

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-9692

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

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

Įvertintas 4-7 metų 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:

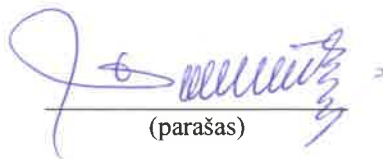
1. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 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:

Viršininkė - valstybinė
veterinarijos inspektoriė


(parašas)

Vaida Barkovskienė

Vyriausioji specialistė –
maisto produktų inspektoriė
(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

4-7 metų amžiaus grupės

Direktorė
Janina Daniėnė



(parašas)



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

Vilnius

1 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	150/15	6,6	3,8	35,9	205,0
Batonas su sviestu (82%)	U051	30/5	2,4	5,5	15,6	121,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,4	9,7	64,5	383,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81,0
Pilno grūdo duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	67/53	19,1	11,4	6,7	206,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122,0
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S021	60	1,6	1,6	7,9	53,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	35/35	1,2	0,2	2,4	16,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,0	0,0	0,8	3,0
Iš viso:			27,8	18,5	60,9	522,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	V001	150	20,5	10,5	32,7	308,0
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,1	11,0	34,6	322,0
Iš viso (dienos davinio):			58,3	39,2	160,0	1227,0

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



1 savaitė

Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	180/15	9,5	2,6	50,0	262,0
Batonas pilno grūdo		20	1,8	0,6	9,4	50,0
Sezoniniai vaisiai		90	0,4	0,4	11,7	51,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,7	3,6	71,1	363,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,0	61,0
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55,0
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	134/46	15,8	15,6	31,5	330,0
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,7	2,0	0,8	24,0
Marinuoti agurkai		60	0,3	0,1	2,1	10,0
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	150	0,1	0,0	0,3	2,0
Iš viso:			20,3	20,9	56,8	496,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M007	101/9	9,6	10,3	38,6	286,0
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11,0
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			15,4	14,6	46,8	381,0
Iš viso (dienos davinio):			47,4	39,1	174,7	1240,0

*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	130	6,7	0,3	40,8	193,0
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	U053	30/5/10	2,4	5,5	15,6	121,0
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,4	6,1	66,8	360,0

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	150	5,2	2,3	17,4	111,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,5	3,2	8,4	149,0
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147,0
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	100	1,0	5,2	9,3	88,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,2
Iš viso:			32,7	11,1	77,1	539,2

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	88/72	17,4	13,3	20,8	274,0
Uogos		30	0,4	0,2	3,8	18,0
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virtu vištienos gabalėliu ir pomidorais (tausojantis)	U027	20/20/10	8,1	2,1	8,6	85,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,9	15,6	33,2	377,0
Iš viso (dienos davinio):			68,0	32,8	177,1	1276,2

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



1 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	90/10	12,4	14,6	5,5	203,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Pjaustyti pomidorai	D0003	40	0,4	0,1	1,6	9,0
Žirneliai konservuoti		30	1,5	0,1	4,7	25,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,1	15,5	35,3	344,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97,0
Pilno grūdo duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Troškinti balandėliai su kiauliena (tausojantis)	K008	33/87	26,6	4,8	9,1	186,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,5	0,3	4,5	25,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4,0
Iš viso:			34,2	15,2	61,0	515,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais (tausojantis)	M005	99/11	8,5	7,0	40,3	292,0
Uogos		15	0,2	0,1	1,8	9,0
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0,3	0,3	0,4	5,0
Pienas 2,5%		140	4,8	3,5	6,9	78,0
Iš viso:			13,8	10,9	49,4	384,0
Iš viso (dienos davinio):			64,1	41,6	145,7	1243,0

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



1 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,5	4,5	53,5	300
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,8	4,9	66,5	357,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	94/6	19,0	11,5	7,3	209,0
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141,0
Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	60	0,8	1,5	3,2	30,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,2	1,0
Iš viso:			28,5	16,5	72,0	550,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200/50	7,8	9,4	28,0	228,0
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	10,8	49,3	340,0
Iš viso (dienos davinio):			51,8	32,2	187,8	1247,0

