

PATVIRTINTA
Druskininkų lopšelio-darželio „Žibutė“
direktoriaus 2021m. _____ d.
įsakymu Nr. V-1-____

Druskininkų lopšelis-darželis „Žibutė“

Vytauto g. 24A , Druskininkai

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 val. iki 18.00 val.

1 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Ryžių košė su džiovintais vaisiais ir sviestu, T		150/3/7	4,14	3,99	39,13	206,67
Pilno grūdo batonas su desertine varške		20/15	1,36	1,16	9,44	53,54
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			5,70	5,15	53,52	280,42

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pupelių sriuba, T, A		150	4,51	5,41	16,73	132,73
Pilno grūdo duona		20	1,90	0,38	8,24	43,98
Vištienos kukulis, T		60	16,00	3,47	8,65	129,39
Bulvių košė su sviestu, T		60/2	1,02	2,02	7,77	53,35
Kopūstų, cukinijų, morkų, porų ir salierų salotos, A		50	3,21	0,08	2,29	36,66
Agurkas, A		40	0,28	0	1,12	5,6
Vanduo su uogomis		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			32,08	16,81	72,96	442,17

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virti varškėčiai, T		100	13,53	5,92	32,72	238,35
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,56	58,2
Traputis		15	0,95	0,29	7,12	36,1
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Iš viso:			14,96	12,21	40,40	332,65
Viso dienos davinio:			52,73	34,18	166,88	1055,24

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
5 grūdų dribsnių košė su sviestu, T		150/4	4,87	5,49	23,04	160,68
Pilno grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu		20/3/20	4,77	6,27	9,04	112,60
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			9,84	11,76	37,03	293,49

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Raugintų kopūstų sriuba, A, T		150	4,04	3,40	15,35	107,59
Pilno grūdo duona		20	1,90	0,38	8,24	43,98
Jautienos kukulis, T		50	12,21	4,11	3,57	100,84
Virti griekiai su sviestu, T		60/3	3,30	2,71	17,10	104,46
Burokėlių salotos su raug. agurku ir konservuotais žirneliais, A, T		50	1,11	3,52	4,19	51,21
Cukinių lazdelės, A		30	0,36	0,03	1,02	4,80
Vanduo su džiovintu vaisiumi		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			27,61	17,59	76,24	453,36

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu, T		120/30/20	10,39	10,73	46,44	328,75
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Iš viso:			10,39	10,73	46,44	328,75
Viso dienos davinio:			47,84	40,08	159,71	1075,6

A-augalinis, **T**- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė

3 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Manų košė su cinamonu ir sviestu, T		150/3	5,88	4,12	31,27	185,68
Pilno grūdo batonas su sviestu ir virta dešra		20/3/20	2,91	6,89	9,13	111,27
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			8,99	11,01	45,35	317,16

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Makaronai su vištienos sultiniu, A, T		150	6,38	5,92	9,99	118,01
Pilno grūdo duona		20	1,90	0,38	8,24	43,98
Kalakutiena su ryžiais, T		50/50	14,83	7,64	11,45	173,78
Paprikos lazdelės, A		30	0,3	0,06	1,89	8,1
Raugintų kopūstų salotos, A		50	0,42	2,50	1,93	31,86
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Vanduo su citrina		150	0,02	0	0,1	0,47
Iš viso:			30,65	22,46	53,53	416,20

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Omletas su fermentiniu sūriu, T		80/10	12,42	19,48	1,89	214,26
Pilno grūdo duona su sviestu		20/3	1,90	0,38	8,24	43,98
Konservuoti kukurūzai		30	1,32	0,09	3,75	21,11
Kakava su pienu be cukraus		150	2,83	2,41	4,36	50,33
Iš viso:			18,47	22,36	18,24	329,68
Viso dienos davinio:			58,10	55,83	117,11	1063,04

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė

4 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu, T		150/20/3	5,71	3,26	30,54	172,32
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu		20/3/20	6,50	6,62	8,26	119,54
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			12,41	9,88	43,75	312,07

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių sriuba, T, A		150	1,39	3,24	11,67	81,46
Grietinė		5	0,13	1,5	0,14	14,4
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kiauliena su troškintais kopūstais, T		50/50	19,11	12,79	4,70	210,61
Virtos bulvės su sviestu, T		60/2	1,24	1,90	10,08	62,39
Agurkas, A		40	0,28	0	1,12	5,6
Vanduo su apelsinu		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			26,14	26,06	58,08	458,91

