# Pirmadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 12-12/1 | 110 | 3,16 | 2,43 | 21,26 | 119,51 |
| Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 21-30/1 | 30/5/20 | 6,90 | 9,71 | 13,79 | 170,13 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/1 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,07 | 0,61 |
| Iš viso: |  |  | 10,09 | 12,16 | 35,12 | 290,25 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Špinatų sriuba (tausojantis) | 1-7/1 | 100 | 2,39 | 5,87 | 11,35 | 107,72 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 9-8/1 | 80 | 15,99 | 8,50 | 3,30 | 153,70 |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-13/1 | 60 | 1,55 | 1,82 | 13,88 | 78,09 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/1 | 25/25/25/3 | 0,97 | 0,03 | 4,83 | 23,48 |
| Iš viso: |  |  | 22,42 | 16,62 | 43,98 | 415,15 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Mandarinai | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Ekologiškas jogurtas (vaisinis) | 21-5/2 | 90 | 3,15 | 2,79 | 12,58 | 88,04 |
| Iš viso: |  |  | 3,95 | 2,79 | 19,78 | 120,04 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Varškės kukulaičiai (tausojantis) | 6-1/1 | 120 | 18,00 | 9,43 | 24,44 | 254,59 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 19,32 | 10,60 | 25,85 | 276,04 |
| Iš viso (dienos): | 56 | 42 | 125 | 1101 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/1)

# Antradienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Miežinių kruopų košė su grietinėle (tausojantis) | 12-9/1 | 150 | 4,09 | 5,47 | 27,20 | 174,38 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/1 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/1 | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Iš viso: |  |  | 9,24 | 9,42 | 39,60 | 280,13 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Burokėlių sriuba pagardinta pastarnoko šaknimi (tausojantis) | 1-12/1 | 100 | 1,26 | 4,62 | 9,67 | 85,26 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Troškintas kiaulienos-jautienos kukulis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis) | 11-4/1 | 70 | 15,01 | 5,24 | 2,58 | 117,56 |
| Svogūnų-morkų padažas | 17-1/1 | 15 | 0,38 | 2,53 | 2,62 | 34,72 |
| Bulvių košė | 15-22/1 | 60 | 1,36 | 1,63 | 10,60 | 62,55 |
| Raudonųjų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 16-1/1 | 75 | 1,16 | 2,17 | 4,49 | 42,11 |
| Iš viso: |  |  | 20,23 | 16,49 | 39,99 | 389,25 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Bananas |  | 21-10/4 | 135 | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Omletas su špinatais ir ciberžole (tausojantis) | 7-1/1 | 100 | 10,88 | 9,94 | 4,10 | 149,43 |
| Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė | 16-28/2 | 40/10/25 | 2,54 | 0,24 | 8,70 | 47,08 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 14,48 | 10,48 | 22,83 | 243,56 |
| Iš viso (dienos): | 46 | 37 | 131 | 1036 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su apelsinais (Rec.Nr. 22-12/1)

# Trečiadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| 5-ių grūdų dribsnių košė su ekologišku pienu ir šviežiomis šilauogėmis (tausojantis) | 12-1/1 | 150/25 | 6,75 | 6,65 | 29,23 | 203,73 |
| Varškės sūrelis MAGIJA su spanguolėmis | 21-9/1 | 50 | 6,35 | 3,55 | 7,90 | 88,95 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 22-5/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 13,10 | 10,20 | 37,13 | 292,68 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1-9/1 | 100 | 3,43 | 2,22 | 17,47 | 103,54 |
| Virtų bulvių bandelės su jautienos įdaru | 11-9/1 | 130 | 10,29 | 7,54 | 28,41 | 222,64 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/2 | 25 | 1,10 | 0,98 | 1,18 | 17,88 |
| Saldžiųjų paprikų, agurkų, brokolių, ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-29/1 | 25/25/25/7 | 1,21 | 0,14 | 3,85 | 21,48 |
| Apelsinas | 21-15/1 | 60 | 0,54 | 0,06 | 7,02 | 30,78 |
| Iš viso: |  |  | 16,57 | 10,94 | 57,93 | 396,32 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" | 21-6/1 | 40 | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |
| Iš viso: |  |  | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Miltiniai blyneliai su viso grūdo miltais | 5-10/1 | 100 | 9,67 | 5,93 | 46,35 | 277,43 |
| Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu | 17-10/1 | 20 | 0,31 | 0,25 | 3,12 | 15,93 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/1 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,07 | 0,61 |
| Iš viso: |  |  | 10,01 | 6,20 | 49,54 | 293,97 |
| Iš viso (dienos): | 50 | 36 | 145 | 1101 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/1)

# Ketvirtadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Avižinių dribsnių košė su džiovintais vaisiais (tausojantis) | 12-6/1 | 150 | 6,56 | 2,42 | 37,13 | 196,56 |
| Ekologiškas jogurtas (vaisinis) | 21-5/2 | 90 | 3,15 | 2,79 | 12,58 | 88,04 |
| Nesaldinta žalioji arbata | 22-3/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 9,71 | 5,21 | 49,71 | 284,60 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis) (augalinis) | 1-14/1 | 100 | 1,84 | 1,08 | 13,81 | 72,32 |
| Varškėčiai | 6-3/1 | 110 | 19,69 | 11,96 | 19,51 | 264,42 |
| Trintos šaldytos uogos su jogurtine grietine | 17-11/2 | 25 | 1,40 | 0,31 | 3,25 | 21,43 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/2 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Iš viso: |  |  | 23,63 | 13,42 | 43,85 | 390,72 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Varškės kremas Magija su kriaušėmis ir sūdyta karamėle | 21-8/1 | 80 | 4,64 | 6,72 | 11,84 | 126,40 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 4,64 | 6,72 | 11,84 | 126,40 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Viso grūdo makaronai su vištiena (file) (tausojantis) | 9-9/1 | 120 | 16,48 | 5,88 | 28,86 | 234,30 |
| Pomidoras/agurkas | 16-26/1 | 40/50 | 0,78 | 0,20 | 4,02 | 21,00 |
| Vynuogės (be sėklų) | 21-16/1 | 60 | 0,42 | 0,12 | 10,80 | 45,96 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 17,68 | 6,20 | 43,68 | 301,26 |
| Iš viso (dienos): | 56 | 32 | 149 | 1103 |

# Penktadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Ryžių košė (tausojantis) | 12-11/1 | 110 | 5,04 | 5,29 | 37,05 | 215,98 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/1 | 40 | 6,05 | 3,27 | 2,20 | 62,37 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 11,32 | 8,57 | 44,48 | 300,28 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) | 1-26/1 | 100 | 1,14 | 2,55 | 4,93 | 47,26 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Troškintas žuvies (lašišos) kukulis su avižinių dribsnių kruopomis ir avižų sėlenomis (tausojantis) | 8-4/1 | 70 | 15,92 | 12,22 | 8,30 | 206,86 |
| Kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-12/1 | 60 | 0,86 | 1,16 | 5,28 | 35,00 |
| Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis) | 15-9/1 | 70 | 1,53 | 1,10 | 9,09 | 52,41 |
| Iš viso: |  |  | 20,97 | 17,43 | 38,22 | 393,69 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Ekologiško kefyro gėrimas su bananais | 22-20/1 | 140 | 3,46 | 2,36 | 16,16 | 99,67 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Iš viso: |  |  | 3,96 | 2,44 | 20,98 | 121,64 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (tausojantis) | 4-5/1 | 130 | 12,90 | 5,92 | 34,20 | 241,70 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/1 | 25/25/25/3 | 0,97 | 0,03 | 4,83 | 23,48 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/1 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,07 | 0,61 |
| Iš viso: |  |  | 15,22 | 7,14 | 40,51 | 287,24 |
| Iš viso (dienos): | 51 | 36 | 144 | 1103 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/1)

# Pirmadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)  | 12-15/2 | 150 | 6,18 | 3,94 | 32,85 | 191,61 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/1 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Grūdėta varškė (7% rieb.) | 21-7/1 | 70 | 8,40 | 4,90 | 1,89 | 85,26 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 22-2/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 15,08 | 8,89 | 39,94 | 300,12 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1-5/1 | 100 | 2,39 | 2,12 | 14,10 | 85,01 |
| Ruginė duona | 21-34/1 | 25 | 1,60 | 0,48 | 11,08 | 54,98 |
| Bulvių plokštainis su vištienos file  | 9-10/1 | 140/20 | 12,88 | 6,71 | 32,62 | 242,37 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/1 | 20 | 0,88 | 0,78 | 0,94 | 14,30 |
| Saldžiųjų paprikų, agurkų, brokolių, ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-29/2 | 30/30/30/8 | 1,45 | 0,17 | 4,61 | 25,70 |
| Iš viso: |  |  | 19,20 | 10,26 | 63,35 | 422,36 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Kepti obuoliai trapioje tešloje | 21-21/1 | 55 | 2,00 | 5,99 | 15,29 | 123,11 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 2,00 | 5,99 | 15,29 | 123,11 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Omletas su špinatais (tausojantis) | 7-2/1 | 100 | 12,37 | 11,45 | 4,24 | 169,49 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė | 16-28/2 | 40/10/25 | 2,54 | 0,24 | 8,70 | 47,08 |
| Mandarinai | 21-14/2 | 50 | 0,50 | 0,00 | 4,50 | 20,00 |
| Nesaldinta žalioji arbata | 22-3/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 16,47 | 11,99 | 27,47 | 283,62 |
| Iš viso (dienos): | 53 | 37 | 146 | 1129 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/1)

# Antradienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Manų kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis)  | 12-16/1 | 150/25/10 | 5,46 | 3,79 | 28,48 | 169,88 |
| Ruginė duona su sviestu, varškės sūriu ir sultenių lapeliais | 21-32/1 | 25/5/20/3 | 5,70 | 7,19 | 11,96 | 135,32 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 22-5/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 11,16 | 10,98 | 40,44 | 305,20 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 1-6/1 | 100 | 3,80 | 2,34 | 13,95 | 92,05 |
| Troškintas kiaulienos-daržovių maltinis (tausojantis) | 11-5/1 | 70 | 13,61 | 7,51 | 2,01 | 130,01 |
| Makaronai su sviestu (tausojantis) | 15-10/1 | 65 | 3,37 | 1,38 | 20,73 | 108,82 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 16-8/1 | 70 | 0,88 | 5,01 | 3,51 | 62,66 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 21,86 | 16,24 | 45,15 | 414,14 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Ekologiško pieno ir braškių kokteilis  | 22-21/1 | 170 | 3,36 | 2,17 | 16,72 | 99,84 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Iš viso: |  |  | 3,86 | 2,25 | 21,54 | 121,81 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Lietiniai blynai su varškės įdaru | 5-11/1 | 100/55 | 16,87 | 9,14 | 33,78 | 284,84 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/1 | 20 | 0,88 | 0,78 | 0,94 | 14,30 |
| Nesaldinta melisų arbata | 22-7/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 17,75 | 9,92 | 34,72 | 299,14 |
| Iš viso (dienos): | 55 | 39 | 142 | 1140 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su apelsinais (Rec.Nr. 22-12/1)

# Trečiadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 12-10/1 | 150 | 5,63 | 2,31 | 23,39 | 136,87 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/2 | 95 | 13,87 | 7,51 | 5,05 | 143,31 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 19,50 | 9,82 | 28,44 | 280,18 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) | 1-8/1 | 100 | 1,84 | 3,71 | 14,11 | 97,23 |
| Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis) | 11-8/1 | 120 | 16,18 | 12,32 | 6,09 | 199,95 |
| Virtos bulvės su šviežiais krapais (tausojantis) | 15-21/1 | 80 | 1,71 | 0,09 | 16,57 | 73,90 |
| Konservuotų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-32/2 | 30/30/30/10 | 2,10 | 0,23 | 8,57 | 44,75 |
| Iš viso: |  |  | 21,83 | 16,35 | 45,34 | 415,83 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Bananas |  | 21-10/4 | 135 | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Aguoniniai sklindžiai  | 5-12/1 | 120 | 11,21 | 8,64 | 41,62 | 289,07 |
| Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu | 17-10/1 | 20 | 0,31 | 0,25 | 3,12 | 15,93 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Iš viso: |  |  | 11,55 | 8,90 | 45,02 | 306,33 |
| Iš viso (dienos): | 55 | 35 | 147 | 1125 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/1)

# Ketvirtadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)  | 12-17/1 | 150 | 5,07 | 3,47 | 26,44 | 157,30 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/1 | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Bananas | 21-10/1 | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |
| Iš viso: |  |  | 10,62 | 7,43 | 46,24 | 294,34 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (tausojantis) | 1-25/1 | 100 | 1,48 | 2,55 | 4,64 | 47,45 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Šilkiniai lašišos kukuliai sūrio padaže (tausojantis) | 8-5/1 | 70(63/7) | 12,26 | 13,00 | 5,57 | 188,26 |
| Ryžių košė (augalinis) (tausojantis) | 15-11/1 | 55 | 1,40 | 1,20 | 14,28 | 73,52 |
| Pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) | 16-2/1 | 75 | 0,75 | 1,29 | 4,43 | 32,37 |
| Iš viso: |  |  | 17,41 | 18,44 | 39,54 | 393,76 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" | 21-6/1 | 40 | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |
| Iš viso: |  |  | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Konvekcinėje krosnelėje keptos bulvytės (augalinis) (tausojantis) | 15-20/1 | 150 | 3,48 | 7,18 | 34,07 | 214,85 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/1 | 25/25/25/3 | 0,97 | 0,03 | 4,83 | 23,48 |
| Raugintos pasukos | 21-2/1 | 150 | 5,25 | 1,05 | 6,60 | 56,85 |
| Iš viso: |  |  | 9,70 | 8,26 | 45,50 | 295,18 |
| Iš viso (dienos): | 48 | 42 | 131 | 1101 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su spanguolėmis (Rec.Nr. 22-14/1)

# Penktadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Miežinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 12-2/1 | 140 | 3,17 | 2,39 | 22,49 | 124,20 |
| Varškės sūrelis MAGIJA su spanguolėmis | 21-9/2 | 100 | 12,70 | 7,10 | 15,80 | 177,90 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 15,87 | 9,49 | 38,29 | 302,10 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Kopūstų sriuba pagardinta salierais (tausojantis) | 1-16/1 | 100 | 1,34 | 4,19 | 8,50 | 77,08 |
| Kukurūzinis varškės pudingas su šilauogėmis (tausojantis)  | 6-4/1 | 120 | 14,64 | 17,21 | 16,13 | 277,99 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Saldžiųjų paprikų, morkų, kalafiorų ir salotų lapelių lėkštelė  | 16-31/1 | 25/25/25/5 | 1,04 | 0,09 | 5,94 | 28,65 |
| Iš viso: |  |  | 18,34 | 22,66 | 31,98 | 405,17 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Mandarinai | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Ekologiškas jogurtas (vaisinis) | 21-5/2 | 90 | 3,15 | 2,79 | 12,58 | 88,04 |
| Iš viso: |  |  | 3,95 | 2,79 | 19,78 | 120,04 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojantis) | 5-3/1 | 170(80/90) | 6,05 | 9,81 | 23,09 | 204,85 |
| Vyšninis pasukų kokteilis | 22-22/1 | 150 | 4,32 | 1,30 | 15,93 | 92,75 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Iš viso: |  |  | 10,40 | 11,12 | 39,30 | 298,93 |
| Iš viso (dienos): | 49 | 46 | 129 | 1126 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/1)

# Pirmadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Virtas saldus Basmati ryžių pudingas (tausojantis)  | 12-18/1 | 150 | 7,80 | 4,41 | 40,89 | 234,46 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/1 | 40 | 6,05 | 3,27 | 2,20 | 62,37 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 22-5/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 13,85 | 7,68 | 43,09 | 296,83 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir pupelėmis (tausojantis) | 1-4/1 | 100 | 3,48 | 3,29 | 16,26 | 108,57 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Švediški jautienos kukuliai (tausojantis) | 11-10/1 | 70 | 11,02 | 8,25 | 6,57 | 144,64 |
| Bulvių košė | 15-22/1 | 60 | 1,36 | 1,63 | 10,60 | 62,55 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/1 | 25/25/25/3 | 0,97 | 0,03 | 4,83 | 23,48 |
| Iš viso: |  |  | 17,89 | 13,50 | 48,29 | 386,29 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Varškės kremas Magija su kriaušėmis ir sūdyta karamėle | 21-8/1 | 80 | 4,64 | 6,72 | 11,84 | 126,40 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 22-4/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 4,64 | 6,72 | 11,84 | 126,40 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Mieliniai bananiniai blyneliai | 5-13/1 | 100 | 7,09 | 9,37 | 32,98 | 244,59 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Kivi | 21-12/1 | 50 | 0,50 | 0,30 | 6,95 | 32,50 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 8,91 | 10,84 | 41,34 | 298,54 |
| Iš viso (dienos): | 45 | 39 | 145 | 1108 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/1)

# Antradienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 12-10/1 | 150 | 5,63 | 2,31 | 23,39 | 136,87 |
| Ruginė duona su sviestu, varškės sūriu ir sultenių lapeliais | 21-32/1 | 25/5/20/3 | 5,70 | 7,19 | 11,96 | 135,32 |
| Nesaldinta melisų arbata | 22-7/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 11,33 | 9,50 | 35,35 | 272,19 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-27/1 | 100 | 1,13 | 3,27 | 4,53 | 52,02 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Kiaulienos plovas (tausojantis) | 11-11/1 | 200 | 9,23 | 12,67 | 24,08 | 247,29 |
| Konservuotų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-32/2 | 30/30/30/10 | 2,10 | 0,23 | 8,57 | 44,75 |
| Iš viso: |  |  | 13,98 | 16,57 | 47,80 | 396,22 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" | 21-6/1 | 40 | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |
| Iš viso: |  |  | 10,68 | 8,32 | 0,14 | 118,16 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Orkeitėje kepti pikantiški bulvinukai | 4-6/1 | 130 | 9,97 | 7,40 | 21,93 | 194,18 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Raugintos pasukos | 21-2/1 | 150 | 5,25 | 1,05 | 6,60 | 56,85 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 16,74 | 9,62 | 34,89 | 293,08 |
| Iš viso (dienos): | 53 | 44 | 118 | 1080 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/1)

# Trečiadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 12-3/1 | 150 | 3,10 | 6,36 | 22,48 | 159,56 |
| Saldžiųjų paprikų, agurkų, brokolių, ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-29/1 | 25/25/25/7 | 1,21 | 0,14 | 3,85 | 21,48 |
| Varškės sūrelis MAGIJA su spanguolėmis | 21-9/1 | 50 | 6,35 | 3,55 | 7,90 | 88,95 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/1 | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Iš viso: |  |  | 10,69 | 10,06 | 34,51 | 271,32 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Pomidorų sriuba (tausojantis) | 1-2/1 | 100 | 1,01 | 1,15 | 8,68 | 49,09 |
| Tradicinis varškės apkepas (tausojantis) | 6-5/1 | 120 | 17,40 | 20,84 | 15,73 | 320,09 |
| Trintos šaldytos uogos su jogurtine grietine | 17-11/2 | 25 | 1,40 | 0,31 | 3,25 | 21,43 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/3 | 80 | 0,80 | 0,08 | 8,32 | 37,20 |
| Iš viso: |  |  | 20,61 | 22,38 | 35,98 | 427,81 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Bananas |  | 21-10/4 | 135 | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,03 | 0,14 | 28,35 | 122,72 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Omletas (tausojantis) | 7-5/1 | 120 | 11,83 | 11,34 | 6,83 | 176,64 |
| Pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) | 16-2/1 | 75 | 0,75 | 1,29 | 4,43 | 32,37 |
| Ruginė duona | 21-34/1 | 25 | 1,60 | 0,48 | 11,08 | 54,98 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 14,18 | 13,11 | 22,34 | 263,99 |
| Iš viso (dienos): | 48 | 46 | 121 | 1086 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/1)

