

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

VILNIAUS LOPŠELIS - LOPŠELIS „SAULĖGRAŽA“

TAIKOS G.31, VILNIUS

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1- 3 metų amžiaus vaikų grupei

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 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)		150/4	4,92	4,12	24,36	153,32
Plėšomos sūrio lazdelės		20	6,40	5,10	0,48	73,50
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,16	9,46	33,04	263,72

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių, morkų sriuba		100	0,97	2,84	5,47	48,09
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		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	60	25,70	11,40	6,60	231,70
Biri ryžių kruopų košė	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
Šviežias agurkas(šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		20	0,10	0,05	0,6	3,05
Pomidoras		40	0,08	0,00	0,16	0,88
Paprika		40	0,29	0,10	1,36	8,26
Vanduo su citrina		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,85	16,97	41,07	435,02

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	150	6,90	3,60	38,80	201,90
Sūris		15	4,95	3,90	0,00	54,90
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,85	7,50	38,80	256,80
Iš viso (dienos davinio):			55,46	34,53	132,41	1041,34

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 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	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	P-5	20/5/17	8,44	3,55	8,1	112,55
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,91	12,17	36,03	296,63

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 11.50 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	100	3,14	3,42	12,05	88,62
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Maltos kiaušienos, bulvių, morkų ir šparaginių pupelių troškiny		150	16,78	12,97	27,90	279,07
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu raugintas)		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:			22,67	15,56	46,21	443,39

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	110	13,97	6,60	32,56	245,19
Nesaldintas jogurtas, uogienė		15/5	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,70	7,00	36,81	267,64
Iš viso (dienos davinio):			52,88	35,33	138,55	1097,66

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsniu košė su pienu, sviestu (82%) ir linų sėmenimis(tausojantis)	K-	150	4,20	2,85	21,75	129,75
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu		20/4/20	12,30	7,50	18,84	194,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,30	10,35	40,59	323,75

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 11.50 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	100	3,82	3,30	15,00	100,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	40,00
Grikių troškiny su malta kalakutienos filė, morkomis ir žalumynais		150	16,36	11,61	28,61	275,73
Morkų, obuolių, salierų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)		70	1,10	0,40	9,30	45,80
Šviežias pomidoras		30	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,84	15,63	61,63	462,41

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	100	10,89	10,79	10,09	172,73
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:			12,64	14,49	19,89	243,13
Iš viso (dienos davinio):			47,78	41,07	141,61	1115,09

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ekologišku augaliniu kokosų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-15	150	3,95	3,23	34,20	167,51
Traputis	Š-3	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	20	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,19	8,57	42,88	277,91

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 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba su skrebučiais	S-11	100	1,50	2,60	1,20	86,60
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Jautienos maltinukas	A-8	60	11,70	7,95	2,85	128,63
Bulvių košė	G-2	50	1,13	1,90	9,90	53,38
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi		60/30	0,64	0,3	3,22	15,37
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,10	13,07	25,73	326,96

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	80	6,35	9,00	30,40	271,26
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	15/5	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,08	9,40	34,65	293,71
Iš viso (dienos davinio):			33,97	31,64	122,76	984,38

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 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	150	6,41	6,29	47,83	298,66
Nesaldinta arbata	GR-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,41	6,29	47,83	298,66

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 11.50 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	100	3,50	1,90	17,10	98,10
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Garuose keptas jūros lydekės ir lašišos maltinukas (tausojantis)	A-15	60	12,60	6,55	2,99	124,09
Perlinis baltas kuskusas	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
Pomidorų, salotinių sultenių, konservuotų kukurūzų salotos (augalinis)		60	0,74	1,27	4,58	27,55
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-11	20	0,00	0,00	0,40	3,00
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,73	13,54	47,61	385,83

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos vištienos garinukas		50	11,30	1,30	0,00	56,70
Viso grūdo duona su sviestu ir sūriu	Š-4	30/5/2 0	7,30	9,40	13,90	169,70
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,60	10,70	13,90	226,40
Iš viso (dienos davinio):			45,34	31,13	128,84	996,69