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Mieliniai blynėliai		100	6,81	4,41	37,89	218,41
Trintos uogos, A		25	0,25	0,00	3,15	8,03
Kefyras 2,5%		150	4,50	3,75	6,15	76,50
Iš viso:			11,56	8,16	47,19	302,94
Viso dienos davinio:			50,12	44,10	149,02	1073,91

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

1 savaitė

5 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu, T		150/2	3,97	2,12	27,12	155,46
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,6	61,2
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			9,51	6,28	32,67	236,87

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Agurkinė sriuba, T, A		150	3,03	3,39	19,10	120,38
Grietinė 30%		5	0,13	1,50	0,14	14,40
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Naminiai žuvies piršteliai volioti sezamo sėklose (menkė), T		60	17,43	6,68	7,69	161,62
Virti ryžiai su sviestu, T		60/2	1,50	2,11	16,54	91,18
Burokėlių salotos, A, T		50	1,00	1,33	3,51	30,80
Garintas žiedinis kopūstas, A, T		50	0,3	0	2	9,2
Vanduo su braškėmis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			29,91	21,92	88,90	516,97

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pieniška makaronų sriuba, T		200	4,66	6,04	17,85	144,38
Bandelė		30	2,40	1,92	18,60	103,20
Iš viso:			7,06	7,96	36,45	247,58
Viso dienos davinio:			46,48	36,16	158,03	1001,42

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Sorų kruopų košė su sviestu, T		150/3	6,20	4,95	29,24	186,21
Pilno grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu		20/3/20	6,50	6,62	8,26	119,54
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			12,90	11,57	42,45	325,96

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Trinta moliūgų sriuba, T		150	6,81	7,79	10,59	138,21
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Keptos vištienos blauzdelės be odos, T		90	20,93	4,54	2,94	134,64
Virti ryžiai su sviestu, T		60/2	1,50	2,11	16,54	91,18
Morkų salotos su česnakų ir šalto spaudimo aliejumi, A		50	1,13	1,33	5,08	31,95
Paprikos lazdelės, A		30	0,3	0,06	1,89	8,1
Vanduo su džiovintu vaisiumi		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			31,93	14,87	50,43	457,75

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės - morkų apkepas, T		100	15,31	12,64	19,21	251,71
Trintos uogos, A		25	0,25	0,00	3,15	8,03
Traputis		15	0,95	0,29	7,12	36,1
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,51	12,93	29,48	295,84
Viso dienos davinio:			61,34	39,37	122,37	1079,54

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Miežinių kruopų košė su sviestu, T		150/3	5,09	4,19	32,66	188,69
Pilno grūdo batonas su lydytu sūreliu		20/15	1,99	3,29	9,80	76,64
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			7,28	7,48	47,41	285,54

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pomidorų sriuba su vištienos kukuliais, T		150/25	6,43	3,23	17,77	127,40
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kiaulienos kukuliai, T		60	14,77	7,32	3,24	136,95
Virti makaronai su sviestu, T		50/2	1,81	1,77	8,18	56,37
Raugintų kopūstų salotos, A		50	0,42	2,50	1,93	31,86
Cukinijų lazdelės, A		30	0,36	0,03	1,02	4,80
Vanduo su apelsinu		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			32,55	18,47	68,12	441,72

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Kefyriniai blynai		100	8,12	7,84	44,40	278,27
Trintos uogos, A		25	0,25	0,00	3,15	8,03
Geriamas jogurtas		100	4,90	3,00	4,90	70,00
Iš viso:			13,27	10,84	52,45	356,30
Viso dienos davinio:			45,80	27,38	161,29	1061,59

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė
3 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
5 grūdų dribsnių košė su sviestu, T		150/4	4,87	5,49	23,04	160,68
Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu		20/3/25	5,62	6,34	8,46	114,30
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			10,07	11,25	36,42	287,34

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba, T, A		150	4,08	3,30	15,77	102,61
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Kalakutienos kukulis, T		60	16,17	3,24	12,20	142,20
Bulvių košė su sviestu, T		60/2	1,02	2,02	7,77	53,35
Garintos daržovės, A		70	0,32	0,03	3,33	14,40
Konservuoti kukurūzai, A		30	1,32	0,09	3,75	21,11
Vanduo su braškėmis		150	0,05	0,00	0,48	2,11
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			25,25	9,06	61,43	419,76

