

Palangos lopšelis-darželis „Nykštukas“

Kastyčio g. 36, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 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	200.00	7.31	6.49	37.17	236
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	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.46	11.62	48.12	351

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	150.00	6.47	3.32	15.59	118
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos maltinukas (tausojantis)	56	80.00	18.96	5.18	7.67	153
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	80.00	1.48	1.84	8.97	58
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			30.47	11.42	74.13	521

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	150.00	23.00	16.53	24.90	340
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			24.03	17.42	29.03	369
Iš viso (dienos davinio):			67.96	40.46	151.28	1241

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	200.00	8.12	9.57	41.43	284
Trintos uogos	7	25.00	0.20	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			18.86	10.00	56.64	392

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	150.00	2.82	1.42	13.75	79
Grietinė	5	10.00	0.25	3.00	0.30	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60	90.00	16.66	5.43	10.82	159
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	60.00	1.52	0.92	3.66	29
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Iš viso:			28.75	12.48	64.30	485

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	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Bemielės varškės bandelės	31	40.00	5.60	4.37	13.93	117
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			13.44	12.25	54.51	382
Iš viso (dienos davinio):			61.05	34.73	175.45	1259

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	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	130.00	4.47	1.93	14.08	92
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.56	11.91	52.66	376

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	150.00	6.73	1.78	7.75	74
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	53	100.00	22.66	12.03	4.00	215
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	50.00	0.95	3.07	2.91	43
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Obuoliai	6.7	110.00	0.33	0.22	15.40	65
Iš viso:			35.09	19.68	59.04	554

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	150.00	14.72	6.55	41.57	284
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.87	8.75	47.28	331
Iš viso (dienos davinio):			65.52	40.34	158.98	1261

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	200.00	8.29	6.64	36.75	240
Tepamasis varškės sūrelis	33	20.00	2.90	1.56	1.54	32
Grikių trapiukai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Apelsinai, morkos	23	170.00	1.72	0.31	17.74	81
Iš viso:			14.36	8.97	63.56	392

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	150.00	5.70	2.95	19.42	127
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Lašišos kukulis (tausojantis)	40	80.00	16.12	14.18	5.43	214
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16.00	72
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	16	40.00	1.10	2.82	4.29	47
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			27.11	21.20	61.28	544

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	100.00	9.93	14.41	5.08	190
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	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.01	19.82	21.76	317
Iš viso (dienos davinio):			54.48	49.99	146.60	1254

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	200.00	7.23	7.00	31.12	216
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kukurūziniai sausainiai	46	20.00	1.52	4.19	9.41	81
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.10	69
Iš viso:			12.03	13.66	53.08	383

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	150.00	2.21	2.30	17.08	98
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48	80.00	14.63	9.15	1.34	146
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
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	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	170.00	0.68	0.17	22.10	93
Iš viso:			24.25	13.31	81.95	545

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	180.00	11.84	5.28	35.45	237
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			16.42	8.69	42.78	315
Iš viso (dienos davinio):			52.70	35.66	177.81	1243

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	200.00	10.50	5.90	51.99	303
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.46	0.18	8.08	36
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.60	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	80.00	0.60	0.24	9.76	44
Iš viso:			12.22	6.92	70.55	393

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	150.00	1.23	3.12	7.98	65
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis)	57	80.00	17.39	2.91	6.39	121
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	50.00	0.56	5.11	2.93	60
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Apelsinas	6.3	100.00	1.00	0.20	11.00	50
Iš viso:			24.96	24.52	57.21	549

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	130.00	16.19	16.40	20.90	296
Jogurtinė grietinė	5.1	30.00	1.05	3.00	1.29	36
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			17.89	19.75	27.54	359
Iš viso (dienos davinio):			55.07	51.19	155.30	1302

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	200.00	7.90	2.78	34.46	194
Grietinės-sviesto padažas	9	30.00	0.57	15.78	0.66	147
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.47	18.56	35.12	341

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	150.00	4.46	1.65	15.62	95
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Veršienos plovai su ryžiais (tausojantis)	50	180.00	20.05	10.00	23.08	263
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.20	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	130.00	0.39	0.26	18.20	77
Iš viso:			27.84	14.88	75.59	548

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	120.00	8.03	11.83	36.77	286
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.82	16.19	41.69	368
Iš viso (dienos davinio):			50.13	49.63	152.40	1257

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	100.00	10.10	10.06	2.43	141
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	80.00	0.56	0.40	10.76	49
Šilauogės	6.13	70.00	0.49	0.21	8.05	36
Iš viso:			15.37	16.30	39.31	365

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	150.00	4.36	2.35	18.52	113
Grietinė	5	10.00	0.25	3.00	0.30	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	54	80.00	18.19	7.56	9.58	179
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Iš viso:			28.41	16.85	66.32	531

