# 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) | 12-12/2 | 200 | 5,42 | 3,72 | 36,36 | 200,63 |
| Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 21-30/1 | 30/5/20 | 6,90 | 9,71 | 13,79 | 170,13 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/2 | 200 | 0,04 | 0,03 | 0,10 | 0,82 |
| Iš viso: |  |  | 12,36 | 13,46 | 50,25 | 371,58 |

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) | 1-7/2 | 150 | 3,30 | 6,84 | 17,24 | 143,66 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis  (tausojantis) | 9-8/2 | 110 | 21,93 | 11,45 | 3,68 | 205,47 |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-13/2 | 80 | 1,97 | 1,87 | 17,73 | 95,64 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/3 | 35/35/35/  5 | 1,36 | 0,05 | 6,78 | 32,96 |
| Iš viso: |  |  | 30,08 | 20,61 | 56,05 | 529,89 |

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) | 21-5/1 | 120 | 4,20 | 3,72 | 16,78 | 117,38 |
| Iš viso: |  |  | 5,00 | 3,72 | 23,98 | 149,38 |

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) | 6-1/2 | 140 | 23,95 | 12,53 | 30,25 | 329,56 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 25,27 | 13,70 | 31,66 | 351,01 |
| Iš viso (dienos): | | | 73 | 51 | 162 | 1402 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/2)

# 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) | 12-9/2 | 200 | 4,99 | 7,47 | 32,97 | 219,07 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/1 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/2 | 200 | 6,20 | 5,20 | 9,60 | 110,00 |
| Iš viso: |  |  | 11,69 | 12,72 | 47,77 | 352,32 |

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 |
| Burokėlių sriuba pagardinta pastarnoko šaknimi  (tausojantis) | 1-12/2 | 150 | 1,78 | 6,25 | 13,47 | 117,24 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Troškintas kiaulienos-jautienos kukulis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis) | 11-4/2 | 90 | 19,62 | 6,52 | 3,97 | 153,07 |
| Svogūnų-morkų padažas | 17-1/1 | 15 | 0,38 | 2,53 | 2,62 | 34,72 |
| Bulvių košė | 15-22/2 | 90 | 2,05 | 2,13 | 15,96 | 91,24 |
| Raudonųjų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 16-1/2 | 85 | 1,32 | 4,04 | 4,97 | 61,51 |
| Iš viso: |  |  | 26,21 | 21,77 | 51,02 | 504,83 |

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 |  | 21-10/5 | 165 | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |

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) | 7-1/2 | 120 | 15,12 | 13,74 | 6,21 | 208,94 |
| 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 | 21-41/2 | 40 | 1,70 | 0,48 | 16,04 | 75,28 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 19,36 | 14,46 | 30,95 | 331,30 |
| Iš viso (dienos): | | | 60 | 49 | 164 | 1338 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su apelsinais (Rec.Nr. 22-12/2)

# 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) | 12-1/2 | 190 | 8,25 | 7,40 | 33,86 | 235,02 |
| Varškės sūrelis MAGIJA su spanguolėmis | 21-9/1 | 50 | 6,35 | 3,55 | 7,90 | 88,95 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 22-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 14,60 | 10,95 | 41,76 | 323,97 |

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) | 1-9/2 | 150 | 5,21 | 2,33 | 26,90 | 149,36 |
| Virtų bulvių bandelės su kiaulienos įdaru | 11-9/2 | 150 | 11,54 | 13,68 | 32,78 | 300,35 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/2 | 25 | 1,10 | 0,98 | 1,18 | 17,88 |
| Saldžiųjų paprikų, agurkų, brokolių, ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-29/2 | 30/30/30/  8 | 1,45 | 0,17 | 4,61 | 25,70 |
| Apelsinas | 21-15/1 | 60 | 0,54 | 0,06 | 7,02 | 30,78 |
| Iš viso: |  |  | 19,84 | 17,22 | 72,49 | 524,07 |

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 |
| Kivi | 21-12/1 | 50 | 0,50 | 0,30 | 6,95 | 32,50 |
| Iš viso: |  |  | 11,18 | 8,62 | 7,09 | 150,66 |

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 blynai su viso grūdo miltais | 5-10/2 | 130 | 11,49 | 9,57 | 55,36 | 353,55 |
| Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu | 17-10/1 | 20 | 0,31 | 0,25 | 3,12 | 15,93 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/2 | 200 | 0,04 | 0,03 | 0,10 | 0,82 |
| Iš viso: |  |  | 11,84 | 9,85 | 58,58 | 370,30 |
| Iš viso (dienos): | | | 57 | 47 | 180 | 1369 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/2)