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virti varškėčiai, T		100	13,53	5,92	32,72	238,35
Sviesto - grietinės padažas		5/15	0,33	8,6	0,51	82,5
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,86	14,52	33,23	320,85
Viso dienos davinio:			49,18	34,83	131,09	1027,94

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė

4 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Omletas, T		80	9,61	16,30	1,89	177,36
Pilno grūdo duona su sviestu		20/3	11,54	20,81	10,17	43,98
Konservuoti žirneliai, A		20	0,88	0,06	2,50	14,07
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			22,23	37,17	19,51	255,62

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Rūgštynių sriuba, T, A		150	2,06	2,53	14,38	87,40
Grietinė 30%		5	0,13	1,5	0,14	14,4
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Mažylių balandėliai, T		80	12,56	7,05	4,23	130,61
Virtos bulvės su sviestu, T		60/2	1,24	1,90	10,08	62,39
Raugintų kopūstų salotos, A		50	0,42	2,50	1,93	31,86
Paprikos lazdelės, A		30	0,3	0,06	1,89	8,1
Vanduo su uogomis		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			21,41	21,53	68,40	419,22

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Makaronai su fermentiniu sūriu, T		125/25	9,60	8,74	38,30	277,80
Pienas 2.5%		150	4,50	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			14,10	12,49	45,35	357,30
Viso dienos davinio:			57,73	71,19	133,26	1032,14

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

2 savaitė

5 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Grikių kruopų košė su sviestu, T		150/4	7,37	6,20	34,06	218,57
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,6	61,2
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			12,91	10,36	39,61	299,98

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Raugintų kopūstų sriuba, T, A		150	4,04	3,40	15,35	107,59
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Tilapijos maltinukas, T		60	15,22	3,28	6,97	114,09
Virti ryžiai su sviestu, T		60/2	1,50	2,11	16,54	91,18
Cukinijos lazdelės, A		30	0,36	0,03	1,02	4,80
Burokėlių salotos su raug. agurku ir konservuotais žirneliais, A, T		50	1,11	3,52	4,19	51,21
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Vanduo su citrina		150	0,02	0	0,1	0,47
Iš viso:			24,13	12,58	63,23	454,06

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pieniška perlinių kruopų sriuba, T		200	6,15	6,09	21,39	164,89
Sausainiai		25	1,65	6,23	13,60	118,75
Iš viso:			7,80	12,32	34,99	283,64
Viso dienos davinio:			44,84	35,26	137,83	1037,68

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu, T		150/3/15	5,83	3,37	30,56	175,84
Pilno grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu		20/3/20	4,77	6,27	9,04	112,60
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			10,80	9,64	44,55	308,65

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žirnių sriuba su daržovėmis, T, A		150	4,58	3,46	17,56	118,73
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Vištienos maltinukas voliotas kukurūzų miltuose, T		50	13,57	3,84	5,62	108,13
Virti ryžiai su sviestu, T		60/2	1,50	2,11	16,54	91,18
Morkų, cukinijų, kopūstų salotos, A		50	2,80	0,08	3,57	36,94
Konservuoti kukurūzai, A		30	1,32	0,09	3,75	21,11
Vanduo su džiovintu vaisiumi		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			31,14	13,51	85,70	460,54

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Virtos dešrelės, T		60	7,38	15,18	0	166,15
Pomidorų padažas		20	0,32	0,00	4,40	20,00
Virti griekiai, T, A		50	2,39	1,84	12,03	76,90
Kakava su pienu be cukraus		150	1,89	1,61	2,91	33,55
Iš viso:			12,46	18,71	21,74	309,36
Viso dienos davinio:			54,39	41,86	151,99	1078,55

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniame krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Manų košė su cinamonu ir sviestu, T		150/3	5,88	4,12	31,27	185,68
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu		20/3/20	6,50	6,62	8,26	119,54
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			12,58	10,74	44,48	325,43

