

ŠAKIŲ RAJONO GELGAUDIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA
Mokyklos g.1, Gelgaudiškis, Šakių raj.

**IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIAUS
„EGLUTĖ“ UGDYTINIŲ
VALGIARAŠTIS**

Pusryčiai – 08.30 val.
Pietūs – 12.15 val..
Vakarienė – 15.30 val.

Gelgaudiškis
2023 m.



1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	150	5.98	5.31	32.10	188.70
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	20//5	1.52	4.45	8.57	80.24
Pic Nic sūrio lazdelė 40%	U2	20	5.34	4.16	0.08	59.00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.30	13.40	58.00
Iš viso:			13.24	14.22	54.15	385.94

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr22	150	1.49	6.16	10.73	104.35
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	100	16.88	10.99	9.85	204.16
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	50	2.25	1.05	13.67	72.92
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1.1	0.35	4.91	27.15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0.53	2.58	3.03	36.32
Vanduo		150	0	0	0	0.0
Iš viso:			22.3	21.1	42.2	444.9

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	150	18.01	10.05	30.49	285.19
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0.68	2.00	0.84	24.0
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.30	13.40	58.0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			19.1	12.4	44.7	367.2
Iš viso (dienos davinio):			54.6	47.7	141.1	1198.0



1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6.26	7.72	32.12	223.02
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//20	2.59	2.53	8.84	68.24
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.3	13.4	57.9
Iš viso:			9.25	10.55	54.36	349.2

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr13	150	1.41	3.13	10.40	72.75
Grietinė 30%	P7	20	0.50	6.00	0.60	58.00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (tausojantis)	A36	120	17.06	13.48	10.11	231.24
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	K16	70	2.46	2.26	15.18	90.90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)		35/ 35 /30	0.67	0.46	5.02	22.80
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0.53	4.8	5.23	64.17
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			24.1	30.5	55.1	582.9

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojantis)	A48	150	8.01	4.04	43.39	238.05
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0.7	2.0	0.84	24.0
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.3	13.40	57.9
Pienas 2,5%	Ger9	150	5.1	3.8	7.4	84.0
Iš viso:			14.2	10.1	65.0	404.0
Iš viso (dienos davinio):			47.6	51.1	174.5	1336.0



I savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	14.79	16.81	5.83	232.79
Šviežių daržovių rinkinukas 3 rūšys	62	60	0.4	0.4	4	17.8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	20//5	1.52	4.45	8.57	80.24
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			15.6	17.5	23.23	388.7

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr2	150	1.68	3.20	11.51	78.73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Grietinė 30%	P7	20	0.50	6.00	0.60	58.00
Mieliniai bynai (tausojantis)	A-52	100	8.61	48.73	36.24	286.01
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0.40	0.19	7.87	33.02
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0.90	0.50	0.90	11.90
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0.00
Iš viso:			13.57	58.94	65.65	510.70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Tiršta žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr25	200	4.09	8.24	14.07	149.42
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1.70	3.80	10.30	63.10
Viso grūdo bandelė	9	25	2.39	4.43	14.76	105.65
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.2	16.5	39.1	318.2
Iš viso (dienos davinio):			37.3	92.9	128.0	1217.6



I savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150	5.88	5.53	26.03	182.17
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu	5	10//20	2.32	3.72	7.30	73.10
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gér4	150	3.18	2.52	12.99	82.57
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.8	0.2	6	29.0
Iš viso:			12.18	11.97	52.3	366.8

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr11/1	150	3.64	3.29	14.60	93.57
Grietinė 30%	P7	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	150	22.74	15.82	4.51	251.26
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	50	1.07	0.07	9.56	43.49
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0.63	1.57	4.25	41.07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0.50	0.10	2.10	11.10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0.00
Iš viso:			30.30	24.17	43.86	512.83

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)	A26	100	9.52	9.15	20.61	211.57
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės (augalinis)	S22	100	1.12	0.23	6.69	33.31
Sezoniniai vaisiai		100	0.80	0.20	6.00	29.00
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.44	9.58	33.30	273.88
Iš viso (dienos davinio):			55.92	41.96	150.72	1282.30



1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	150	5.96	6.41	37.07	232.62
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3//1	20//5//10	5.77	8.23	10.43	126.0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.4	0.4	13.0	57.2
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Iš viso:			12.2	15.1	61.0	417.5