# 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) | 12-6/2 | 200 | 8,92 | 3,25 | 53,21 | 277,80 |
| Ekologiškas jogurtas (vaisinis) | 21-5/2 | 90 | 3,15 | 2,79 | 12,58 | 88,04 |
| Nesaldinta žalioji arbata | 22-3/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 12,07 | 6,04 | 65,79 | 365,84 |

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) | 1-14/2 | 150 | 2,34 | 2,11 | 17,61 | 98,73 |
| Varškėčiai | 6-3/2 | 130 | 23,42 | 14,43 | 28,09 | 335,93 |
| 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: |  |  | 27,96 | 16,93 | 57,27 | 493,29 |

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 | 21-8/2 | 95 | 5,51 | 7,98 | 14,06 | 150,10 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 5,51 | 7,98 | 14,06 | 150,10 |

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 (tausojantis) | 9-9/2 | 150 | 21,59 | 6,44 | 41,00 | 308,31 |
| 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 | 22-8/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 22,79 | 6,76 | 55,82 | 375,27 |
| Iš viso (dienos): | | | 68 | 38 | 193 | 1385 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su spanguolėmis (Rec.Nr. 22-14/2)

# Penktadienis

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
| baltymai, g | riebalai, g | angliavan-  deniai, g |
| Ryžių košė (tausojantis) | 12-11/2 | 130 | 6,72 | 6,78 | 49,73 | 286,82 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/1 | 40 | 6,05 | 3,27 | 2,20 | 62,37 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/2 | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 13,08 | 10,08 | 57,81 | 374,22 |

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) | 1-26/2 | 150 | 1,70 | 3,83 | 7,40 | 70,84 |
| 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) | 8-4/2 | 80 | 18,11 | 14,44 | 10,75 | 245,45 |
| Kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-12/2 | 80 | 1,17 | 2,10 | 7,15 | 52,17 |
| Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis) | 15-9/2 | 90 | 1,96 | 1,13 | 11,65 | 64,64 |
| Iš viso: |  |  | 24,46 | 21,90 | 47,57 | 485,26 |

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 | 22-20/2 | 150 | 3,70 | 2,53 | 17,31 | 106,79 |
| Traputis | 21-33/2 | 14 | 0,99 | 0,15 | 9,65 | 43,95 |
| Iš viso: |  |  | 4,69 | 2,68 | 26,96 | 150,74 |

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) | 4-5/2 | 150 | 14,91 | 6,84 | 39,76 | 280,22 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/2 | 30/30/30/  3 | 1,15 | 0,04 | 5,79 | 28,10 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/2 | 200 | 0,04 | 0,03 | 0,10 | 0,82 |
| Iš viso: |  |  | 17,42 | 8,08 | 47,06 | 330,59 |
| Iš viso (dienos): | | | 60 | 43 | 179 | 1341 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/2)

# 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.) | 21-7/2 | 90 | 10,80 | 6,30 | 2,43 | 109,62 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 22-2/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 17,48 | 10,29 | 40,48 | 324,48 |

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) | 1-5/2 | 150 | 3,16 | 2,16 | 18,79 | 107,23 |
| Ruginė duona | 21-34/1 | 25 | 1,60 | 0,48 | 11,08 | 54,98 |
| Bulvių plokštainis su vištienos file | 9-10/2 | 190/30 | 17,64 | 8,16 | 42,08 | 312,31 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/1 | 20 | 0,88 | 0,78 | 0,94 | 14,30 |
| Saldžiųjų paprikų, agurkų, brokolių, ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-29/3 | 40/40/40/  8 | 1,90 | 0,22 | 6,06 | 33,75 |
| Iš viso: |  |  | 25,18 | 11,80 | 78,95 | 522,57 |

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 | 21-21/2 | 65 | 2,37 | 7,59 | 18,08 | 150,08 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 2,37 | 7,59 | 18,08 | 150,08 |

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) | 7-2/2 | 120 | 17,10 | 15,75 | 6,38 | 235,70 |
| 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 | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Nesaldinta žalioji arbata | 22-3/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 21,50 | 16,29 | 32,31 | 361,83 |
| Iš viso (dienos): | | | 67 | 46 | 170 | 1359 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/2)

# 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) | 12-16/2 | 200/35/13 | 7,25 | 4,76 | 37,51 | 221,92 |
| 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 | 22-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 12,95 | 11,95 | 49,47 | 357,24 |

