5,3 | 41,7 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,3 | 5,5 | 32,4 | 210,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 51,5 | 41,9 | 133,9 | 1058,6 |

5- 6 amžiaus grupė

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Trijų grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/58T M | 89/60/1 | 6,3 | 3,6 | 24,7 | 157 |
| Bandelė (cukrų iki 16g/100g) | - | 60 | 5,4 | 5,1 | 34,8 | 209,4 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,7 | 8,7 | 59,5 | 366,4 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141T 4 P | 80 | 20,3 | 13,3 | 3,5 | 171,4 |
| Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T (a) | 78/2 | 4,4 | 2,6 | 23,5 | 135,1 |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis) | 2-3/62A 7 | 70 | 1,4 | 3,9 | 7,2 | 70,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 45,8 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 33,03 | 22,61 | 66,1 | 558,5 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo spelta blynai su cukinija | 4-6/121 MP | 110 | 4,2 | 7 | 17 | 148 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Iš viso: | | | 8,9 | 9,5 | 22 | 212,1 |
| Iš viso ( dienos davinio): | | | 53,6 | 40,8 | 147,6 | 1137 |

5-6 amžiaus grupė

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 136/12/1 | 6,2 | 3,5 | 27 | 164 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Kefyro kokteilis (0,4%) su vaisias | - | 117/33 | 4,5 | 0,6 | 15,3 | 85,5 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,1 | 4,5 | 55,3 | 306,7 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) | 16(b) | 250 | 8,3 | 7,5 | 12,3 | 151,5 |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis), grietinė (30%) | 7-8/169T (b) P | 140/20 | 19,1 | 27,3 | 30,7 | 386 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 27,7 | 35,1 | 50,9 | 576,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 P | 10/2 | 1,0 | 1,9 | 5,3 | 41,7 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 4,8 | 3,7 | 39,5 | 209,2 |
| Iš viso ( dienos davinio): | | | 43,6 | 43,3 | 145,7 | 1092,7 |

5-6 amžiaus grupė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Sorų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 4 P | 138/10/1/1 | 16 | 4,2 | 38,3 | 202,3 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 M | 21/3/16 | 1,7 | 2,8 | 10,6 | 117,4 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 21,1 | 9,5 | 53,8 | 375,7 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais (augalinis) (tausojantis)\* | Sr030 (a) | 100 | 1,0 | 2,8 | 8,2 | 61,5 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 77/43 | 21,2 | 12,3 | 5,6 | 218,5 |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/33T(b) P | 98/2 | 3,2 | 2,0 | 17,3 | 100,1 |
| Raugintų/ šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 5 M | 50 | 0,4 | 3,6 | 3,1 | 46,2 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 28,7 | 22,8 | 44,8 | 535,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Sklindžiai | 73 (b) P | 70 | 5,6 | 9,2 | 27,7 | 213,9 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 5,7 | 9,3 | 27,8 | 218,9 |
| Iš viso ( dienos davinio): | | | 55,5 | 41,6 | 126,4 | 1111,9 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g;

Kcal-82,7)

5-6 amžiaus grupė

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)(tausojantis) | 6-3/60T | 117/3 | 6,7 | 3,8 | 35,2 | 202,6 |
| Fermentinis sūris (45%) | - | 15 | 4 | 3,9 | 0.00 | 51,3 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 40 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,7 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 13,9 | 9,9 | 11,5 | 368,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2,3 | 3,4 | 16,1 | 104 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T | 70 | 12,0 | 15,8 | 0,3 | 192,0 |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT (a) P | 100 | 2,5 | 2,1 | 27,4 | 139,4 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 18,4 | 28,4 | 57,9 | 563,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 80 | 1,8 | 2,3 | 13,3 | 81,7 |
| Virtos pieniškos dešrelės a. r. (tausojantis) | P036 M | 50 | 6,8 | 5,7 | 0,1 | 80,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9 | 8,4 | 26,4 | 219 |
| Iš viso ( dienos davinio): | | | 41,3 | 46,7 | 95,8 | 1151,4 |