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2.95	2.12	9.56	69.10
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirmelių padažu (tausojantis)	A39	80 (40 / 40)	12.79	18.60	5.03	239.01
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	50	1.66	0.08	14.42	67.62
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2.71	4.73	13.12	91.96
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	S23	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.29	26.03	53.50	526.54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	120	8.02	10.13	34.75	290.58
Jogurtinė grietinė 10%	P7	15	0.50	6.00	0.60	58.40
Sezoniniai vaisiai		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Iš viso:			8.96	16.55	48.83	407.81
Iš viso (dienos davinio):			43.42	57.64	163.31	1351.80



2 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	K5	150	4.92	5.61	29.05	181.11
Sumuštinis su viso grūdo rugine duona, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3	20//5//10	5.67	7.65	8.58	125.64
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0.08	0.02	0.23	1.10
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	58.00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0.00
Iš viso:			10.67	13.28	37.86	365.85

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3.59	3.26	14.37	94.77
Grietinė 30%	P7	10	0.2	3.0	0.3	29.3
Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	80	19.91	7.06	7.39	224.44
Virti makaronai (tausojantis)	G13	70	4.12	2.78	25.38	142.98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1.06	3.59	6.84	63.92
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0.35	0	1.4	7.00
Vanduo		150	0	0	0	0.0
Iš viso:			29.3	19.7	55.7	562.4

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	150	18.07	13.60	35.44	371.87
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0.4	0.19	7.87	33.02
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0.0
Iš viso:			18.5	13.8	43.3	404.9
Iš viso (dienos davinio):			58.4	46.8	136.9	1333.2



2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6.26	7.72	32.12	223.02
Sumuštinis su viso grūdo rugine duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//10//10	2.59	2.53	8.84	68.24
Nesaldinta vaisinė arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0.0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.4	0.3	13.4	57.9
Iš viso:			9.25	10.55	54.36	349.2

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr14	150	1.13	3.10	7.24	59.36
Grietinė 30%	P7	20	0.50	6.00	0.60	58.00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	200 (64/80/50)	15.00	6.91	21.09	211.29
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1.42	3.63	4.62	54.34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0.0
Iš viso:			19.9	20.0	43.5	433.0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta varškė 9% su bananais	PM2	200	16.44	10.49	17.6	229.95
Viso grūdo batonas	10	20	1.58	0.9	10.38	46.4
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0.0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.7	0.3	9.4	43.1
Iš viso:			18.72	11.69	37.38	319.5
Iš viso (dienos davinio):			47.85	42.2	135.2	1101.6



2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150	5.88	5.53	26.03	182.17
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	25	3.08	2.95	0.20	39.35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir šviežiu pomidoru	8	25//5//10	1.99	4.55	11.15	93.49
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	1.00	0.60	13.90	65.00
Iš viso:			11.95	13.63	51.28	380.01

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)	Sr18	150	1.09	2.94	6.85	58.31
Grietinė 30%	P7	10	0.2	3.0	0.3	29.3
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	120	17.56	9.00	6.93	175.78
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	70	1.70	1.44	17.30	88.83
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1.36	9.76	4.17	107.31
Marinuotas agurkas	S31	50	0.20	0.50	3.90	21.00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22.2	26.6	39.5	480.5

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Morkų-varškės 9% blynėliai (tausojantis)	A16	150	21.06	14.84	37.45	368.51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0.7	2.0	0.8	24.0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.8	0.2	6.0	29.0
Iš viso:			22.5	17.0	44.3	421.5
Iš viso (dienos davinio):			56.6	57.3	135.0	1282.1



2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	150	10.82	11.30	30.05	267.16
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.40	0.40	13.00	57.00
Iš viso:			11.22	11.70	43.05	324.16

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2.05	3.96	10.01	80.08
Grietinė 30%	P7	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Orkaitėje keptas žuvis maltinis (tausojantis)	A7	75	13.08	7.77	13.23	174.33
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	3.13	5.01	16.69	124.36
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1.10	0.35	4.91	27.15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0.85	2.19	5.08	43.16
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			20.5	22.3	50.2	478.4

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	120	14.95	15.22	22.56	284.75
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0.7	2.0	0.8	24.0
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės	S22	100	1.12	0.23	6.69	33.31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.4	0.3	13.4	57.9
Iš viso:			17.2	17.8	43.5	400.0
Iš viso (dienos davinio):			48.8	51.7	136.8	1202.5