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	150.00	22.60	10.62	43.77	361
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.63	11.51	47.90	390
Iš viso (dienos davinio):			67.41	44.66	153.53	1286

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	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.73	12.23	54.82	376

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	150.00	2.26	1.93	17.03	95
Grietinė	5	5.00	0.13	1.50	0.15	15
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis)	41	80.00	17.21	2.87	9.97	135
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	16.1	40.00	0.43	1.67	2.61	27
Pomidoras	6.11	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Bananai	6.4	120.00	1.40	0.36	27.72	120
Iš viso:			27.90	9.15	91.07	558

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	120.00	22.60	17.82	14.23	308
Grietinės-sviesto padažas	9	17.00	0.32	8.94	0.37	83
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.92	26.76	14.60	391
Iš viso (dienos davinio):			62.55	48.14	160.49	1325

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	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūriu	27.2	25.00	2.77	3.56	6.99	71
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.10	69
Iš viso:			13.12	12.37	53.26	377

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	150.00	2.16	4.26	12.24	96
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	49	120.00	15.40	10.74	6.70	185
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	50.00	0.49	2.61	2.10	34
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Iš viso:			25.63	19.27	65.11	536

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	170.00	12.62	2.59	39.00	230
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			17.20	6.00	46.33	308
Iš viso (dienos davinio):			55.95	37.64	164.70	1221

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	200.00	6.58	5.91	32.54	210
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	42.00	4.84	8.15	14.23	150
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			11.62	14.21	47.27	363

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	150.00	4.41	4.07	15.54	116
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos filė kotletai (tausojantis)	58	80.00	19.61	5.30	12.06	174
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16.00	72
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.38	0.98	2.29	24
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsinai	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.80	71
Iš viso:			30.32	11.29	79.77	542

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	120.00	12.97	18.02	38.03	366
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.15	18.10	39.97	375
Iš viso (dienos davinio):			55.09	43.60	167.01	1281

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	200.00	9.62	7.62	41.12	272
Varškės užtepėlė su česnaku	30	30.00	4.70	2.55	0.91	45
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.80	71
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.74	10.39	57.83	388

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	150.00	5.06	0.33	19.32	100
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	100.00	19.42	9.49	5.17	184
Traškios batatų bulvytės (augalinis) (tausojantis)	78	60.00	1.09	3.42	13.63	90
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.74	1.62	4.04	34
Rauginti agurkai	6.9	30.00	0.10	0.07	0.67	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			29.08	16.14	73.32	555

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	120.00	21.53	13.70	23.75	304
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.46	0.18	8.08	36
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.69	15.88	32.69	364
Iš viso (dienos davinio):			67.51	42.41	163.84	1307

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	200.00	7.23	6.79	38.87	246
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Sausainiai	46.1	20.00	1.20	4.80	13.00	100
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Iš viso:			8.71	11.74	55.95	364

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	150.00	1.40	3.10	10.46	75
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
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	80.00	17.68	16.49	6.66	246
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	50.00	0.44	0.10	1.51	9
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Nektarinai arba kriaušės	6.15	100.00	0.75	0.30	12.20	55
Iš viso:			26.19	23.11	60.71	556

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	130.00	15.06	9.76	25.23	249
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	3.88	18
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.12	11.92	29.97	292
Iš viso (dienos davinio):			51.02	46.77	146.63	1212

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	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			22.82	11.55	32.73	326

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	150.00	2.52	2.15	20.11	110
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.60	61
Kepta su garais žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	40.1	75.00	18.83	16.53	0.54	226
Bulvių košė (tausojantis)	12	70.00	1.51	1.77	11.16	67
Virti brokoliai (tausojantis) (augalinis)	2-2	40.00	1.12	2.00	2.80	34
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	50.00	0.85	1.34	2.55	26
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Šilauogės	6.13	50.00	0.35	0.15	5.75	26
Iš viso:			26.97	24.83	55.81	555

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	120.00	7.34	16.68	44.99	359
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.20	4.60	21
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.66	16.88	49.59	381
Iš viso (dienos davinio):			57.45	53.26	138.13	1262

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	200.00	6.12	5.01	30.67	192
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	60.00	7.38	6.16	13.14	138
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.70	0.50	13.45	61
Iš viso:			14.40	11.82	57.76	395

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	150.00	6.18	4.38	20.91	148
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	47	100.00	12.44	8.24	2.87	135
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	50.00	0.34	0.10	2.75	13
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Bananai	6.4	110.00	1.28	0.33	25.41	110
Iš viso:			26.43	13.80	83.90	566

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	100.00	11.04	8.94	2.02	133
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	40.00	3.06	6.09	17.19	136
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.76	19.27	20.20	333
Iš viso (dienos davinio):			60.59	44.89	161.86	1294