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 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	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Traputis, sūrio lazdelė	Š-3	10/20	1,70	1,40	4,32	36,80
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,58	7,03	29,48	209

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 11.50 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	60	12,45	12,39	4,73	177,84
Biri grikių kruopų košė	G-4	50	2,69	0,74	17,56	82,89
Paprikos lazdelės, agurkas, ridikėlis		40/40/ 20	0,7	0,2	2,5	14,9
Vanduo	GR-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,32	18,35	46,64	431

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	110	12,23	9,25	18,77	260,80
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:			13,05	9,65	25,60	290,87
Iš viso (dienos davinio):			43,55	35,63	121,22	1016,37

2 savaitė**Antradienis****Pusryčiai 8.20 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	150	5,88	5,90	24	156,50
Viso grūdo batonas su sviestu	Š-4	20/4	1,80	3,90	9,40	79,80
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,68	9,80	33,40	236,30

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 11.50 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)		100	2,70	0,30	11,00	57,20
Viso grūdo duona	Š-1	30	2,22	0,48	12,84	64,50
Maltos kalakutienos filė troškinys su morkomis ir kukurūzais		120	15,88	5,88	11,28	148,68
Biri ryžių kruopų košė	G-3	50	1,29	2	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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,09	14,34	53,89	417,12

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	150	3,38	5,70	24,30	160,13
Šviežias agurkas		20	0,10	0,00	0,30	2,00
Kefyras	P-8	100	3,40	2,50	4,40	53,70
Traškutis	Š-5	20	1,30	4,00	13,00	93,00
Nesaldinta arbata	GR-1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,18	12,20	42,00	308,83
Iš viso (dienos davinio):			39,55	36,94	148,79	1048,05

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150/10	4,92	5,70	36,50	215,71
Traputis	Š-3	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,70	5,20	0,10	73,90
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,46	11,14	43,80	326,51

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių, bulvių, lęšių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-8	100	3,50	1,90	17,10	98,10
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	43,00
Garuose keptas jautienos – kiaulienos maltinukas (tausojantis)	A-8	60	12,45	12,39	4,73	177,84
Virti makaronai	G-6	50	1,91	2,12	14,29	81,43
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:			22,40	20,59	54,46	457,13

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	A-28	80	6,89	8,17	27,25	226,56
Uogienė	P-5	10	0,02	0,00	4,73	18,07
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	8,17	31,98	244,63
Iš viso (dienos davinio):			42,37	40,50	149,74	1114,07

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su kokosų pienu ir linų sėmenimis (augalinis) (tausojantis)		150	4,20	2,40	27,90	150,00
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	Š-7	25/4/2 0	6,80	9,70	10,00	154,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,00	12,10	37,90	304,50

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su kiaulienos kukuliais	S-16	100	4,26	4,54	9,01	90,87
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,60	43,00
Garuose keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-2	60	17,07	10,06	6,84	206,57
Biri ryžių kruopų košė	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
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:			24,60	16,94	39,39	423,78

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (žirniai, bulvės, morkos)	A-34	90	5,30	6,12	7,80	135,80
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir virtos vištienos garinuku	Š-9	20/4/2 0	6,57	3,51	10,30	104,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,87	9,63	18,10	240,40
Iš viso (dienos davinio):			48,07	39,27	114,89	1054,48

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100	5,90	2,90	32,30	179,20
Viso grūdo duona su sviestu ir šviežiu pomidoru	Š-4	25/5/1 0	1,80	3,70	9,80	70,40
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,70	6,60	42,10	249,60

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (šaltuoju sezonu rauginti kopūstai)	S-10	100	1,50	2,60	15,20	88,60
Nesaldintas jogurtas(2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Garuose keptas lašišos filė maltinukas		60	14,30	9,40	0,00	141,50
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:			20,44	24,56	44,30	399,48