5-6 amžiaus grupė

2 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT | 200 | 8,2 | 7,0 | 40,50 | 258,20 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Kefyro kokteilis (0,4%) su vaisias | - | 80/20 | 3 | 0,4 | 10,2 | 57 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,6 | 7,8 | 63,7 | 372,4 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Kar0055 | 150 | 1,1 | 2,0 | 8,0 | 52,7 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis) | 10-5/113T M | 73/7 | 19,2 | 6,1 | 2,3 | 148 |
| Ryžių kruopų košė  su ypač tyru  alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 3-3/36AT (a) P | 100 | 2,5 | 2,1 | 27,4 | 139,4 |
| Kepti su garais burokėliai ir morkos su saulėgrąžų, sezamų, moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 4-7/143AT 2 | 100 | 4,9 | 8,5 | 12,2 | 145 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 29,4 | 19,2 | 66,3 | 562,4 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 P | 10/2 | 1,0 | 1,9 | 5,3 | 41,7 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 4,8 | 3,7 | 39,5 | 209,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 45,8 | 30,7 | 169,5 | 1144 |

5-6 amžiaus grupė

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Šešių rūšių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 10 P | 119/18/13 | 4,8 | 3,8 | 29,3 | 171,7 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 P | 11/1/8 | 0,8 | 1,4 | 5,3 | 58,7 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,4 | 8,1 | 52,5 | 343,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT 1 | 150 | 4,2 | 3,3 | 18,5 | 121 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Bulvių plokštainis su grietinės (30%) padažu (tausojantis) | 87(a) P | 150/18 | 6,7 | 13 | 37,2 | 284,0 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 12,38 | 16,76 | 89,7 | 549,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais | 6-6/102 1 P | 108/12 | 7,4 | 4,0 | 30,0 | 186 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Kefyras (2,5%) | - | 50 | 1,7 | 1,2 | 2,4 | 27,8 |
| Iš viso: | | | 9,2 | 5,3 | 34,3 | 222,8 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 30,1 | 30,1 | 176,5 | 1115,7 |

5 – 6 amžiaus grupė

2 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/58T M | 89/60/1 | 6,2 | 3,6 | 24,7 | 156,9 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 M | 21/3/16 | 1,7 | 2,8 | 10,6 | 117,4 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,3 | 6,8 | 48,3 | 331,5 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1,9 | 4,8 | 11,4 | 95,8 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Viso grūdo makaronai su malta jautiena (tausojantis) | 11-5/101T J P | 107/33 | 12,0 | 17,6 | 47,1 | 236,2 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 20,8 | 31,9 | 85,4 | 551,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Varškės (9 %) apkepas (tausojantis) | 7-8/169T | 100 | 12,0 | 8,5 | 20,8 | 210 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,1 | 8,6 | 22,7 | 219 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,2 | 47,3 | 156,4 | 1101,8 |

5-6 amžiaus grupė

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 4 | 110 | 6,5 | 4,8 | 35,8 | 213,3 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 M | 21/3/16 | 1,7 | 2,8 | 10,6 | 117,4 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,6 | 8 | 59,4 | 387,9 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/22AT (b) | 100 | 3,9 | 5,5 | 22,4 | 154,8 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,75 | 0,15 | 4,3 | 21,5 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis) | 9 P | 80 | 18,7 | 7,4 | 6,7 | 170,7 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 M | 100 | 2,2 | 2,9 | 16,6 | 102,0 |
| Raugintų/ šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 5 M | 50 | 0,4 | 3,6 | 3,1 | 46,2 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 26,35 | 19,95 | 64,8 | 546,7 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Viso grūdo mieliniai blynai su sėlenomis, uogienė (trintos šaldytos uogos) | 6-6/111 1 A | 80/20 | 5,2 | 3,7 | 29,2 | 171,52 |
| Pienas (2,5%) | - | 50 | 1,7 | 1,2 | 2,5 | 28 |
| Iš viso: | | | 6,9 | 4,9 | 31,7 | 199,52 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,8 | 32,8 | 155,9 | 1134,12 |

