

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Taikos g. 6, Palanga
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07:30 iki 18:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	9.01	7.74	39.62	264
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.39	5.8	13.24	115
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.4	13.54	52.86	379

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	150.00	6.47	3.32	15.59	118
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos maltinukas (tausojantis)	56	80.00	18.95	4.76	7.61	149
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.2	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.8	71
Iš viso:			30.72	16.33	69.67	549

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	35	150.00	23	16.52	23.68	335
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.77	17.19	26.78	357
Iš viso (dienos davinio):			65.89	47.06	149.31	1284

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	200.00	8.12	9.57	38.37	272
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.5	0.3	11.7	92
Iš viso:			18.86	10	53.58	380

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	150.00	2.85	1.42	13.94	80
Grietinė	5	10.00	0.25	3	0.3	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60	90.00	16.66	4.8	10.82	153
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	60.00	1.52	0.92	3.66	29
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.5	0.3	2.4	18
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Iš viso:			28.78	11.85	64.49	480

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Bandelė su cinamonu	31.2	40.00	3.46	8.82	24.5	191
Iš viso:			10.7	16.55	45.58	374
Iš viso (dienos davinio):			58.34	38.4	163.65	1234

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	10.53	10.33	36.11	280
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	130.00	4.47	1.93	14.08	92
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.2	12.39	53.07	385

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	1-2	150.00	7.01	1.8	9.11	81
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	53	100.00	22.75	11.75	4.73	216
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	99.2	50.00	0.63	1.97	3.66	35
Pomidoras	6.11	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0	0.9	4
Obuoliai	6.7	110.00	0.33	0.22	15.4	65
Iš viso:			35.03	18.31	60.62	547

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	150.00	21.63	10.14	45.07	358
Trintos braškės	7.2	25.00	0.23	0.1	2.43	12
Jogurtinė grietinė	5.1	15.00	0.53	1.5	0.65	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.39	11.74	48.15	388
Iš viso (dienos davinio):			72.62	42.44	161.84	1320

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	200.00	8.29	6.64	36.75	240
Tepamasis varškės sūrelis	33	20.00	2.9	1.56	1.54	32
Grikių trapučiai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Apelsinai, morkos	23	170.00	1.72	0.31	17.74	81
Iš viso:			14.36	8.97	63.56	392

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.26	3.13	8.17	66
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.1	1.05	13.92	74
Lašišos kukulis (tausojantis)	40	80.00	16.12	14.02	5.43	212
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	16	40.00	1.1	2.82	4.29	47
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Iš viso:			22.92	21.23	52.32	492

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	42	100.00	9.93	14.4	4.77	188
Pomidoras	6.11	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.01	19.81	21.45	316
Iš viso (dienos davinio):			50.29	50.01	137.33	1201

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	200.00	7.23	7	31.12	216
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Sausainiai	46.1	20.00	1.2	4.8	13	100
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.1	69
Iš viso:			11.67	14.25	56.1	399

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	150.00	2.21	2.3	17.08	98
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48	80.00	14.67	9.14	1.62	147
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.29	23
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	170.00	0.68	0.17	22.1	93
Iš viso:			24.28	13.3	82.23	546

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	55.1	180.00	11.84	5.28	35.45	237
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			16.42	8.69	42.78	315
Iš viso (dienos davinio):			52.37	36.24	181.11	1260

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	200.00	10.5	5.9	51.99	303
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	25.00	0.29	0.12	5.05	22
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.6	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	80.00	0.6	0.24	9.76	44
Iš viso:			12.05	6.86	67.52	380

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.26	3.13	8.17	66
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis)	57	80.00	17.43	2.92	6.68	123
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	50.00	0.56	5.13	2.93	60
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0	0.9	4
Apelsinas	6.3	100.00	1	0.2	11	50
Iš viso:			25.03	24.56	57.69	552

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	34	130.00	16.17	16.38	20.89	296
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Iš viso:			17.34	18.65	25.16	338
Iš viso (dienos davinio):			54.42	50.07	150.37	1270

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	200.00	9.6	4.03	36.91	222
Grietinės-sviesto padažas	9	30.00	0.57	15.78	0.66	147
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.17	19.81	37.57	369

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	150.00	4.49	1.65	15.78	96
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.6	61
Veršienos plovai su ryžiais (tausojantis)	50	180.00	22.73	10.4	34.61	323
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.2	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.3	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	100.00	0.3	0.2	14	59
Iš viso:			30.11	15.05	80.76	579

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai	26	120.00	8.03	7.65	36.77	248
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.64	11.93	39.75	321
Iš viso (dienos davinio):			53.92	46.79	158.08	1269

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	42	100.00	9.93	14.4	4.77	188
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.5	0.3	2.4	18
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.7	0.5	13.45	61
Iš viso:			14.85	20.53	36.29	389

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94	150.00	4.39	2.35	18.71	114
Grietinė	5	10.00	0.25	3	0.3	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	54	80.00	18.24	6.8	9.9	174
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Iš viso:			28.07	20.99	65.49	563

