

PATVIRTINTA
Lopšelio-darželio „Saulėgraža“
Direktorius 2026-08-31
Įsakymu Nr.V-29

VILNIAUS LOPŠELIS - LOPŠELIS „SAULĖGRAŽA“

TAIKOS G.31, VILNIUS

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikų grupei

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ekologišku kokosų pienu (augalinis, tausojantis)		200	7,53	5,86	29,05	183,29
Plėšomos sūrio lazdelės		20	4,34	2,10	0,00	59,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,87	7,96	29,05	242,29

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,50
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,50

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių, morkų sriuba	S-9	150	1,95	5,68	10,93	96,10
Nesaldintas jogurtas(2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas vištienos maltinukas	A-2	80	14,95	8,95	6,08	176,34
Biri ryžių kruopų košė	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai), pomidorai, paprika		40/40/20	0,80	0,30	2,50	14,90
Vanduo su citrina		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,41	17,51	46,39	430,38

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	A-24	200	8,28	3,60	42,36	242,28
Sūris	P-9	20	6,60	5,20	0,00	83,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,88	8,80	42,36	325,88
Iš viso (dienos davinio):			48,76	34,87	137,30	1084,05

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu, tyru alyvuogių aliejumi ir saulėgrąžomis	K-11	200	7,84	7,51	33,55	229,60
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	P-5	25/5/20	6,00	5,90	12,10	125,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,84	13,41	45,65	355,20

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,50
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,50

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su morkomis	S-3	150	4,37	5,09	14,62	116,99
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Kiaulienos, bulvių, morkų ir šparaginių pupelių troškinys		180	22,80	9,20	27,70	285,00
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu raugintas agurkas)		40	0,20	0,10	1,20	6,10
Ridikėliai		40	0,33	0,02	1,17	5,10
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,92	14,89	57,53	477,69

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%)	A-27	130	16,24	9,00	44,40	334,35
Nesaldintas jogurtas, uogienė	P-3/P-5	20/10	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,06	9,40	49,93	364,42
Iš viso (dienos davinio):			61,42	38,30	172,61	1282,81

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu, sviestu (82%) ir linų sėmenimis (tausojantis)	K-1	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu		25/4/25	7,00	9,60	12,40	163,10
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,84	17,46	44,40	406,10

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	S-4	150	5,05	4,40	20,00	140,27
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	60,50
Grikių troškiny su kalakutienos filė, morkomis ir žalumynais		180	19,63	13,93	34,33	286,88
Morkų, salierų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)		50	0,85	0,35	4,40	24,10
Šviežias pomidoras		40	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,83	19,16	71,73	512,63

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-37	120	13,64	13,50	12,11	225,27
Pilno grūdo duona su sviestu ir šviežiu pomidoru	Š-4	25/5/10	1,80	3,70	9,80	70,40
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,44	17,20	21,91	295,67
Iš viso (dienos davinio):			58,71	54,42	157,54	1214,40

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ekologišku augalinių kokosų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-15	200	5,27	4,31	44,35	223,35
Traputis	Š-3	10	0,84	0,24	0,48	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,51	9,65	45,31	333,75

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba su skrebučiais	S11	150	2,00	3,47	20,27	118,13
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Jautienos maltinukas	A-8	80	16,60	16,52	6,30	237,12
Bulvių košė	G-2	50	0,90	0,82	9,90	53,38
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi		60/30	0,64	0,30	3,22	15,37
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,36	21,59	52,53	488,50

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	A-35	100	7,94	12,87	38,00	339,08
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	15/5	0,73	0,30	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	13,27	42,25	361,53
Iš viso (dienos davinio):			44,14	45,11	159,59	1269,58

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu, sviestu, cinamonu ir bananu	K-12	200/25	11,67	9,41	46,08	296,85
Nesaldinta arbata	GR-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	9,41	46,08	296,85

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	S-8	150	5,73	2,53	21,47	130,80
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	2,22	0,48	12,84	43,00
Garuose keptas jūros lydekų ir lašišos maltinukas (tausojantis)	A-15	90	19,22	19,20	6,80	289,11
Perlinis baltas kuskusas	G-3	60	1,55	2,40	16,61	90,65
Pomidorų, salotinių sultenių, konservuotų kukurūzų salotos (augalinis)		60	0,74	1,27	4,58	27,55
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-11	40	0,00	0,00	0,80	6,00
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,58	27,38	63,24	601,66

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta vištiena		60	13,5	1,6	0,00	68,00
Viso grūdo duona su sviestu fermentinis sūris	Š-4	30/5/25	7,60	11,50	16,30	199,70
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,10	13,10	16,30	267,70
Iš viso (dienos davinio):			62,95	50,49	145,12	1252,01