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) | 1-6/2 | 150 | 5,00 | 4,44 | 18,04 | 132,14 |
| Troškintas kiaulienos-daržovių maltinis (tausojantis) | 11-5/2 | 80 | 15,56 | 9,04 | 2,93 | 155,34 |
| Makaronai su sviestu (tausojantis) | 15-10/2 | 85 | 4,34 | 2,36 | 26,66 | 145,23 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 16-8/2 | 95 | 1,19 | 5,02 | 4,91 | 69,55 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 26,29 | 20,86 | 57,49 | 522,86 |

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 | 22-21/2 | 220 | 4,34 | 2,81 | 21,64 | 129,20 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Iš viso: |  |  | 4,84 | 2,89 | 26,46 | 151,17 |

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 | 5-11/2 | 125/75 | 22,00 | 11,64 | 42,12 | 361,28 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/1 | 20 | 0,88 | 0,78 | 0,94 | 14,30 |
| Nesaldinta melisų arbata | 22-7/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 22,88 | 12,42 | 43,06 | 375,58 |
| Iš viso (dienos): | | | 67 | 48 | 176 | 1407 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su apelsinais (Rec.Nr. 22-12/2)

# 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) | 12-10/2 | 200 | 7,53 | 6,36 | 31,24 | 212,31 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/2 | 95 | 13,87 | 7,51 | 5,05 | 143,31 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 21,40 | 13,87 | 36,29 | 355,62 |

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) | 1-8/2 | 150 | 2,67 | 5,40 | 20,26 | 140,25 |
| Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis) | 11-8/2 | 140 | 19,08 | 15,16 | 7,42 | 242,46 |
| 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 | 16-32/3 | 35/35/35/  10 | 2,43 | 0,27 | 9,95 | 51,89 |
| Iš viso: |  |  | 25,89 | 20,92 | 54,20 | 508,50 |

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 |  | 21-10/5 | 165 | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |

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 | 5-12/2 | 150 | 13,90 | 10,00 | 51,79 | 352,75 |
| Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu | 17-10/1 | 20 | 0,31 | 0,25 | 3,12 | 15,93 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/2 | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
| Iš viso: |  |  | 14,32 | 10,28 | 55,84 | 373,11 |
| Iš viso (dienos): | | | 64 | 45 | 181 | 1387 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/2)

# 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) | 12-17/2 | 200 | 6,80 | 4,37 | 35,86 | 209,93 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/2 | 200 | 6,20 | 5,20 | 9,60 | 110,00 |
| Bananas | 21-10/1 | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |
| Iš viso: |  |  | 13,90 | 9,63 | 58,06 | 374,47 |

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) | 1-25/2 | 150 | 2,26 | 3,83 | 6,77 | 70,54 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Šilkiniai lašišos kukuliai sūrio padaže (tausojantis) | 8-5/2 | 80(72/8) | 14,00 | 14,88 | 6,35 | 215,28 |
| Ryžių košė (augalinis) (tausojantis) | 15-11/2 | 70 | 2,10 | 1,30 | 21,42 | 105,78 |
| Pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) | 16-2/2 | 100 | 1,01 | 2,39 | 5,94 | 49,25 |
| Iš viso: |  |  | 20,89 | 22,80 | 51,10 | 493,01 |

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 |
| Kivi | 21-12/1 | 50 | 0,50 | 0,30 | 6,95 | 32,50 |
| Iš viso: |  |  | 11,18 | 8,62 | 7,09 | 150,66 |

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 bulvės (augalinis)  (tausojantis) | 15-20/2 | 200 | 4,16 | 9,22 | 40,74 | 262,59 |
| 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 | 21-2/2 | 200 | 7,00 | 1,40 | 8,80 | 75,80 |
| Iš viso: |  |  | 12,13 | 10,65 | 54,37 | 361,87 |
| Iš viso (dienos): | | | 58 | 52 | 171 | 1380 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su spanguolėmis (Rec.Nr. 22-14/2)

# 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) | 12-2/2 | 200 | 4,51 | 4,56 | 31,97 | 187,00 |
| Varškės sūrelis MAGIJA su spanguolėmis | 21-9/2 | 100 | 12,70 | 7,10 | 15,80 | 177,90 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 17,21 | 11,66 | 47,77 | 364,90 |

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) | 1-16/2 | 150 | 1,80 | 6,03 | 11,67 | 108,14 |
| Kukurūzinis varškės pudingas su uogomis (tausojantis) | 6-4/2 | 150 | 18,34 | 20,31 | 20,85 | 339,56 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Saldžiųjų paprikų, morkų, kalafiorų ir salotų lapelių lėkštelė | 16-31/2 | 30/30/30/  7 | 1,25 | 0,10 | 7,15 | 34,57 |
| Iš viso: |  |  | 22,71 | 27,61 | 41,08 | 503,72 |