5-6 amžiaus grupė

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) | 3-3/39T | 196/1/2/1 | 6,4 | 4,8 | 33,4 | 202,7 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | 16-1/4 A | 25/5/10 | 5,7 | 7,1 | 9,6 | 126 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,5 | 12,3 | 56 | 385,9 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T | 70 | 12,0 | 15,8 | 0,3 | 192,0 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) | 3-3/66AT 1 A | 90 | 3,5 | 0,7 | 19,14 | 95,9 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 23,73 | 26,11 | 54,74 | 550,5 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)(tausojantis) | 6-3/60T | 97/3 | 5,5 | 3,2 | 29,3 | 168 |
| Fermentinis sūris (45%) | - | 15 | 4,0 | 3,9 | 0,0 | 51,3 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 40 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,7 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,8 | 7,2 | 30,2 | 225 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,03 | 45,61 | 140,94 | 1161,4 |

5-6 amžiaus grupė

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai ,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Orkaitėje keptas natūralus omletas, žalieji žirneliai (tausojantis) | 8-8/167T 9 P | 90/20 | 10,4 | 9,6 | 4,6 | 146,8 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) | 16-1/3 2 | 30/7 | 2,3 | 6,3 | 12,9 | 117 |
| Kefyras (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 55,7 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 16,5 | 18,8 | 35,4 | 376,7 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1 | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,2 | 153 |
| Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) | 12 P | 84/56 | 23,0 | 4,8 | 8,9 | 173,4 |
| Ryžių kruopų košė su  ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT (a) P | 100 | 2,5 | 2,1 | 27,4 | 139,4 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 90 | 1,0 | 4,7 | 3,3 | 60,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 29,7 | 16,8 | 71,6 | 560,4 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | V003.1 | 80 | 11,4 | 7,0 | 15,0 | 169 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,32 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 13 | 7,3 | 24,8 | 220,42 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,2 | 42,9 | 131,8 | 1157,5 |

5-6 amžiaus grupė

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Sorų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 4 P | 138/10/1/1 | 16 | 4,2 | 38,3 | 202,3 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 P | 11/1/8 | 0,8 | 1,4 | 5,3 | 58,7 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 17,2 | 6 | 56,6 | 318,2 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) | 16(b) | 250 | 8,3 | 7,5 | 12,3 | 151,5 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 21,5 |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | 7-8/179T 101 A | 140 | 18,0 | 10,9 | 14,2 | 227,3 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4 | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 45,8 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 29,23 | 19,01 | 63,3 | 547,7 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis) | 4-8/160T | 80 | 9,3 | 6,3 | 9 | 131,1 |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) | 14-1/2 | 20 | 0,8 | 2,4 | 1,7 | 29,8 |
| Trapučiai (kukurūzų) | - | 10 | 0,9 | 0,5 | 6,5 | 36 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11 | 9,2 | 17,2 | 196,9 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57,4 | 34,2 | 137,1 | 1063 |

5-6 amžiaus grupė

3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) | Kr024.1 | 180 | 6,2 | 1,5 | 34, | 175,9 |
| Pienas (2,5%) | - | 50 | 1,7 | 1,2 | 2,4 | 28 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,2 | 5,2 | 60 | 370,1 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/36AT 1 | 150 | 8,5 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| Orkaitėje kepti vištienos vidinės filė kepsneliai (tausojantis) | 5 P | 80 | 20,5 | 5,9 | 6,9 | 165,6 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) | 3-3/66AT 1 A | 90 | 3,5 | 0,7 | 19,14 | 95,9 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 34,1 | 18 | 63,54 | 556,4 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais | 3-6/120 | 84/16 | 6,2 | 8 | 27,3 | 212,4 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,3 | 8,1 | 28,1 | 217,4 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 51,6 | 31,3 | 151,6 | 1143,9 |