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	150	6,90	3,00	36,80	201,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-7	25	6,70	5,20	0,10	73,90
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,60	8,20	36,90	275,80
Iš viso (dienos davinio):			42,34	39,96	142,80	1010,68

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 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%)	K-11	150	6,47	5,17	27,93	184,08
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:			7,31	5,41	36,13	220,98

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 11.50val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)		100	1,64	1,98	13,11	69,37
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Garuose keptas triušienos maltinukas (tausojantis)		60	8,01	3,29	2,83	84,02
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole	G-3	50	1,29	2,00	13,84	75,54
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:			14,20	10,25	42,42	311,77

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)		110	12,23	9,25	18,77	260,80
Šaldytų uogų padažas		30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,96	9,65	23,02	283,25
Iš viso (dienos davinio):			35,07	25,91	121,07	901,80

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 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	150	5,90	6,30	29,40	198,20
Uogienė	P-5	10	0,10	0,00	5,50	22,20
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,00	6,30	34,90	220,40

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	S-13	100	3,10	3,50	24,30	141,00
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Maltos veršienos, bulvių, morkų ir svogūnų troškinys		180	23,90	1,60	18,60	183,90
Icebergo salotos, 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:			30,60	7,52	55,40	409,85

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojojantis)	A-37	80	11,10	13,57	2,25	175,56
Duona su sviestu (82%)		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:			12,99	15,19	23,49	275,33
Iš viso (dienos davinio):			50,19	29,61	133,29	991,38

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 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%)	K-1	150	5,88	5,90	24,00	156,50
Traputis su sviestu, varškės sūris	Š-6	10/20	1,90	1,65	4,32	36,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR -1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,75	7,55	28,32	193,30

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 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba		100	3,30	5,10	20,70	118,70
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Mažylių balandėliai su kiauliena ir ryžiais		70	11,44	9,43	3,43	218,42
Bulvių košė		50	0,90	0,82	9,90	53,35
Grietinė (30%)		15	0,30	5,30	0,50	50,40
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:			18,76	21,33	47,57	515,77

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	150	14,60	6,80	30,00	239,20
Nesaldinta arbata (melisų)	GR -1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,60	6,80	30,00	239,20
Iš viso (dienos davinio):			41,71	36,28	125,39	1034,07

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 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	150	6,00	6,90	24,40	184,10
Viso grūdo batonas su sviestu	Š-1	20/5	1,80	4,70	9,40	87,30
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,80	11,60	33,80	271,40

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 11.50 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	100	3,50	1,90	17,10	98,10
Grietinė (30%)		5	0,10	1,50	0,20	14,60
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Maltos kiaulienos sprandinės troškiny su morkomis (tausojantis)		120	17,98	10,72	6,67	198,40
Virtos raudonos pupelės		50	1,35	2,28	9,72	30,32
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:			24,73	27,66	47,43	515,94

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		80	3,38	5,70	24,30	160,13
Nesaldintas jogurtas		20	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,11	6,10	28,55	182,58
Iš viso (dienos davinio):			37,24	45,96	129,28	1055,72

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 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		150	6,80	7,10	25,40	193,40
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:			13,50	12,30	25,50	267,30

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 11.50 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		100	11,10	0,60	18,40	167,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,50
Garuose keptas ledjūrio menkės filė kepsniukas		80	16,00	0,60	0,00	69,80
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole		50	1,29	2,00	13,84	75,54
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:			32,11	8,48	54,98	464,24

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė		100	12,00	7,00	2,70	121,80
Pilno grūdo batonas		20	1,80	0,60	9,40	50,10
Trintos šaldytos uogos		20	0,10	0,00	12,00	48,70
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:			19,50	10,70	29,10	291,20
Iš viso (dienos davinio):			65,71	32,08	129,08	1108,54

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 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%)		150	5,96	6,38	35,52	215,21
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:			13,20	11,72	44,20	325,61

