

VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Vilniaus g. 112, Šumskas, Vilniaus r.

20 dienų valgiaraštis

4-7 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 16:30 val.



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Pirma savaitė / Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta manų kruopų košė	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė	19P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,06	7,07	59,12	332,90

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,0
---------	--	-----	------	------	-------	------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Daržovių sriuba (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Daržovių salotos	32S	100	4,89	16,84	4,86	177,57
Miežinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	Gar	50	1,55	0,20	10,65	50,34
Iš viso:			17,55	22,92	21,50	348,54

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kepti varškėčiai (tausojantis.)	83A	150	24,04	14,99	23,20	321,44
Saldus jog.-griet. padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,61	16,52	34,69	381,26


Pirma savaitė / Antradienis
Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,40	12,19	40,93	311,61

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------	--	-----	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,11	3,82	22,19	134,53

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	55	13,56	9,51	1,11	143,02
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesaldus jogurto padažas	50S	100	3,04	0,96	6,38	36,54
Iš viso:			19,67	13,23	24,27	281,89

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Maltinukai (tausojantis)	71A	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			14,42	10,90	58,31	385,62



TVIRTINU

Direktoriė

Inesa Korvel

2023-05-02

Pirma savaitė / Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Kivi desertas su jogurtu	1D	80/20	1,40	0,63	12,34	52,20
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			12,45	6,50	55,93	310,60

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	2,14	7,75	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,10	8,39	28,68	164,65

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-6m.	4-6m.	4-6m.	4-6m.	4-6m.
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			22,36	11,80	21,49	279,73

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85,5/64,5	11,57	9,64	38,01	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			17,35	15,39	46,20	358,95



Pirma savaitė / Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Bananų desertas su jogurtu	3D	160/40	3,12	0,78	39,40	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,96	8,29	72,94	399,60

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,27	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,91	31,45	180,85

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Kiaulienos -daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	6,30	210,02
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,08	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			22,52	12,21	21,02	275,12

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	97,5/32,5	18,87	14,46	16,67	272,47
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	3,40	1,68	48,00
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,23	17,86	18,35	320,47



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Pirma savaitė / Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,54	3,41	67,77	338,03

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,46	3,79	26,69	154,75

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
		4-6m.	4-6m.	4-6m.	4-6m.	4-6m.
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	50	10,26	5,94	5,46	116,03
Ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48
Iš viso:			14,04	17,74	28,35	315,85

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis)	65A	90/60	24,15	15,99	31,48	229,58
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			30,95	20,99	41,28	341,58

Antra savaitė / Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	7,21	7,36	39,93	255,00
Uogienė	19P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,30	7,36	61,20	336,30

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai, g 4-7m.	riebalai, g 4-7m.	angliavandeniai, g 4-7m.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs 11:15-12:40 val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai g 4-7m.	riebalai g 4-7m.	angliavandeniai g 4-7m.	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais(tausojantis)	17A	50	10,65	7,02	5,81	127,44
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais, aliejaus padažu(augalinis)	35S	100	3,82	9,55	3,87	99,37
Iš viso:			17,36	19,19	20,85	309,98

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			22,08	14,54	36,22	365,19



Antra savaitė / Antradienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Omletas (tausojantis)	91A	100	10,93	14,32	6,66	198,95
Švieži pomidorai	37A	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	1,64	6,80
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,61	15,12	26,28	296,23

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

Pictūs 11:15-12:40val.

Pictų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Troškinta paukštiena (šlaunelių mėsa)(tausojant)	29A	75/35	18,91	16,66	4,85	241,24
Perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,30	1,83	9,93	58,36
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas (augalinis)	5S	75	1,10	7,41	4,46	82,35
Iš viso:			21,31	25,90	19,24	381,95

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	75/75	17,84	8,58	35,89	286,84
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,38	16,65	36,70	364,40

Antra savaitė / Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta perlinių kruopų košė (tausoįjantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,94	11,61	39,35	318,00

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Ryžių kruopų sriuba	15Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			3,94	6,35	22,62	160,52

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kiaulienos kepinukai (tausoįjantis)	10A	50	9,53	8,36	5,87	136,36
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausoįjantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			13,96	16,31	28,84	307,66

Vakariėnė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			11,17	9,74	20,46	217,12



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Antra savaitė / Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,28	13,20	60,21	423,40

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,52	3,94	28,49	162,99

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Maltas paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	176,28
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	1Gar	50	0,86	0,05	7,65	34,08
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Iš viso:			20,72	17,50	19,40	317,67

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,86	13,80	65,06	419,66



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel
Inesa Korvel

2023-05-02

Antra savaitė / Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,87	3,36	38,56	206,95

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai, g 4-7m.	riebalai, g 4-7m.	angliavandeniai, g 4-7m.	
Ankštinių daržovių (žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	64,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,91	3,88	31,31	150,22

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai g 4-7m.	riebalai g 4-7m.	angliavandeniai g 4-7m.	
Jūros lydekos kepsnys	38A	50	11,26	10,35	2,70	146,73
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	40	1,09	1,88	11,58	65,50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			14,08	17,37	25,97	302,06

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Varškės-bulvių kukulaičiai	90A	75/75	16,02	7,79	33,68	267,69
Jogurtinės grietinės padažas 10%	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		200	6,00	0,80	20,40	114,00
Iš viso:			22,80	11,39	56,18	418,15



Trečia savaitė / Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trapatės su medumi	8Š	10/15	0,89	0,24	20,46	85,50
Nesaldinta juodoji arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,74	10,07	55,59	344,90