5-6 amžiaus grupė

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT | 150 | 6,2 | 5,2 | 30,3 | 193,65 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 | 20/4 | 1,0 | 3,8 | 10,6 | 83,4 |
| Kefyro kokteilis (0,4%) su vaisias | - | 80/20 | 3 | 0,4 | 10,2 | 57 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,2 | 9,4 | 51,1 | 334,05 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 15 | 150 | 3,1 | 5 | 21,4 | 141,3 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis) | 11-8/162T 21 P | 80 | 15 | 6,5 | 4,6 | 146 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 M | 100 | 2,2 | 2,9 | 16,6 | 102,0 |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis) | 2-3/62A 7 | 70 | 1,5 | 4 | 7,2 | 70,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) | - | 125 | 2,9 | 2,1 | 10,6 | 109 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 24,9 | 20,7 | 68,2 | 603,1 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Keptas orkaitėje pilno grūdo batono sumuštinis su virta dešra, fermentiniu sūriu (45%) | 6 | 20/15/15/5 | 5,7 | 6,5 | 11,3 | 129,3 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 40 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,7 |
| Sūrio lazdelė Pik-Nik (40%) | - | 20 | 5,3 | 4,2 | 0,1 | 59,2 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,3 | 10,8 | 12,3 | 194,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,4 | 40,9 | 131,6 | 1131,3 |

5-6 amžiaus grupė

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis), (tausojantis) | 3-5/105AT 5 | 155/25/20 | 6,0 | 5,09 | 45,8 | 252,9 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 P | 11/1/8 | 0,8 | 1,4 | 5,3 | 58,7 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Iš viso: | | | 10,2 | 8,99 | 56 | 367,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba su salierais ir pastarnokais (augalinis) (tausojantis)\* | Sr030 (b) | 150 | 1,6 | 4,3 | 12,3 | 92 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T | 70 | 12,0 | 15,8 | 0,3 | 192,0 |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT (a) P | 100 | 2,5 | 2,1 | 27,4 | 139,4 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A | 90 | 0,8 | 5,5 | 7,4 | 82,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 17,13 | 27,91 | 55,5 | 541,7 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 80 | 1,8 | 2,3 | 13,3 | 81,7 |
| Virtos pieniškos dešrelės a. r. (tausojantis) | P036 M | 50 | 6,8 | 5,7 | 0,1 | 80,1 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13 | 57,2 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9 | 8,4 | 26,4 | 219 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 36,33 | 45,3 | 137,9 | 1128,3 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g; Kcal-82,7)

5-6 amžiaus grupė

4 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Trijų grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/58T M | 89/60/1 | 6,3 | 3,6 | 24,7 | 157 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | 16-1/4 2 | 14/3/26 | 3,7 | 6,3 | 6,2 | 97,3 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,5 | 10,4 | 46,5 | 323,3 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/43AT 1 | 150 | 6,6 | 2,5 | 21,2 | 134,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 21,5 |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/62T A | 80 | 15,9 | 3,1 | 0,1 | 96,2 |
| Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) | 3-3/66AT 1 A | 90 | 3,5 | 0,7 | 19,14 | 95,9 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 90 | 1,0 | 4,7 | 3,3 | 60,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 28,6 | 11,6 | 81,34 | 546,6 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 136/12/2 | 6,2 | 3,5 | 27 | 164 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) | 1 P | 10/2 | 1,0 | 1,9 | 5,3 | 41,7 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,3 | 5,5 | 32,4 | 210,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,4 | 27,5 | 160,2 | 1080,6 |

5-6 amžiaus grupė

4 savaitė - Antradienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Šešių rūšių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 10 P | 150 | 4,8 | 3,8 | 29,3 | 171,7 |
| Trapučiai (kukurūzų) | - | 10 | 0,9 | 0,5 | 6,5 | 36 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,6 | 7,3 | 56,3 | 332,7 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2,3 | 3,4 | 16,1 | 104 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,6 | 43 |
| Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 107/33 | 12,1 | 2,6 | 29,5 | 190,9 |
| Agurkų, obuolių ir Iceberg salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/64A 11 | 70 | 0,6 | 5,1 | 3,5 | 62,3 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 17,43 | 11,91 | 91,3 | 540,2 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Apkepti lietiniai su varškės (9%) įdaru | 11 P | 80/40 | 11,0 | 6,7 | 24,9 | 203,2 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 5 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,1 | 6,8 | 25 | 208,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 38,1 | 26,01 | 172,6 | 1081,1 |

