

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
3 priedas

**VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
VILNIAUS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA**

(Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos teritorinės valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2019 m. gegužės 30 d. Nr. VVP-9691

Vilniaus lopšelis - darželis „Pasakaitė“, Taikos g. 30, Vilnius

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 1-3 metu vaikų amžiaus grupės

(1–3 m., 4–7 m., 6–10 m., 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienes valgiaraštis

(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys: nenustatyta.

Valgiaraštis sudarytas vadovaujantis teisės aktų reikalavimais:


1. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. balandžio 10 d. redakcija).
2. Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašas, patvirtintas Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. birželio 29 d. redakcija).

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

Vertinimą atliko:

Viršininė - valstybinė
veterinarijos inspektorė


(parašas)

Vaida Barkovskienė

Vyriausioji specialistė –
maisto produktų inspektorė
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)


(parašas)

Monika Zdanavičiūtė



VILNIAUS LOPŠELIS - DARŽELIS „PASAKAITĖ”

Biudžetinė įstaiga, Taikos g. 30, tel./faks. 242-29-45, tel. 242-29-81. el. p. rastine@pasakaite.vilnius.lm.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190022780

15- DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupės

Direktorė
Janina Daniienė


(parašas)



Istaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30val.

Vilnius

1 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	100/15	4,5	2,6	24,2	138,0
Batonas su sviestu (82%)	U051	30/5	2,4	5,5	15,6	121,0
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,2	8,4	50,2	305,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kr. (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100	1,4	1,1	9,6	54,0
Pilno grūdo duona		20	1,1	0,2	8,7	42,0
Natūralus kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis) (natūralus)	P027	65/15	17,9	5,8	1,9	132,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102,0
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S021	50	1,3	1,4	6,6	44,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,8	0,1	1,7	11,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,0
Iš viso:			24,8	11,5	45,7	387,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	V001	120	16,4	8,4	26,2	246,0
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8,0
Uogos		10	0,1	0,1	1,3	6,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,0	8,9	28,1	260,0
Iš viso (dienos davinio):			49,0	28,8	124,0	952,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė



Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	130/15	6,9	1,9	36,5	191,0
Batonas pilno grūdo		20	1,8	0,6	9,4	50,0
Sezoniniai vaisiai		770	0,3	0,3	10,4	40,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,0	2,8	56,3	281,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,9	0,9	7,4	41,0
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55,0
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	112/38	13,2	13,0	26,2	275,0
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,5	1,5	0,6	18,0
Marinuoti agurkai		40	0,2	0,0	1,4	7,0
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,1	2,9	14,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,1	0,2	1,0
Iš viso:			16,9	17,4	46,9	411,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M007	83/7	7,8	8,5	31,6	234,0
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11,0
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56,0
Iš viso:			11,9	11,5	37,3	301,0
Iš viso (dienos davinio):			37,8	31,7	140,5	993,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr005	100	5,2	0,3	31,4	148,0
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	U053	30/5/10	2,4	5,5	15,6	121,0
Sezoniniai vaisiai		60	0,2	0,2	7,8	34,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,8	6,0	54,8	303,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,4	1,5	11,6	74,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	42,0
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	80	19,1	2,9	7,4	132,0
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	80	3,0	0,1	26,1	118,0
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	80	0,8	4,2	7,5	71,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,2
Iš viso:			27,4	8,9	61,8	439,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	66/54	13,1	10,0	15,6	206,0
Uogos		20	0,2	0,1	2,6	12,0
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virtu vištienos gabalėliu ir pomidorais (tausojantis)	U027	20/20/10	8,1	2,1	8,6	85,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,4	12,2	26,8	303,0
Iš viso (dienos davinio):			56,6	27,1	143,4	1045,2

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	72/8	9,9	11,7	4,4	162,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Pjaustyti pomidorai	D0003	30	0,3	0,1	1,2	7,0
Žirneliai konservuoti		30	1,5	0,1	4,7	25,0
Sezoninių vaisių lėkštė		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,4	12,5	29,9	284,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,9	3,6	7,3	65,0
Pilno grūdo duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Troškinti balandėliai su kiauliena (tausojantis)	K008	27/73	22,2	4,0	7,6	155,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	55/55	1,0	0,2	3,5	20,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			28,2	11,6	49,6	415,0