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su ekologišku kokosų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-7	200	7,84	7,51	33,55	229,60
Traputis, sūrio lazdelė	Š-3	10/25	5,96	4,32	8,58	95,70
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,80	11,83	42,13	325,30

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis)	S-1	150	4,26	4,54	9,01	90,87
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	A-8	80	16,60	16,52	6,30	237,12
Biri grikių kruopų košė	G-4	60	3,23	0,89	19,75	99,47
Paprikos lazdelės, agurkas, ridikėlis		40/40/20	0,70	0,20	2,50	14,90
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,01	22,63	50,40	506,86

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su spanguolėmis	A-31	130	17,88	14,07	26,95	310,79
Trintos uogos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	P-3	20/10	0,82	0,40	6,83	30,07
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	14,74	33,78	340,86
Iš viso (dienos davinio):			60,11	49,80	145,81	1258,82

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Močiutės“ kruopų košė (kviečiai, rugiai, miežiai, ryžiai, žirniai)	K-1	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Viso grūdo batonas su sviestu	Š-4	25/5	2,20	4,90	11,80	99,80
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,04	12,76	43,80	333,80

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)		150	3,10	0,30	12,60	65,80
Viso grūdo duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Kalakutienos filė troškiny su morkomis ir kukurūzais		140	18,53	6,86	13,16	173,46
Biri ryžių kruopų košė	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, krapais ir tyru alyvuogių aliejumi (šaltuoju sezonu rauginti kopūstai)	D-3	80	0,80	5,68	4,43	68,00
Švieži pomidorai		20	0,20	0,00	0,50	3,20
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,14	15,32	57,37	450,50

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su batatais (tausojantis)	A-24	180	5,26	6,66	32,77	201,39
Šviežias agurkas		30	0,20	0,10	0,40	2,90
Kefyras	P-8	150	4,71	3,86	5,79	76,10
Traškutis	Š-5	20	2,20	2,20	14,20	83,40
Nesaldinta arbata	GR-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,37	12,82	53,16	363,79
Iš viso (dienos davinio):			49,15	41,50	173,83	1233,89

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu, sviestu (82%) ir džiovintomis spanguolėmis (tausojantis)	K-8	180	5,90	6,71	34,88	217,33
Traputis	Š-3	10	0,84	0,24	0,48	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,14	12,05	35,84	327,73

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių, bulvių, lęšių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-8	150	5,73	2,53	21,47	130,80
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	2,22	0,48	12,84	43,00
Garuose keptas jautienos – kiaulienos maltinukas (tausojantis)	A-8	80	16,60	16,52	6,30	237,12
Virti makaronai	G-6	60	2,29	2,54	15,95	97,72
Baltų ridikų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-10	100	2,20	2,20	5,36	42,21
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,16	25,77	62,06	565,40

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	A-28	100	10,21	8,21	36,40	344,26
Uogienė	P-5	20	0,04	0,00	9,45	30,10
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,25	8,21	45,85	374,36
Iš viso (dienos davinio):			53,15	46,63	163,25	1353,29

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su kokosų pienu ir linų sėmenimis (augalinis) (tausojantis)		200	5,60	3,20	37,20	200,00
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	Š-7	25/5/25	7,00	10,40	12,40	170,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,60	13,60	49,60	370,60

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su kiaulienos kukuliais	S-16	150	4,26	4,54	9,01	90,87
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Daržovių apkepas	A-19	200	19,13	11,78	19,61	246,81
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-11	80	0,50	0,20	1,10	7,80
Vanduo	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,23	18,50	42,70	424,53

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (žirniai, bulvės, morkos)	A-34	120	7,65	7,91	11,28	174,49
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir virta vištienos filė	Š-9	20/5/25	7,77	4,39	10,30	114,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	12,30	21,58	289,09
Iš viso (dienos davinio):			54,85	45,00	133,38	1170,02

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	K-4	140	8,26	4,06	45,22	250,88
Viso grūdo duona su sviestu ir šviežiu pomidoru	Š-4	25/5/10	1,80	3,70	9,80	70,40
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,06	7,76	55,02	321,28

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (šaltuoju sezonu rauginti kopūstai)	S-10	150	2,00	3,47	20,27	118,13
Nesaldintas jogurtas(2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas lašišos kepsnys		80	16,30	10,70	0,00	161,80
Bulvių košė	G-2	50	0,90	0,82	9,90	53,38
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	D-16	80	2,06	11,32	10,44	70,00
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,68	26,89	53,65	470,81

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su trintų pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis)	A-24	200	9,20	4,00	47,04	269,20
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,60	9,10	47,52	342,70
Iš viso (dienos davinio):			49,94	44,35	175,69	1220,59