5-6 amžiaus grupė

4 savaitė -Trečiadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 4 | 110 | 6,5 | 4,8 | 35,8 | 213,3 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | 16-1/4 2 | 14/3/26 | 3,7 | 6,3 | 6,2 | 97,3 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,6 | 11,5 | 55 | 367,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)\* | 1-3/39AT 1 | 150 | 1,4 | 3,1 | 10,7 | 77 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 21,5 |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | V003.1 | 120 | 17,0 | 10,5 | 22,5 | 253,2 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 9 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 2 | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 34,3 |
| Sezoninis vaisius | - | 1 vnt. | 0,5 | 0,1 | 21,6 | 87 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Iš viso: | | | 26,3 | 17,9 | 76,2 | 574,1 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/53T | 148/2 | 3,8 | 1,8 | 34,2 | 167,5 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 P | 11/1/8 | 0,8 | 1,0 | 5,3 | 58,71 |
| Nesaldinta erškėtuogių arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 4,6 | 2,8 | 39,5 | 226,21 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,5 | 32,2 | 170,7 | 1167,91 |

\*Burokėlių sriuba 04-08 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (Pat.techn.kort.Nr. 4; B-6,1 g; R-3,6 g; A-7,6 g;

Kcal-82,7)

5-6 amžiaus grupė

4 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)(tausojantis) | 6-3/60T | 117/3 | 6,6 | 3,8 | 35,2 | 202,6 |
| Fermentinis sūris (45%) | - | 15 | 4,0 | 3,9 | 0,0 | 51,3 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 40 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 5,7 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,3 | 8,2 | 49,1 | 316,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT 1 | 150 | 4,2 | 3,3 | 18,5 | 121 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 21,5 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 77/43 | 20,7 | 4,8 | 5,8 | 149,7 |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/33T(b) P | 98/2 | 3,2 | 2,0 | 17,3 | 100,1 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A | 90 | 0,8 | 5,5 | 7,4 | 82,5 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 5 | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51,5 |
| Vanduo | - | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 30 | 16,1 | 65 | 526,3 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais | M002 A | 80/10 | 5,0 | 8,0 | 24,0 | 188,9 |
| Trintos šaldytos uogos (braškės, avietės) | 18/19 3 2 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,4 | 8,1 | 26 | 206 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 47,7 | 32,4 | 140,1 | 1048,9 |

5-6 amžiaus grupė

4 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT | 150 | 6,2 | 5,2 | 30,3 | 193,6 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | 16-1/4 A | 25/5/10 | 5,7 | 7,1 | 9,6 | 126 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,9 | 12,3 | 39,9 | 319,6 |

Pietūs

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai,  g | riebalai,  g | angliavandeniai,  g |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/33AT | 150 | 1,5 | 3,4 | 14,7 | 95,2 |
| Viso grūdo ruginė duona | - | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 21,5 |
| Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T | 70 | 12,0 | 15,8 | 0,3 | 192,0 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 M | 100 | 2,2 | 2,9 | 16,6 | 102 |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 70 | 1,4 | 6,9 | 6,0 | 92,6 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3 | 70 | 0,3 | 0,3 | 9,1 | 40 |
| Vanduo su citrina | 17-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 1,5 |
| Iš viso: | | | 18,1 | 29,4 | 51,3 | 544,8 |

Pavakariai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai,  g | angliavandeniai, g |
| Virti koldūnai su sviestu (82%)(tausojantis) | 8 P | 100/3 | 11 | 7,0 | 21,7 | 196,2 |
| Graikiškas jogurtas (0.2%) | - | 15 | 1,3 | 0 | 0,1 | 8,1 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17-1/2 | 150 | 0,0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,3 | 7 | 21,8 | 204,3 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42,3 | 48,,7 | 113 | 1068,7 |