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 11.40 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	100	3,30	5,10	20,70	118,70
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	40,00
Garuose keptas kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	A-6	60/20	15,75	7,07	0,00	134,10
Biri grikių kruopų košė	G-4	50	2,69	0,74	17,56	82,89
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:			24,32	14,70	53,10	417,54

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	110	13,97	6,60	32,56	245,19
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	15/5	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata	G-R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,70	7,00	36,81	267,64
Iš viso (dienos davinio):			52,82	34,02	153,61	1096,59

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 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	150	6,15	5,25	30,45	180,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu	Š-7	25/5/20	6,00	5,90	12,10	109,65
Nesaldinta arbata	GR -1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,15	11,15	42,55	290,30

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 11.40 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)		100	1,91	3,91	8,82	78,08
Viso grūdo batono skrebutis		30	2,40	0,69	16,02	79,89
Garuose keptas vištienos kotletukas su šaldytomis daržovėmis		120	22,90	5,90	5,40	166,10
Daržovių salotos (agurkai, pomidorai, saldi paprika) (augalinis)		60	1,54	1,16	3,76	24,19
Vanduo	GR -5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,75	11,66	34,18	348,26

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		150	15,40	5,60	38,10	264,20
Pertrintų pomidorų padažas		10	0,50	0,10	1,60	8,70
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,90	5,70	39,70	272,90
Iš viso (dienos davinio):			57,40	29,11	135,93	997,26

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 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)	K-13	150	5,27	4,31	45,60	223,35
Bananas	V-2	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	9,41	46,08	296,85

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 11.40 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		100	8,00	0,90	8,50	73,30
Garuose keptas kiaulienos maltinukas		60	13,50	9,10	5,20	157,10
Virti makaronai		60	7,80	0,60	42,60	207,00
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:			29,80	10,80	57,40	445,20

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)		100	13,88	9,51	13,66	196,62
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,70	0,40	0,70	8,90
Kefyras (2,5%)		100	3,40	2,50	4,40	53,70
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,98	12,41	18,76	259,22
Iš viso (dienos davinio):			60,05	33,22	141,74	1087,07

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 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)		150	5,68	5,44	24,32	166,46
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir virta vištiena		25/5/15	6,00	5,90	12,10	125,60
Nesaldinta arbata	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,68	11,34	36,42	292,06

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 11.40 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)		100	1,64	1,98	13,11	69,37
Grietinė (30%)	P-4	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Maltos kiaulienos ryžių plovos su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	A-9	60/60	15,95	13,89	31,50	212,30
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:			19,79	17,89	55,01	349,62

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	100/15	7,21	11,30	38,42	276,94
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogienė	P-3/P-5	15/5	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata	G R-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,94	11,70	42,67	299,39
Iš viso (dienos davinio):			40,01	41,53	153,60	1026,87

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Bolivinių balandų kruopų košė su pienu ir tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)		150	3,95	3,23	34,20	167,51
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:			11,19	8,57	42,88	277,91

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 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp . Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Avinžirnių ir daržovių sriuba (bulvės, morkos) ir prieskoninės žolelės (augalinis) (tausojantis)		100	5,30	1,30	21,60	119,00
Grietinė (30%)		5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-1	20	1,48	0,32	8,56	40,00
Garuose keptas jūros lydekų filė maltinukas su morkomis		100	19,50	5,30	1,30	131,30
Perlinis kuskusas		50	3,60	0,50	20,70	102,10
Burokėlių salotos su pupelėmis		60	5,40	4,90	18,00	137,30
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti)		40	0,10	0,00	0,30	2,00
Vanduo	GR -5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,50	15,42	70,60	546,25

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Garuose keptas omletas		80	11,10	13,57	2,25	175,56
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoras	Š-5	25/5/10	1,80	2,70	9,80	70,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	125	5,60	3,10	5,00	70,60
Nesaldinta arbata	G R-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	1226,52
---------------------------	-------	-------	--------	---------