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu, linų sėmenų sėklomis ir sviestu (82%)		200	8,63	6,89	37,24	245,44
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Nesaldinta arbata	GR -1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,67	7,13	45,44	282,34

10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštiniu sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)		150	2,10	2,00	16,40	88,66
Grietinė (30%)		5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas triušienos maltinukas (tausojantis)		80	10,68	4,39	3,77	112,03
Biri ryžių kruopų košė su ciberžolė		60	1,55	2,40	16,61	90,65
Daržovių salotos (agurkai, pomidorai, saldi paprika) (augalinis)		60	1,54	1,16	3,76	24,19
Salotinė sultenė		10	0,12	0,00	0,18	1,10
Vanduo	GR -5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,33	11,93	53,70	395,68

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)		130	17,88	14,07	26,95	310,79
Šaldytų uogų padažas		40	0,82	0,40	6,83	30,07
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	14,47	33,78	340,86
Iš viso (dienos davinio):			47,30	34,13	152,42	1104,68

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu, sviestu (82%) ir cinamonu	K-13	200	7,87	8,40	39,20	264,27
Uogienė	P-5	20	0,20	0,00	11,00	44,40
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,07	8,40	50,20	308,67

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	100	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis		150	4,65	5,25	36,45	211,50
Grietinė (30%)		5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Veršienos, morkų, svogūnų troškiny		200	26,56	1,80	20,61	204,33
Salotos Icebergas, agurkas, pomidoras su nesaldintu jogurtu (2,5%)		80/20/20/10	2,00	0,60	3,80	27,40
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,55	9,63	73,84	522,28

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-37	120	16,65	20,35	3,77	263,34
Duona su sviestu		30/5	1,90	4,40	12,90	99,20
Pomidoras, agurkas		15/10	0,20	0,00	0,50	3,40
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,75	24,75	17,17	365,94
Iš viso (dienos davinio):			62,97	43,38	160,71	1282,69

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keturių grūdų kruopų košė (kviečiai, rugiai, miežiai ir žirniai) su pienu ir sviestu (82%)		200	7,84	7,81	32,00	208,67
Traputis su sviestu, varškės sūris	Š-6	10/25	5,90	9,80	6,80	138,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,74	17,61	38,80	347,57

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba		150	4,95	7,65	31,05	178,05
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Mažylių balandėliai su kiauliena ir ryžiais		90	14,71	12,12	4,41	280,82
Bulvių košė		60	1,08	0,98	11,88	64,02
Grietinė (30%)		20	0,40	7,10	0,60	67,20
Šviežias pomidoras, agurkas		40/40	0,60	0,20	0,20	10,40
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,96	28,53	60,98	664,99

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti spagečiai su kiaulienos faršu, daržovėmis ir natūraliu pomidorų padažu	A-20	200	19,47	9,06	40,00	318,93
Nesaldinta arbata (melisų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,47	9,06	40,00	318,93
Iš viso (dienos davinio):			57,77	55,80	159,28	1417,29

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	A-37	200	8,00	9,20	32,53	245,47
Viso grūdo batonas su sviestu	Š-1	25/5	2,20	4,90	11,80	99,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,20	14,10	44,33	345,27

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, morkomis ir kopūstais	S-8	150	5,25	2,85	25,65	147,15
Grietinė (30%)		5	0,10	1,50	0,20	14,60
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Kiaulienos sprandinės troškiny su morkomis (tausojantis)		140	20,98	12,50	7,78	231,47
Virtos raudonos pupelės		60	1,62	2,74	11,66	36,38
Morkų ir salierų salotos su aliejumi	D-7	100	0,32	10,94	5,18	131,52
Vanduo	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,49	31,01	63,31	625,62

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos miltų blynai su cukinija		100	4,22	7,12	30,37	200,16
Nesaldintas jogurtas		25	0,91	0,50	5,31	28,06
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,13	7,62	35,68	228,22
Iš viso (dienos davinio):			46,42	53,33	162,79	1284,91

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė su pienu, sviestu		200	9,06	9,46	33,86	257,86
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,70	5,20	0,10	73,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,76	14,66	33,96	331,76

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta lęšių sriuba su bulvėmis ir morkomis		150	16,65	0,90	27,60	250,80
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas ledjūrio menkės filė kepsniukas		90	18,00	0,67	0,00	78,53
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole		60	1,55	2,40	15,57	84,98
Burokėlių salotos su obuoliais		80	1,40	4,80	9,60	87,20
Agurkas		20	0,10	0,00	0,30	2,00
Vanduo	GR-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,92	9,25	65,91	568,01