# Ketvirtadienis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Manų kruopų košė su šilauogėmis (tausojantis)  | 12-20/1 | 150/30 | 5,22 | 4,64 | 25,33 | 164,00 |
| Grūdėta varškė (7% rieb.) | 21-7/1 | 70 | 8,40 | 4,90 | 1,89 | 85,26 |
| Mandarinai | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/1 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,07 | 0,61 |
| Iš viso: |  |  | 14,45 | 9,56 | 34,49 | 281,87 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) | 1-1/1 | 100 | 2,36 | 6,37 | 18,33 | 140,08 |
| Netikras (paukštienos) zuikis (tausojantis) | 9-11/1 | 70 | 12,18 | 6,58 | 3,23 | 120,87 |
| Ryžių košė (augalinis) (tausojantis) | 15-11/1 | 55 | 1,40 | 1,20 | 14,28 | 73,52 |
| Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė | 16-28/2 | 40/10/25 | 2,54 | 0,24 | 8,70 | 47,08 |
| Iš viso: |  |  | 18,48 | 14,39 | 44,54 | 381,55 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Ekologiško pieno ir braškių kokteilis  | 22-21/1 | 170 | 3,36 | 2,17 | 16,72 | 99,84 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Iš viso: |  |  | 3,86 | 2,25 | 21,54 | 121,81 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Virti varškėtukai su viso grūdo miltais (tausojantis) | 6-2/1 | 110 | 15,13 | 6,75 | 33,63 | 255,79 |
| Trintos šaldytos uogos su jogurtine grietine | 17-11/2 | 25 | 1,40 | 0,31 | 3,25 | 21,43 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 16,53 | 7,06 | 36,88 | 277,22 |
| Iš viso (dienos): | 53 | 33 | 137 | 1062 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su spanguolėmis (Rec.Nr. 22-14/1)

# savaitėPenktadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)  | 12-17/1 | 150 | 5,07 | 3,47 | 26,44 | 157,30 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/1 | 150 | 4,65 | 3,90 | 7,20 | 82,50 |
| Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" | 21-6/2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Iš viso: |  |  | 15,06 | 11,53 | 33,71 | 298,88 |

Pietūs 11.40-12.00 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Brokolių sriuba (tausojantis) | 1-17/1 | 100 | 1,54 | 3,66 | 8,59 | 73,42 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Jūros lydekos maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis) | 8-6/1 | 120 (60/60) | 12,82 | 14,31 | 6,44 | 205,88 |
| Kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-12/1 | 60 | 0,86 | 1,16 | 5,28 | 35,00 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/2 | 30/30/30/3 | 1,15 | 0,04 | 5,79 | 28,10 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 18,09 | 19,57 | 41,67 | 415,16 |

Pavakariai 14.35-14.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir šilauogėmis | 21-20/3 | 60/30 | 7,85 | 4,47 | 6,29 | 96,79 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/1 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 8,35 | 4,55 | 11,11 | 118,76 |

Vakarienė 16.30-16.40 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-deniai, g |
| Makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) | 5-1/2 | 140/5/10 | 9,23 | 7,74 | 41,72 | 273,44 |
| Paprikų lazdelės ir sultenių lapeliai | 16-25/2 | 30/5 | 0,37 | 0,08 | 2,19 | 10,96 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 22-2/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 9,60 | 7,82 | 43,91 | 284,40 |
| Iš viso (dienos): | 51 | 43 | 130 | 1117 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/1)