

Palangos lopšelis-darželis „Nykštukas“

Kastyčio g. 36, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	5.48	4.87	27.88	177
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	50.00	6.15	5.13	10.95	115
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.63	10.00	38.83	292

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	100.00	4.31	2.21	10.39	79
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos maltinukas (tausojantis)	56	60.00	14.22	3.89	5.75	115
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	60.00	1.11	1.38	6.73	44
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			23.09	8.49	60.33	410

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	35	120.00	18.40	13.22	19.92	272
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.10	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.17	13.89	23.02	294
Iš viso (dienos davinio):			53.89	32.38	122.18	996

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	150.00	6.09	7.18	31.07	213
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Melionas arba arbūzas	6.6	140.00	9.80	0.28	10.92	85
Iš viso:			16.08	7.56	44.76	311

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	100.00	1.88	0.95	9.17	53
Grietinė	5	6.00	0.15	1.80	0.18	18
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60	70.00	12.96	4.22	8.42	124
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	50.00	1.27	0.77	3.05	24
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Iš viso:			22.32	9.12	50.66	374

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	150.00	5.43	5.80	15.81	137
Bemielės varškės bandelės	31	40.00	5.60	4.37	13.93	117
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			11.43	10.27	42.74	309
Iš viso (dienos davinio):			49.83	26.95	138.16	995

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	150.00	7.39	7.37	26.35	201
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	120.00	4.13	1.78	13.00	85
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.68	9.25	41.65	297

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	1-2	100.00	4.49	1.19	5.17	49
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Jautienos kukuliukai (tausojantis)	51	70.00	15.98	8.47	8.40	174
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	40.00	0.76	2.46	2.33	35
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			25.13	14.31	53.34	443

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai varškės virtinukai (tausojantis)	32	120.00	11.78	5.24	33.26	227
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	3.88	18
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.84	7.40	38.00	270
Iš viso (dienos davinio):			49.65	30.96	132.99	1009

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	150.00	6.22	4.98	27.56	180
Tepamasis varškės sūrelis	33	15.00	2.18	1.17	1.16	24
Grikių trapiukai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Apelsinai, morkos	23	150.00	1.52	0.28	15.65	71
Iš viso:			11.32	6.85	51.78	314

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3	100.00	3.80	1.97	12.95	85
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Lašišos kukulis (tausojantis)	40	60.00	12.09	10.63	4.07	160
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	16	40.00	1.10	2.82	4.29	47
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Iš viso:			20.50	16.46	48.30	423

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	42	80.00	7.94	11.53	4.07	152
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.02	16.94	20.75	280
Iš viso (dienos davinio):			42.84	40.25	120.83	1017

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	150.00	5.42	5.25	23.34	162
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Kukurūziniai sausainiai	46	20.00	1.52	4.19	9.41	81
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
Iš viso:			9.13	11.09	41.12	301

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	100.00	1.47	1.53	11.39	65
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48	60.00	10.97	6.87	1.00	110
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.38	0.98	2.29	24
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	130.00	0.52	0.13	16.90	71
Iš viso:			18.92	10.12	65.08	427

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	55.1	140.00	9.21	4.11	27.57	184
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kefyras	4	100.00	2.84	2.22	4.27	48
Iš viso:			12.29	6.39	32.53	237
Iš viso (dienos davinio):			40.34	27.60	138.73	965

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	150.00	7.88	4.43	38.99	227
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	30.00	0.34	0.14	6.06	27
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.60	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	80.00	0.60	0.24	9.76	44
Iš viso:			9.48	5.41	55.53	309

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	100.00	0.82	2.08	5.32	43
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis)	57	60.00	13.04	2.18	4.79	91
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	40.00	0.45	4.09	2.35	48
Paprikų lazdelės	6	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Apelsinas	6.3	80.00	0.80	0.16	8.80	40
Iš viso:			19.12	15.87	45.89	403

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai	34	100.00	12.45	12.62	16.08	228
Jogurtinė grietinė	5.1	15.00	0.53	1.50	0.65	18
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			13.40	14.35	20.02	263
Iš viso (dienos davinio):			42.00	35.63	121.44	974

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	150.00	5.93	2.09	25.85	146
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.31	12.61	26.29	244

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	100.00	2.97	1.10	10.41	63
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Veršienos plovai su ryžiais (tausojantis)	50	150.00	16.71	8.33	19.23	219
Rauginti agurkai	6.9	50.00	0.17	0.12	1.12	6
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			22.52	12.41	59.51	440

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai	26	100.00	6.69	9.86	30.64	238
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.30	14.14	33.62	311
Iš viso (dienos davinio):			41.13	39.16	119.42	995

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	80.00	8.08	8.05	1.94	113
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žirneliai konservuoti	6.8	25.00	1.25	0.25	2.00	15
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Kiviai arba obuoliai	6.10	50.00	0.35	0.25	6.73	31
Šilauogės	6.13	50.00	0.35	0.15	5.75	26
Iš viso:			12.74	14.03	31.93	305

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94	100.00	2.91	1.57	12.35	75
Grietinė	5	10.00	0.25	3.00	0.30	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	54	60.00	13.64	5.67	7.19	134
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	60.00	1.94	0.36	14.89	71
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Iš viso:			21.29	13.95	50.19	411