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,62	10,25	34,08	183,74

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Paukštienos kukuliai	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	3S	75	1,26	3,93	5,03	55,11
Iš viso:			23,22	11,13	19,25	265,01

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,01	16,65	42,59	401,83



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Antradienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	200	11,48	7,82	63,73	361,01
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,72	13,24	89,26	540,76

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai, g 4-7m.	riebalai, g 4-7m.	angliavandeniai, g 4-7m.	
Ryžių sriuba su pomidorais	16Sr	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,32	3,87	26,49	154,31

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai g 4-7m.	riebalai g 4-7m.	angliavandeniai g 4-7m.	
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			16,73	13,04	14,84	236,25

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,96	16,57	32,36	371,19



TVIRTINU

Direktoriė

Inesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	5,72	5,56	34,86	215,44
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,72	5,56	34,86	215,44

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Ankštinių daržovių(avižinių) sriuba su bulvėmis(tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,38	4,35	30,35	183,25

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29A	50/50	16,15	10,67	15,37	217,61
Grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,79	9,11	4,34	101,20
Iš viso:			19,97	22,52	36,34	420,25

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (tausojantis) (varškė 9%)	83A	140	24,04	14,99	23,20	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,68	15,33	41,61	398,84



TVIRTINU

Direktorė

Liesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			18,77	13,33	48,50	389,06

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai, g 4-7m.	riebalai, g 4-7m.	Angliavandeniai, g 4-7m.	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 4-7m.
			baltymai g 4-7m.	riebalai g 4-7m.	angliavandeniai g 4-7m.	
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	15,00	7,92	13,77	181,38
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48
Iš viso:			17,50	17,38	22,83	302,86

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 4-7m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal 4-7m.
			Baltymai 4-7m.	Riebalai 4-7m.	Angliavandeniai 4-7m.	
Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,49	11,04	54,03	382,05

Trečia savaitė / Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,86	4,02	40,22	235,55
Ekologiškas pienas 2.5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,96	7,77	47,57	319,55

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,05	3,98	31,46	183,11

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,30	1,83	9,93	58,36
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:			27,10	23,68	16,81	381,05

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Omletas su sūriu 40% (tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Švž. agurkai (šaltuoju metu rauginti agurkai)	36Sal	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37Sal	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,30	17,38	17,79	292,38



Ketvirta savaitė / Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-8:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,22	17,40	46,45	385,67

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------	--	-----	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kiauliena su troškintais kopūstais	6A	55	12,45	23,60	5,02	276,02
Agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais	35S	100	0,82	9,55	3,87	99,37
Iš viso:			13,27	33,15	8,89	375,39

Vakarienė 15:30-15:45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Grikių paplotėliai- (tausojantis)	114A	100	6,87	6,96	41,54	251,15
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,87	9,90	56,34	334,75



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Ketvirta savaitė / Antradienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Penkių grūdų dribsnių košė (tauso.)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Ekologiškas pienas 2,5%	150		6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,64	12,86	41,80	346,00

Vaisiai	100gr.	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--------	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tauso.)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,69	4,01	31,60	181,67

Pietūs 11:15-12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Mėsos – grikių troškiny (tauso.)	5A	50/50	16,66	12,76	15,17	238,17
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			18,11	13,01	20,32	260,69

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Sumuštinis su dešra	3A	20/20	4,59	7,38	14,22	143,19
Bananų desertas su jogurtu	3D	160/40	3,12	0,78	39,40	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,71	8,16	53,62	313,19



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Ketvirta savaitė / Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Tiršta kvietinių kr. košė su morkomis (tausoj.)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės gr. padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,22	17,40	46,45	385,67

Vaisia	150	0,76	0,30	13,94	56,00
--------	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kopūstų sriuba su bulvėmis(tausoj.)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,39	3,82	25,72	150,36

Pietūs 11:15-12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kepta paukštienos filė (tausoj.)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, aug.)	89ar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Tirštas grybų padažas su grietine	10P	20	0,80	4,15	1,81	46,69
Morkų- obuolių salotos	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			22,97	21,68	29,36	398,42

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Lietiniai su varškė(tausojantis)	74A	100	16,02	7,79	33,68	267,49
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			21,80	13,54	41,87	381,49

Ketvirta savaitė / Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Tiršta grikių kr. košė (tauso.)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,30	9,46	68,33	423,45

Vaisiai	150	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Ankštinių sriuba (pupelių) (tauso.)	17Sr	150	3,59	3,27	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,91	31,45	180,85

Pietūs 11:15-12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru (tausojantis)	53A	50/50	8,42	7,49	25,44	200,72
Jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,52	1,87	1,40	24,31
Iš viso:			8,94	9,36	26,84	225,03

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Blynėliai su obuoliais (tausojantis)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	3,40	1,68	48,00
Nesaldinta ramunelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,65	15,67	55,25	407,8



Ketvirta savaitė / Penktadienis

Pusryčiai 8:30-8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška sriuba su makaronais (tausoj.)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			12,61	10,16	36,19	284,87

Vaisiai	150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	-----	------	------	-------	-------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(tausoj.)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

Pietūs 11:15-12:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais (tausoj.) varškė 9%)	83A	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Iš viso:			17,68	12,21	17,20	247,60

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Virti kiaušiniai su ž. Žirneliais ir majonezu	11A	100	8,32	11,01	6,78	153,83
Arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Sviestas	18P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Iš viso:			11,32	15,78	23,88	277,11