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	150.00	21.63	10.14	45.07	358
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.4	10.81	48.17	380
Iš viso (dienos davinių):			65.32	52.33	149.95	1332

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	10.03	8.09	42.57	283
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.39	5.8	13.24	115
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.42	13.89	55.81	398

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	85	150.00	2.29	1.94	17.22	96
Grietinė	5	5.00	0.13	1.5	0.15	15
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis)	41	80.00	19.71	4.19	7.59	147
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	2.15	20.36	118
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	16.1	40.00	0.43	1.67	2.61	27
Pomidoras	6.11	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Iš viso:			30.2	12.22	84.26	568

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	80.1	200.00	6.3	7.7	22.3	184
Bandelė su morkomis	31.3	60.00	4.42	7.99	28.55	204
Iš viso:			10.72	15.69	50.85	387
Iš viso (dienos davinio):			53.34	41.8	190.92	1353

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	9.01	7.74	39.62	264
Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūriu	27.2	25.00	2.77	3.56	6.99	71
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.1	69
Iš viso:			14.82	13.62	55.71	405

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	150.00	2.19	4.27	12.43	97
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	49	120.00	15.5	10.5	7.34	186
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	50.00	0.49	2.61	2.1	34
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.5	0.3	2.4	18
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.4	6
Iš viso:			25.76	19.04	65.94	538

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto-grietinės padažu ir sūriu (tausojantis)	55.6	180.00	11.94	13.01	33.78	300
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			16.52	16.42	41.11	378
Iš viso (dienos davinio):			57.1	49.08	162.76	1321

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	200.00	8.28	7.16	34.99	238
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	42.00	4.86	10.02	14.26	167
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Iš viso:			13.34	17.33	49.75	408

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	88	150.00	4.44	4.08	15.73	117
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos filė kotletai (tausojantis)	58	80.00	19.66	4.35	12.38	167
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16	72
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.29	23
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.8	71
Iš viso:			30.39	10.35	80.28	536

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	25	120.00	12.96	17.98	38	366
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.14	18.06	39.94	375
Iš viso (dienos davinio):			56.87	45.74	169.97	1319

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	10.03	8.09	42.57	283
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.8	71
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.45	8.31	58.37	354

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	150.00	5.09	0.34	19.51	101
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.1	1.05	13.92	74
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	100.00	19.47	9.51	5.49	185
Bulvių ir saldžiųjų bulvių (batatų) košė (tausojantis)	12.1	80.00	1.73	3.03	13.85	90
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.74	1.62	4.04	34
Rauginti agurkai	6.9	30.00	0.1	0.07	0.67	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.6	65
Iš viso:			29.8	15.78	74.05	557

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	29	120.00	21.53	12.57	23.13	292
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	25.00	0.29	0.12	5.05	22
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.52	14.69	29.04	338
Iš viso (dienos davinio):			63.77	38.78	161.46	1250

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	200.00	7.23	6.79	38.87	246
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Sausainiai	46.1	20.00	1.2	4.8	13	100
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Iš viso:			8.67	11.72	55.38	362

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	82	150.00	1.43	3.11	10.65	76
Grietinė	5	6.00	0.15	1.8	0.18	18
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	80.00	17.73	16.5	6.5	245
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	50.00	0.44	0.1	1.51	9
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1	0.2	1.6	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.4	6
Nektarinai arba kriaušės	6.15	100.00	0.75	0.3	12.2	55
Iš viso:			26.27	23.13	60.74	556

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	36	140.00	16.22	9.84	26.91	261
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Trintos braškės	7.2	25.00	0.23	0.1	2.43	12
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.15	11.94	30.2	297
Iš viso (dienos davinio):			52.09	46.79	146.32	1215

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	60.00	6.65	5.95	0.35	82
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Pomidoras	6.11	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.5	0.3	11.7	92
Iš viso:			20.23	11.66	28.73	301

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	84	150.00	2.55	2.15	20.3	111
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.6	61
Lašišos kukulis (tausojantis)	40	80.00	16.12	14.02	5.43	212
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Virti brokoliai (tausojantis) (augalinis)	2-2	40.00	1.12	2	2.8	34
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	16	50.00	1.38	3.53	5.36	59
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Iš viso:			24.69	24.62	59.54	559

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	24	120.00	7.34	12.08	44.99	318
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.58	12.23	48.44	334
Iš viso (dienos davinio):			52.5	48.51	136.71	1193

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	200.00	7.48	6.01	32.63	215
Juoda duona su sviestu	72.4	35.00	2.26	4.61	12.88	102
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Kiviai arba obuoliai	6.10	120.00	0.84	0.6	16.14	73
Iš viso:			10.78	11.37	62.15	394

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	87	150.00	6.21	4.39	21.1	149
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny (tausojantis)	47.3	100.00	16.91	15.76	4.19	226
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	2.15	20.36	118
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	50.00	0.34	0.1	2.75	13
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0	0.9	4
Iš viso:			29.65	22.8	60	564

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	44	100.00	11.05	8.94	2.02	133
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	40.00	3.06	6.09	17.19	136
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.77	19.27	20.2	333
Iš viso (dienos davinio):			60.2	53.44	142.35	1291