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 |
| Mandarinai | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Ekologiškas jogurtas (vaisinis) | 21-5/1 | 120 | 4,20 | 3,72 | 16,78 | 117,38 |
| Iš viso: |  |  | 5,00 | 3,72 | 23,98 | 149,38 |

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) | 5-3/2 | 200(90/1  00) | 7,19 | 11,90 | 27,37 | 245,34 |
| Vyšninis pasukų kokteilis | 22-22/2 | 200 | 5,77 | 1,74 | 21,24 | 123,67 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 22-1/2 | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
| Iš viso: |  |  | 13,07 | 13,67 | 49,54 | 373,44 |
| Iš viso (dienos): | | | 58 | 57 | 162 | 1391 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/2)

# 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) | 12-18/2 | 200 | 10,43 | 5,89 | 53,78 | 309,80 |
| Varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis | 21-20/1 | 40 | 6,05 | 3,27 | 2,20 | 62,37 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 22-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 16,48 | 9,16 | 55,98 | 372,17 |

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) | 1-4/2 | 150 | 4,67 | 3,65 | 23,76 | 146,57 |
| Duona su grūdais | 21-41/1 | 25 | 1,06 | 0,30 | 10,03 | 47,05 |
| Švediški jautienos kukuliai (tausojantis) | 11-10/2 | 80 | 12,65 | 9,48 | 7,85 | 167,26 |
| Bulvių košė | 15-22/2 | 90 | 2,05 | 2,13 | 15,96 | 91,24 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/2 | 30/30/30/  3 | 1,15 | 0,04 | 5,79 | 28,10 |
| Iš viso: |  |  | 21,58 | 15,60 | 63,39 | 480,22 |

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 |
| Varškės kremas Magija su kriaušėmis ir sūdyta karamėle | 21-8/2 | 95 | 5,51 | 7,98 | 14,06 | 150,10 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 22-4/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 5,51 | 7,98 | 14,06 | 150,10 |

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 | 5-13/2 | 130 | 9,22 | 12,18 | 42,87 | 317,97 |
| 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 | 22-8/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 11,04 | 13,65 | 51,23 | 371,92 |
| Iš viso (dienos): | | | 55 | 46 | 185 | 1374 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/2)

# 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) | 12-10/2 | 200 | 7,53 | 6,36 | 31,24 | 212,31 |
| 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 | 22-7/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 13,23 | 13,55 | 43,20 | 347,63 |

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) | 1-27/2 | 150 | 1,69 | 6,40 | 6,78 | 91,48 |
| Viso grūdo batono skrebučiai | 21-40/1 | 20 | 1,52 | 0,40 | 10,62 | 52,16 |
| Kiaulienos plovas (tausojantis) | 11-11/2 | 230 | 10,63 | 17,09 | 28,06 | 308,59 |
| Konservuotų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė | 16-32/3 | 35/35/35/  10 | 2,43 | 0,27 | 9,95 | 51,89 |
| Iš viso: |  |  | 16,27 | 24,16 | 55,41 | 504,12 |

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 |
| Kivi | 21-12/1 | 50 | 0,50 | 0,30 | 6,95 | 32,50 |
| Iš viso: |  |  | 11,18 | 8,62 | 7,09 | 150,66 |

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 | 4-6/2 | 150 | 11,37 | 9,29 | 22,00 | 217,10 |
| Natūralus jogurtas | 21-1/3 | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,45 |
| Raugintos pasukos | 21-2/2 | 200 | 7,00 | 1,40 | 8,80 | 75,80 |
| Obuolys | 21-11/4 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| Iš viso: |  |  | 20,09 | 11,86 | 42,11 | 355,55 |
| Iš viso (dienos): | | | 61 | 58 | 148 | 1358 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su citrina (Rec.Nr. 22-11/2)

# 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) | 12-3/2 | 200 | 4,11 | 8,48 | 29,81 | 212,04 |
| 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 | 22-1/2 | 200 | 0,11 | 0,03 | 0,93 | 4,43 |
| Iš viso: |  |  | 11,78 | 12,20 | 42,49 | 326,90 |