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Burokėlių sriuba, T, A		150	1,39	3,24	11,67	81,46
Grietinė		5	0,13	1,50	0,14	14,40
Pilno grūdo duona		20	1,90	0,38	8,24	43,98
Kiaulienos maltinukas, T		60	12,16	6,27	5,26	125,10
Bulvių košė su sviestu, T		60/2	1,02	2,02	7,77	53,35
Raugintų kopūstų salotos		50	0,42	2,50	1,93	31,86
Pomidoras, A		50	0,3	0	2	9,2
Vanduo su citrina		150	0,02	0,00	0,07	0,35
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			21,77	19,73	60,57	404,78

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Morkų, avižinių dribsnių blynai		100	11,92	8,17	30,91	246,83
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,56	58,20
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Iš viso:			12,40	14,17	31,47	305,03
Viso dienos davinio:			46,75	44,64	136,52	1035,24

A-augalinis, T- tausoiantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

3 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Omletas, T		80	9,61	16,30	1,89	177,36
Pilno grūdo duona su sviestu ir virta dešra		20/3/20	4,64	7,24	8,35	118,21
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Iš viso:			14,45	23,54	15,19	315,78

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Agurkinė sriuba, T, A		150	3,03	3,39	19,10	120,38
Grietinė 30%		5	0,13	1,50	0,14	14,40
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Makaronai su kalakutiena grietinės padaže, T		50/50	12,84	6,92	14,81	189,53
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais, A, T		50	1,04	2,02	6,40	46,28
Konservuoti kukurūzai, A		30	1,32	0,09	3,75	21,11
Vanduo su uogomis		150	0,02	0	0,1	0,47
Sezoninis vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			24,20	20,73	83,25	476,15

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės, T		120	2,96	4,94	27,90	162,03
Pomidorų padažas		20	0,32	0,00	4,40	20,00
Kefyras 2.5%		150	4,50	3,75	6,15	76,50
Iš viso:			7,46	8,69	38,45	258,53
Viso dienos davinio:			46,10	52,96	136,89	1050,46

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

4 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Ryžių košė su bananu, kokosu pienu, cinamonu ir sviestu, T		150/3/25	6,06	4,95	41,00	235,17
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,6	61,2
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			11,60	9,11	46,55	316,58

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Šparaginių pupelių, kopūstų, pomidorų ir bulvių sriuba, T, A		150	2,14	3,58	14,17	94,15
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Vištienos kukulis, T		60	16,00	3,47	8,65	129,39
Virti makaronai su sviestu, T		50/2	1,81	1,77	8,18	56,37
Cukinių, agurkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo aliejumi, A		50	0,46	2,49	4,08	37,27
Agurkas, A		40	0,28	0	1,12	5,6
Vanduo su džiovintu vaisiumi		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			25,60	18,54	71,46	407,23

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Varškės apkepas su bananais, T		85/15	19,87	12,97	22,88	283,75
Trintos uogos, A		25	0,25	0,00	3,15	8,03
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Iš viso:			20,12	12,97	26,02	291,78
Viso dienos davinio:			57,32	40,62	144,03	1015,59

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.

3 savaitė

5 diena

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Miežinių kruopų košė su sviestu, T		150/3	5,09	4,19	32,66	188,69
Pilno grūdo batonas su lydytu sūreliu		20/15	1,99	3,29	9,80	76,64
Žolelių arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Vaisius, A		50	0,2	0	4,95	20,21
Iš viso:			7,28	7,48	47,41	285,54

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Žuvienė (lašiša), T		150/30/5	7,90	7,38	12,53	130,97
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,24	9,16	44,72
Bulvių plokštainis su kiauliena, T		100/30	11,24	6,51	24,46	207,81
Natūralus jogurtas		30	1,56	0,45	2,1	18,9
Burokėlių salotos, T, A		50	1,00	1,33	3,51	30,80
Paprikos lazdelės, A		30	0,3	0,06	1,89	8,1
Vanduo su citrina		150	0,02	0	0,1	0,47
Vaisius, A		100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			23,9	15,97	63,65	481,77

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			B	R	A	
Pieniška grikių kruopų sriuba, T		200	7,22	6,79	26,63	194,68
Bandelė		30	2,40	1,92	18,60	103,20
Iš viso:			9,62	8,71	45,23	297,88
Viso dienos davinio:			40,8	32,16	156,29	1065,19

A-augalinis, T- tausojantis patiekalas, kuris gaminamas maistines savybes tausojančiu būdu, šiuo atveju konvekciniėje krosnyje, arba yra virtas vandenyje.