*Pastaba: vaisia, 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, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	120/3	9,1	4,4	30,7	199,0
Varškės sūris 13%		30	6,0	3,9	1,1	64,0
Uogos		15	0,2	0,1	1,9	9,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Sezoninių vaisių lėkštė		70	0,6	0,3	8,5	39,0
Iš viso:			21,0	12,5	49,6	395,0

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	150	1,6	2,1	13,3	79,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Vištiena troškinta su grietinele ir daržovėmis (morkos, cukinijos, šparaginės pupelės) (tausojantis)	P002	40/18/32	10,2	14,3	3,0	182,0
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			17,9	17,6	55,7	453,0

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	100	6,3	1,0	35,1	175,0
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	60	8,0	7,9	5,9	127,0
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	60	0,9	2,5	5,3	48,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,2	11,4	46,3	350,0
Iš viso (dienos davinio):			54,1	41,5	151,6	1198,0

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



2 savaitė

Antradienis



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 trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	200/10	9,2	4,6	30,2	199,0
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso:			16,4	10,0	53,0	367,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų sriuba) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54,0
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	192/58	25,0	6,3	42,1	325,0
Jogurtinė grietinė 10%		30	1,0	3,0	1,3	36,0
Morkų lazdelės	D000	115	1,2	0,2	10,0	47,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,5	2,0
Iš viso:			30,6	11,4	75,2	525,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	101/14	7,4	12,5	37,4	291,0
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%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			13,2	16,8	46,6	391,0
Iš viso (dienos davinio):			60,2	38,2	174,8	1283,0

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



2 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu 2,5% (tausojantis)	U020	113/37	8,0	8,4	26,9	215,0
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniai	U022	20/10/5	2,7	1,5	10,8	67,0
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,5	0,5	15,6	69,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,2	10,4	53,3	351,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	130/70	26,0	12,7	39,7	377,0
Marinuoti agurkai		40	0,2	0,0	1,4	7,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			30,3	15,4	70,6	542,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	D013	123/27	10,5	13,0	31,0	283,0
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	64/30/6	3,4	6,4	8,8	106,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,9	19,4	39,8	389,0
Iš viso (dienos davinio):			55,4	45,2	163,7	1282,0

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



2 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kr022	200/15	7,0	11,1	28,1	241,0
Varškės sūris 19%		40	8,0	5,2	1,4	85,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,4	16,7	42,5	383,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	58/22	17,6	10,1	5,4	183,0
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010,1	100	6,3	1,0	35,1	175,0
Baltgūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	30	0,4	1,6	1,8	23,0
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/20	0,5	0,1	1,9	11,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,7	3,0
Iš viso:			28,4	14,7	66,7	513,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	250	5,7	7,3	41,7	255,0
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111,0
Iš viso:			12,5	12,3	51,5	366,0
Iš viso (dienos davinio):			56,3	43,7	160,7	1262,0

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



2 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	120	5,0	1,2	27,7	143,0
Žirneliai koncervuoti		30	1,5	0,1	4,7	25,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,3	8,7	45,8	319,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75,0
Jūrinių lydekų filė kotletai	Ž013	110	15,7	2,3	13,7	139,0
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122,0
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	60	1,4	4,4	3,9	61,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	1,1	0,1	2,4	15,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4,0
Iš viso:			24,3	12,2	65,5	469,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	14,8	13,5	13,0	232,0
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16,0
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,1	18,9	25,2	346,0
Iš viso (dienos davinio):			57,7	39,8	136,5	1134,0