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) | 1-2/2 | 150 | 1,47 | 2,21 | 12,79 | 76,95 |
| Tradicinis varškės apkepas (tausojantis) | 6-5/2 | 150 | 21,37 | 23,82 | 20,14 | 380,38 |
| Trintos šaldytos uogos su jogurtine grietine | 17-11/2 | 25 | 1,40 | 0,31 | 3,25 | 21,43 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | 16-21/4 | 90 | 0,90 | 0,09 | 9,36 | 41,85 |
| Iš viso: |  |  | 25,14 | 26,43 | 45,54 | 520,61 |

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 |  | 21-10/5 | 165 | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |
| Iš viso: |  |  |  | 2,48 | 0,17 | 34,65 | 149,99 |

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) | 7-5/2 | 150 | 14,72 | 13,95 | 8,29 | 217,55 |
| Pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) | 16-2/1 | 75 | 0,75 | 1,29 | 4,43 | 32,37 |
| Ruginė duona | 21-34/2 | 40 | 2,56 | 0,76 | 17,72 | 87,96 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 22-6/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 18,03 | 16,00 | 30,44 | 337,88 |
| Iš viso (dienos): | | | 57 | 55 | 153 | 1335 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-13/2)

# 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) | 12-20/2 | 200/40 | 6,93 | 6,45 | 33,29 | 218,92 |
| Grūdėta varškė (7% rieb.) | 21-7/2 | 90 | 10,80 | 6,30 | 2,43 | 109,62 |
| Mandarinai | 21-14/1 | 80 | 0,80 | 0,00 | 7,20 | 32,00 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 22-10/2 | 200 | 0,04 | 0,03 | 0,10 | 0,82 |
| Iš viso: |  |  | 18,57 | 12,78 | 43,02 | 361,36 |

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) | 1-1/2 | 150 | 3,48 | 8,30 | 27,28 | 197,74 |
| Netikras (paukštienos) zuikis (tausojantis) | 9-11/2 | 80 | 13,98 | 7,11 | 3,87 | 135,39 |
| Ryžių košė (augalinis) (tausojantis) | 15-11/2 | 70 | 2,10 | 1,30 | 21,42 | 105,78 |
| 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: |  |  | 22,10 | 16,95 | 61,27 | 485,99 |

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 | 22-21/2 | 220 | 4,34 | 2,81 | 21,64 | 129,20 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Iš viso: |  |  | 4,84 | 2,89 | 26,46 | 151,17 |

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) | 6-2/2 | 140 | 19,53 | 8,78 | 43,88 | 332,64 |
| Trintos šaldytos uogos su jogurtine grietine | 17-11/2 | 25 | 1,40 | 0,31 | 3,25 | 21,43 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 22-9/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 20,93 | 9,09 | 47,13 | 354,07 |
| Iš viso (dienos): | | | 66 | 42 | 178 | 1353 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su spanguolėmis (Rec.Nr. 22-14/2)

# 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) | 12-17/2 | 200 | 6,80 | 4,37 | 35,86 | 209,93 |
| Ekologiškas pienas 2,5% rieb. | 21-3/2 | 200 | 6,20 | 5,20 | 9,60 | 110,00 |
| Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" | 21-6/2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,08 |
| Iš viso: |  |  | 18,34 | 13,73 | 45,53 | 379,01 |

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) | 1-17/2 | 150 | 2,25 | 5,31 | 12,54 | 106,94 |
| 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) | 8-6/2 | 150(75/7  5) | 16,02 | 17,48 | 8,04 | 253,62 |
| Kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 15-12/2 | 80 | 1,17 | 2,10 | 7,15 | 52,17 |
| Morkų, šviežių agurkų, kalafiorų ir sultenių lapelių lėkštelė | 16-27/4 | 40/40/40/  5 | 1,55 | 0,05 | 7,74 | 37,59 |
| Obuolys | 21-11/1 | 50 | 0,20 | 0,00 | 4,95 | 20,60 |
| Iš viso: |  |  | 22,71 | 25,34 | 51,04 | 523,08 |

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 | 21-20/4 | 80/40 | 10,47 | 5,96 | 8,39 | 129,05 |
| Traputis | 21-33/1 | 7 | 0,50 | 0,08 | 4,82 | 21,97 |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata | 22-8/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: |  |  | 10,97 | 6,04 | 13,21 | 151,02 |

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) | 5-1/1 | 180/6/13 | 11,87 | 9,95 | 53,63 | 351,57 |
| 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: |  |  | 12,24 | 10,03 | 55,82 | 362,53 |
| Iš viso (dienos): | | | 64 | 55 | 166 | 1416 |

\*11 val. vaikams pateikiamas vanduo su šilaugėmis ir mėtų lapeliais (Rec.Nr. 22-15/2)