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė		130	15,60	9,10	3,51	158,34
Pilno grūdo batonas		25	2,25	0,75	11,75	62,63
Trintos šaldytos uogos		25	0,13	0,00	15,00	60,90
Nesaldintas jogurtas		125	5,60	3,10	5,00	70,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,58	12,95	35,26	352,47
Iš viso (dienos davinio):			79,86	37,46	154,63	1338,04

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sojos pienu ir sviestu (82%)		200	7,95	8,51	47,36	286,95
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Traputis	Š-3	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,19	13,85	56,04	397,35

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	S-14	150	4,95	7,65	31,05	178,05
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	A-6	80/25	20,67	9,28	0,00	176,01
Biri grikių kruopų košė	G-4	60	3,23	0,89	21,07	99,47
Pekino kopūstų, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	D-2	80	1,10	1,47	6,28	41,85
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,17	19,77	71,24	559,88

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės skryliai (tausojantis)	A-27	130	16,51	7,80	38,48	289,77
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	20/5	0,91	0,50	5,31	28,10
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,42	8,30	43,79	317,87
Iš viso (dienos davinio):			65,38	42,52	190,57	1360,90

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-5	200	8,20	7,00	40,60	240,87
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu	Š-7	30/5/25	7,20	7,08	14,52	131,58
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,40	14,08	55,12	372,45

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)		150	2,87	5,87	13,23	117,12
Viso grūdo batono skrebutis		30	2,40	0,69	16,02	79,89
Garuose kepti vištienos kepsneliai su šaldytomis daržovėmis		150	28,63	7,38	6,75	207,63
Daržovių salotos (agurkai, pomidorai, saldi paprika) (augalinis)		80	2,05	1,55	5,01	32,25
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,95	15,49	41,01	436,89

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su jautienos faršu ir morkomis		200	20,53	7,47	50,80	352,27
Pertrintų pomidorų padažas		15	0,75	0,15	2,40	13,05
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,28	7,62	53,20	365,32
Iš viso (dienos davinio):			73,23	37,79	168,83	1260,46

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu ir sviestu (82%) (tausojantis)		200	7,03	5,75	60,80	297,80
Bananas		30	7,68	6,12	0,58	88,20
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,71	11,87	61,38	386,00

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių – morkų sriuba su vištienos kukuliais		150	12,00	1,35	12,75	109,95
Bulvių apkepas		200	19,13	11,78	19,61	246,81
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,56	58,20
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu raugintas)		80	0,50	0,20	1,10	7,80
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,11	19,33	34,02	422,76

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)		130	18,04	12,36	17,76	255,61
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,93	0,53	0,93	11,87
Kefyras (2,5%)		150	5,10	3,75	6,60	80,55
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,07	16,64	25,29	348,03
Iš viso (dienos davinio):			71,49	48,44	140,19	1242,59

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		200	7,57	7,25	32,43	221,95
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir virta vištiena		30/5/20	7,33	7,21	14,79	153,51
Nesaldinta arbata	GR -1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,90	14,46	47,22	375,46

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)		150	2,46	2,97	19,67	104,06
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Kiaulienos ryžių plovai su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	A-9	140	18,61	16,21	36,75	247,68
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu raugintas) ir pomidorai		40/40	0,60	0,20	1,70	10,40
Vanduo	GR -5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,01	21,36	71,00	441,19

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų blynai su obuoliais	A-32	120	7,52	11,79	40,09	288,98
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	20/10	1,10	0,60	6,38	33,68
Nesaldinta arbata	G	150	0,00	0,00	0,00	0,00

	R-1					
Iš viso:			8,62	12,39	46,47	322,66
Iš viso (dienos davinio):			48,13	48,81	184,19	1225,11

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinių balandų kruopų košė su pienu ir tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)		200	5,27	4,31	45,60	223,35
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės		25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,51	9,65	54,28	333,75

Priešpiečiai 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			0,60	0,60	19,50	85,80

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir daržovių sriuba (bulvės, morkos) ir prieskoninės žolelės (augalinis) (tausojantis)		150	7,95	1,95	32,40	178,50
Grietinė (30%)		5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas jūros lydekų filė kepsniukas su morkomis		120	23,40	6,36	1,56	157,56
Perlinis kuskusas		60	4,32	0,60	24,84	122,52
Burokėlių salotos su pupelėmis		60	5,40	4,90	18,00	137,30
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		40	0,10	0,00	0,30	2,00
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			43,51	15,79	90,08	676,93

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose keptas omletas		80	11,10	13,57	2,25	175,56
Viso grūdo ruginė duona su	Š-5	25/5/1	1,80	2,70	9,80	70,40

sviestu (82%) ir pomidoras		0				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	125	5,60	3,10	5,00	70,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,50	19,37	17,05	316,56
Iš viso (dienos davinio):			65,79	43,96	150,03	1330,24