Vakariėnė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais (tausojantis)	M005	81/9	7,0	5,7	33,0	239,0
Uogos		10	0,1	0,1	1,2	6,0
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5,0
Pienas 2,5%		110	3,7	2,8	5,4	61,0
Iš viso:			11,1	8,9	40,0	311,0
Iš viso (dienos davinio):			52,7	33,0	119,5	1010,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



1 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,6	3,4	40,1	225,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,9	3,7	50,5	271,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66,0
Pilno grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38,0
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	75/5	15,2	9,2	5,8	167,0
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118,0
Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	50	0,7	1,2	2,7	25,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,1	1,0
Iš viso:			22,5	12,8	55,8	431,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160/40	6,2	7,5	22,4	182,0
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su kiaušiniiais ir pomidoru	U022	40/20/10	3,7	1,4	21,3	112,0
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,9	8,9	43,7	294,0
Iš viso (dienos davinio):			41,3	25,4	150,0	996,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-kruopų (kviečių, rugių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	100/3	7,7	3,9	25,7	169,0
Varškės sūris 13%		20	4,0	2,6	0,7	42,0
Uogos		15	0,2	0,1	1,9	9,0
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56,0
Sezoninių vaisių lėkštė		70	0,6	0,3	8,5	39,0
Iš viso:			15,9	9,4	41,7	315,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	100	1,1	1,4	8,9	52,0
Pilno grūdo ruginė duona		15	0,8	0,1	6,5	30,0
Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis (morkos, cukinijos, šparaginės pupelės) (tausojantis)	P002	36/16/28	9,1	12,8	3,0	162,0
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	90	3,4	0,7	23,5	114,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	45/45	1,0	0,1	3,4	19,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,0
Iš viso:			15,4	15,1	45,8	379,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010,1	90	5,7	0,9	31,6	157,0
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	50	6,7	6,6	5,0	106,0
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	50	0,8	2,1	4,4	40,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,2	9,6	41,0	303,0
Iš viso (dienos davinio):			44,5	34,1	128,5	997,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė

Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	150/10	6,9	3,4	21,9	151,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Iš viso:			12,3	7,5	39,7	281,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	154/46	20,0	5,1	33,7	260,0
Jogurtinė grietinė 10%		25	0,9	2,5	1,1	30,0
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,0
Iš viso:			24,1	9,0	58,2	410,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	79/11	5,8	9,8	29,3	228,0
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,8	11,0
Uogos		10	0,1	0,0	1,0	5,0
Pienas 2,5%		120	4,1	3,0	5,9	67,0
Iš viso:			10,6	13,3	37,0	311,0
Iš viso (dienos davinio):			47,0	29,8	134,9	1002,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė



Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kr. košė su uogomis (tausojantis)	Kr022	150/15	5,3	8,4	21,5	183,0
Varškės sūris 19%		30	6,0	3,9	1,1	64,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,6	12,6	33,0	293,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	1,1	7,6	46,0
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,2	7,9	38,0
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K003	80	15,1	5,6	14,4	169,0
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010,1	80	5,0	0,8	28,1	140,0
Baltgūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	35	0,5	1,8	2,1	27,0
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,4	0,1	1,4	8,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,4	2,0
Iš viso:			23,5	9,6	61,9	430,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	200	4,5	5,8	33,4	204,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			9,6	9,6	40,8	288,0
Iš viso (dienos davinio):			44,7	31,8	135,7	1011,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedas prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	Ki002	60	7,4	7,0	0,4	94,0
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119,0
Žirneliai koncervuoti		30	1,5	0,1	4,7	25,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,4	8,4	38,6	284,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,9	1,0	5,8	35,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Jūrinių lydekų filė kotletai	Z013	90	12,8	1,9	11,2	113,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102,0
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			19,4	9,9	50,1	367,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	60/20	11,8	10,8	10,4	186,0
Natūralus jogurtas 2,5%		25	0,8	0,6	1,1	13,0
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sv (82%), ferm. sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98,0
Nesaldinta čiobrelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,9	16,0	22,4	297,0
Iš viso (dienos davinio):			48,7	34,3	111,1	948,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviesto gabalėliu (tausojantis)	Kr011	180/5/15	8,4	8,3	27,3	219,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,8	8,7	40,3	276,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių su makaronais) sriuba	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45,0
Viso grūdo ruginė duona		10	0,5	0,1	4,3	20,0
Orkaitėje kepti kiaulienos–jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	30/30	13,8	13,7	1,0	183,0
Avinžirnių troškiny (tausojantis)	K002	100	6,9	6,9	16,3	155,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0,8	0,2	5,1	25,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,1	0,0	0,6	3,0
Iš viso:			23,6	22,0	34,7	431,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynai su varške	Kr010	78/42	14,3	8,8	21,7	223,0
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16,0
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56,0
Iš viso:			18,7	12,1	27,9	295,0
Iš viso (dienos davinio):			51,1	42,8	102,9	1002,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) augalinis	Kr028	130,0	4,5	1,1	24,8	127,0
Viso grūdo duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	24/24/11/11	4,5	5,6	14,2	125,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80,0	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta kmynų arbata	G001	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,3	7,0	49,4	298,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,4	8,3	55,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	64/16	16,0	6,7	1,1	128,0
Bulvių košė	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102,0
Burokėlių obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	60	1,4	4,4	3,9	61,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	1,6	9,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			23,3	15,7	41,0	399,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) tausojantis	M008	102/18	11,0	7,8	34,0	250,0
Varškės sūris 13 %		30	6,0	3,9	1,1	64,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,0	11,7	35,1	314,0
Iš viso (dienos davinio):			49,6	34,4	125,5	1011,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedas prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82 %) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	180/5/10	6,4	6,0	40,4	241,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,8	1,9	9,3	57,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,2	7,9	49,7	298,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) augalinis	Sr004	100	1,9	1,0	9,3	54,0
Juoda duona su saulėgražomis		20	1,6	1,8	8,2	55,0
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	P016	80	18,9	5,5	0,5	146,0
Perlinis kuskusas (tausojantis) augalinis	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126,0
Šviežių agurkų salotos su krapais	S028	50	0,4	2,6	1,2	30,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,1	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			27,9	11,5	48,4	430,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	70/10/10	5,1	9,5	29,1	223,0
Natūralus jogurtas 2,5%		100	3,3	2,5	4,2	53,0
Ryžių traputis		10	0,8	0,3	8,2	38,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,2	12,3	41,5	314,0
Iš viso (dienos davinio):			44,3	31,7	139,6	1042,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedas prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	Spl.90	11,7	12,0	8,8	190,0
Juoda duona su saulėgražomis		20	1,6	1,8	8,2	55,0
Pjaustyti pomidorai	D00,3	40	0,4	0,1	1,6	9,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta mėtų arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,0	14,2	29,0	300,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100	1,5	1,5	11,4	65,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras zuikis) (tausojantis)	K009	70	11,6	3,5	4,8	97,0
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	80	5,0	1,0	26,9	136,0
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	35	0,4	2,5	1,2	29,0
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,2	2,0	11,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1,0
Iš viso:			20,5	9,0	57,0	389,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M013	130	15,6	8,7	27,4	251,0
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0,5	0,4	0,6	8,0
Grikių trapučiai		10	1,3	0,3	7,0	35,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,4	9,4	35,0	294,0
Iš viso (dienos davinio):			51,9	32,6	121,0	983,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



3 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	150/5	9,1	8,5	30,7	236,0
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,4	8,8	41,1	282,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) augalinis	Sr011	100	1,4	3,5	7,7	68,0
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	9,0	5,3	154,0
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) augalinis	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147,0
Daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S022	50	0,5	2,7	2,8	37,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,1	0,0	0,2	1,0
Iš viso:			19,5	15,5	50,5	419,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	80	13,2	8,3	15,3	189,0
Uogos		20	0,2	0,1	2,6	12,0
Duona su saulėgražomis ir sviestu (82%)		20/3	1,6	4,3	8,2	78,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,0	12,7	26,1	279,0
Iš viso (dienos davinio):			43,9	37,0	117,7	980,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.



2 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu 2,5% (tausojantis)	U020	98/32	6,9	7,3	23,3	187,0
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais	U022	20/10/5	2,7	1,5	10,8	67,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,0	9,2	47,1	311,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66,0
Pilno grūdo ruginė duona		15	0,8	0,1	6,5	30,0
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	113/57	22,1	10,8	33,7	320,0
Marinuoti agurkai		0	0,2	0,0	1,1	5,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	100	0,0	0,0	0,5	2,0
Iš viso:			25,1	12,6	55,6	436,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	D013	98/22	8,4	10,4	24,8	226,0
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	51/24/5	2,7	5,1	7,1	85,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,1	15,5	31,9	311,0
Iš viso (dienos davinio):			46,2	37,3	134,6	1058,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną.