3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g 4-7 m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7 m.
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Sausi pusryčiai su pienu 2,5% (tausojantis)	U1	200	11.87	5.76	45.68	282.04
Traputis	11	30	2.55	1.11	23.40	115.80
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.80	0.20	6.00	29.00
Iš viso:			15.22	7.07	75.08	426.84

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr2	150	1.68	3.20	11.51	78.73
Grietinė 30%	P7	10	0.24	3.00	0.31	29.3
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	A58	100	16.79	11.56	4.12	182.58
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	70	3.5	3.6	19.2	123.4
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/ 30	0.7	0.5	5.0	22.8
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0.53	2.58	3.03	36.32
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			24.9	24.7	51.7	516.1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Mieliniai blynai (tausojantis)	A52	100	8.61	48.73	36.24	286.01
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0.40	0.19	7.87	33.02
Sezoniniai vaisiai		100	0.8	0.2	6.0	29.0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			9.8	49.1	50.1	348.0
Iš viso (dienos davinio):			49.9	80.9	176.9	1291.0



3 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	150	5.88	5.64	25.16	206.30
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//20	2.59	2.53	8.84	68.24
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0.50	0.10	4.35	20.30
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gér4	150	3.18	2.52	12.99	82.57
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.4	0.4	13.0	57.20
Iš viso:			12.6	11.2	64.3	434.6

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1.5	3.14	9.62	69.80
Grietinė 30%	P7	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15.38	11.09	7.75	192.40
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0.46	1.12	1.45	17.61
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1.52	2.32	11.18	71.69
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1.06	3.59	6.71	63.12
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	S6	50	0.53	4.79	5.09	63.11
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			22.2	29.4	50.6	550.1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	200	9.20	10.84	38.90	276.19
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0.50	0.10	2.10	11.10
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			10.10	11.24	54.40	345.19
Iš viso (dienos davinio):			44.82	51.80	169.38	1329.87



3 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K12	150	5.88	3.93	26.00	182.17
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46.25	8.50	14.31	6.89	190.95
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0.50	0.10	2.10	11.10
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.40	0.40	13.00	57.00
Iš viso:			15.28	18.74	47.99	441.22

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr19	150	1.37	3.16	10.81	74.01
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.4	0.3	10.5	50.0
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	150	17.07	20.09	27.71	330.10
Grietinė 30%	P7	30	0.72	9.0	0.9	87.90
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0.50	0.10	4.35	20.30
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			21.1	32.7	54.3	562.3

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Sr26	200,,	8.75	9.73	25.97	229.76
Traputis	8	30	2.6	1.1	23.4	115.8
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Iš viso:			11.7	10.8	50.8	352.6
Iš viso (dienos davinio):			48.0	62.2	153.1	1356.1



3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	14.79	16.81	5.83	232.79
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0.40	0.40	7.90	17.80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	20//5	1.52	4.45	8.57	80.24
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.40	0.30	13.40	57.90
Iš viso:			17.11	21.96	35.70	388.73

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	1.93	3.31	8.90	73.24
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	150	23.37	11.32	20.78	270.67
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S2	100	0.95	5.53	5.74	73.90
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0.20	0.50	3.90	21.00
Vanduo		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			27.9	21.0	47.9	481.9

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	150	18.07	13.60	35.44	372.37
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0.40	0.19	7.87	33.02
Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.47	13.79	43.31	405.39
Iš viso (dienos davinio):			63.51	56.73	126.86	1275.97



3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavan -deniai, g	
			4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	
Viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6.25	7.72	32.12	223.02
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	20//5	1.52	4.45	8.57	80.24
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.17	12.57	53.69	360.46

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavan -deniai, g	
			D	D	D	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3.73	1.34	15.12	87.49
Grietinė 30%	P7	20	0.50	6.00	0.60	58.00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1.48	0.32	8.53	43.04
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	100 (90/ 10)	16.25	9.97	7.50	184.54
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3.27	3.12	24.70	131.28
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0.40	0.40	3.01	14.34
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0.70	5.03	5.84	71.41
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.33	26.18	65.30	590.10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavan -deniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9 % apkepas (tausojantis)	A14	150	22.47	15.51	24.78	328.66
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0.40	0.19	7.87	33.02
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			22.9	15.7	32.7	361.7
Iš viso (dienos davinio):			57.4	54.5	151.6	1312.2