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	120.00	18.08	8.50	35.02	289
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	20.00	0.51	0.45	2.07	14
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.59	8.95	37.09	303
Iš viso (dienos davinio):			52.62	36.93	119.21	1020

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	150.00	7.01	5.69	31.19	204
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.39	10.33	44.42	308

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	85	100.00	1.51	1.29	11.35	63
Grietinė	5	4.00	0.10	1.20	0.12	12
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis)	41	60.00	12.91	2.15	7.48	101
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	50.00	3.56	0.29	16.96	85
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	16.1	40.00	0.43	1.67	2.61	27
Pomidoras	6.11	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			21.76	7.35	74.12	450

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir sūrio paplotėliai (tausojantis)	37	100.00	18.83	14.85	11.86	256
Grietinės-sviesto padažas	9	12.00	0.23	6.31	0.26	59
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.06	21.16	12.12	315
Iš viso (dienos davinio):			50.21	38.84	130.66	1073

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	5.48	4.87	27.88	177
Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūriu	27.2	25.00	2.77	3.56	6.99	71
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
Iš viso:			10.28	9.98	40.94	295

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	100.00	1.44	2.84	8.16	64
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	49	100.00	12.83	8.95	5.58	154
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.10	0.52	11.55	59
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	40.00	0.39	2.09	1.68	27
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Apelsinai, morkos	23	100.00	1.01	0.19	10.44	48
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Iš viso:			20.64	15.21	50.76	422

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos vištienos padažu (tausojantis)	55.2	135.00	10.02	2.06	30.97	183
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kefyras	4	120.00	3.41	2.66	5.12	58
Iš viso:			13.67	4.78	36.78	245
Iš viso (dienos davinio):			44.59	29.97	128.48	962

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	150.00	4.94	4.43	24.41	157
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	37.00	4.26	7.18	12.54	132
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			9.35	11.72	37.33	292

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	88	100.00	2.94	2.71	10.36	78
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Vištienos filė kotletai (tausojantis)	58	60.00	14.71	3.98	9.05	131
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	40.00	1.10	0.78	1.83	19
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas apelsinai	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			22.88	8.25	63.00	418

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	25	100.00	10.81	15.02	31.69	305
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.99	15.10	33.63	314
Iš viso (dienos davinio):			43.22	35.07	133.96	1024

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	70	150.00	7.22	5.72	30.84	204
Varškės užtepėlė su česnaku	30	20.00	3.13	1.70	0.61	30
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.90	35
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.06	7.53	39.35	269

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	100.00	3.37	0.22	12.88	67
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	80.00	15.54	7.59	4.14	147
Traškios batatų bulvytės (augalinis) (tausojantis)	78	50.00	0.91	2.85	11.36	75
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.74	1.62	4.04	34
Rauginti agurkai	6.9	20.00	0.07	0.05	0.45	3
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			22.85	13.34	58.20	444

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	29	100.00	17.94	11.42	19.79	254
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	20.00	0.23	0.09	4.04	18
Jogurtinė grietinė	5.1	10.00	0.35	1.00	0.43	12
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.52	12.51	24.26	284
Iš viso (dienos davinio):			52.43	33.38	121.81	997

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	150.00	5.42	5.09	29.15	184
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Sausainiai	46.1	20.00	1.20	4.80	13.00	100
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0.00	0.47	2
Iš viso:			6.81	9.99	44.92	297

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	82	100.00	0.93	2.07	6.97	50
Grietinė	5	6.00	0.15	1.80	0.18	18
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	60.00	13.26	12.37	5.00	184
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.10	0.52	11.55	59
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Nektarinai arba kriaušės	6.15	80.00	0.60	0.24	9.76	44
Iš viso:			20.26	17.70	48.02	432

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	36	110.00	12.74	8.26	21.35	211
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.71	10.38	25.12	249
Iš viso (dienos davinio):			40.78	38.07	118.06	978

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	60.00	6.65	5.95	0.35	82
Batonas su tepamu sūriu	72	55.00	5.27	5.22	19.04	144
Pomidoras	6.11	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7.00	0.20	7.80	61
Iš viso:			19.22	11.43	28.42	293

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	84	100.00	1.68	1.43	13.41	73
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Kepta su garais žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	40.1	50.00	12.55	11.02	0.36	151
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Virti brokoliai (tausojantis) (augalinis)	2-2	30.00	0.84	1.50	2.10	25
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	40.00	0.68	1.07	2.04	21
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Šilauogės	6.13	40.00	0.28	0.12	4.60	21
Iš viso:			19.10	17.55	44.66	413

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	24	100.00	6.12	13.90	37.49	300
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.10	2.30	11
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.28	14.00	39.79	310
Iš viso (dienos davinio):			44.60	42.98	112.87	1017

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	150.00	4.59	3.76	23.00	144
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	50.00	6.15	5.13	10.95	115
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	80.00	0.56	0.40	10.76	49
Iš viso:			11.45	9.40	45.09	311

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	87	100.00	4.12	2.92	13.94	99
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	47	70.00	8.71	5.77	2.01	95
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	50.00	3.56	0.29	16.96	85
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	50.00	0.34	0.10	2.75	13
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0.00	0.68	3
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			19.80	9.78	70.14	448

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	44	80.00	8.83	7.15	1.62	106
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.09	16.70	17.42	288
Iš viso (dienos davinio):			48.34	35.88	132.65	1047