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



3 savaitė

Pirmadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė su sviesto gabalėliu (tausojantis)	Kr011	220/5/15	10,2	9,2	33,7	258,0
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,5	0,5	15,6	69,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,7	9,7	49,3	327,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių su makaronais) sriuba (tausojantis) augalinis	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68,0
Viso grūdo ruginė duona		10	0,5	0,1	4,3	20,0
Orkaitėje kepti kiaulienos–jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	35/35	16,1	16,0	1,1	213,0
Avinžirnių troškiny (tausojantis)	K002	130	8,9	9,0	21,2	201,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,0	0,2	6,4	31,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	1,0	5,0
Iš viso:			28,8	26,9	45,0	538,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynai su varške	Kr010	91/49	16,7	10,3	25,3	261,0
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Iš viso:			23,1	15,1	34,4	366,0
Iš viso (dienos davinio):			62,6	51,7	128,7	1231,0

*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 kr. košė (tausojantis) augalinis	Kr028	180	6,2	1,5	34,3	176,0
Viso grūdo duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	27/27/13/ 13	5,1	6,4	16,2	143,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta kmynų arbata	G001	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,7	8,3	63,5	376,0

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	150	3,2	2,1	12,5	82,0
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41,0
Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	80/20	20,0	8,3	1,4	160,0
Bulvių košė	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122,0
Burokėlių obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	70	1,6	5,2	4,5	71,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	2,0	11,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,0	0,0	1,0	4,0
Iš viso:			29,1	19,4	50,1	491,0

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	128/22	13,8	9,8	42,4	313,0
Varškės sūris 13 %		30	6,0	3,9	1,1	64,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,8	13,7	43,5	377,0
Iš viso (dienos davinio):			60,6	41,4	157,1	1244,0

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



3 savaitė

Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82 %) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	220/5/15	7,9	6,4	49,6	288,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,0	2,3	11,7	71,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,9	8,7	61,3	359,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis(tausojantis) augalinis	Sr004	150	2,9	1,5	14,0	81,0
Juoda duona su saulėgrąžomis		30	2,4	2,7	12,3	83,0
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	P007	100	29,0	3,3	0,6	148,0
Perlinis kuskusas (tausojantis) augalinis	Gr003	120	5,1	0,6	31,3	151,0
Šviežių agurkų salotos su krapais	S028	60	0,5	3,1	1,4	36,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	1,0	5,0
Iš viso:			41,0	11,4	64,2	524,0

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	90/15/20	6,6	12,3	38,8	292,0
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,7	15,1	51,2	383,0
Iš viso (dienos davinio):			60,6	35,2	176,7	1266,0

*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 kr.košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	200/5	12,1	10,0	40,9	302,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,5	10,4	53,9	359,0

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	150	2,1	5,3	11,5	102,0
Orkaitėje keptas menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	90	14,5	10,2	5,9	173,0
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) augalinis	Gr002	120	4,5	0,2	39,2	177,0
Daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S022	60	0,6	3,2	3,4	45,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,1	0,0	0,3	2,0
Iš viso:			22,8	19,0	62,7	514,0

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	120	19,8	12,5	23,0	283,0
Uogos		30	0,4	0,2	3,8	18,0
Duona su saulėgražomis ir sviestu (82%)		20/3	1,6	4,3	8,2	78,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,8	17,0	35,0	379,0
Iš viso (dienos davinio):			57,1	46,4	151,6	1252,0

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai 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	107/13	14,0	14,4	10,5	228,0
Juoda duona su saulėgražomis		25	2,0	2,3	10,2	69,0
Pjaustyti pomidorai	D0003	50	0,5	0,1	2,1	11,0
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta mėtų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,9	17,2	35,8	365,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras zuikis) (tausojantis)	K009	85	14,1	4,2	5,9	118,0
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) augalinis	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170,0
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	40	0,4	2,9	1,3	33,0
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/20	0,6	0,2	2,7	15,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba grynas)	G009	150	0,2	0,0	0,2	2,0
Iš viso:			25,1	11,1	71,3	486,0

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	160	19,2	10,7	33,7	309,0
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,0	11,4	41,3	352,0
Iš viso (dienos davinio):			63,0	39,7	148,4	1203,0

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

