

# Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

---

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 m. amžiaus grupės\_  
(priešmokyklinukai)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 14.30 val.

Valgiaraštis parengtas pagal naują SAM tvarkos aprašą (2018.09.01) ir suderintas su VMVT

4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7.03	4.01	46.44	249.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			7.43	4.41	59.44	307.13

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 2	150(60/90)	19.29	8.73	24.12	252.19
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100	1.02	5.27	5.33	72.77
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			24.70	19.40	56.79	500.50

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.03	14.20	36.19	360.66
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.15	38.00	152.42	1168.30

4-6 amžiaus  
grupė

Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelė arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.04	6.03	55.27	325.63

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10.24	3.21	27.34	179.25
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			31.03	17.52	60.23	522.75

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
<b>Iš viso:</b>			14.59	17.35	34.40	352.08
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.66	40.90	149.90	1200.46

4-6 amžiaus  
grupė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.29	4.66	35.86	218.51
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
<b>Iš viso:</b>			12.73	8.02	53.44	336.83

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 1	120 (45/75)	12.90	5.71	13.86	158.45
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0.89	6.82	3.93	80.66
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			21.93	20.78	58.71	509.60

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8.42	10.82	19.10	207.47
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.45	19.03	33.26	362.14
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			49.11	47.83	145.42	1208.58

4-6 amžiaus  
grupė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,g	riebalai, g	angliav an-	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.77	10.33	50.72	338.93

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,g	riebalai, g	angliav an-	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	60	1.24	0.06	11.31	50.74
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.33	20.36	55.01	504.62

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,g	riebalai, g	angliav an-	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 5	140	18.09	8.77	33.64	285.82
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.74	9.67	47.21	358.82
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			56.85	40.35	152.95	1202.36

4-6 amžiaus  
grupė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	200	5.03	2.68	45.53	226.35
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Iš viso:</b>			9.02	5.62	63.74	341.61

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	90	16.78	0.31	0.01	69.94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	3.81	7.98	14.47	144.88
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			34.41	13.89	63.44	516.46

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 6	150	11.41	13.23	35.91	308.33
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
<b>Iš viso:</b>			15.37	14.45	45.23	372.43
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			58.80	33.96	172.41	1230.50

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 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 sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/41	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.87	13.65	50.96	374.17

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.85	19.69	59.57	518.94

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 2	150	6.73	7.81	31.25	222.17
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 3	100	1.58	0.66	2.74	23.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			8.71	8.87	46.99	302.59
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			46.43	42.21	157.52	1195.7

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/)	4.83	2.74	12.61	94.44
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.67	7.95	58.84	353.55

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 1	75(48/27)	13.30	7.69	3.53	136.57
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT 2	75	2.57	1.22	19.74	100.22
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 3	100	0.89	7.11	6.20	92.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.77	18.40	63.13	509.18

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	200(100/90/10)	10.97	12.00	45.25	332.91
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.77	12.20	47.55	347.11
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			46.21	38.55	169.52	1209.83



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.41	11.22	55.25	371.63

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 1	120(76/44)	20.74	4.84	5.82	149.74
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1.55	0.08	14.14	63.42
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			32.94	11.81	66.65	504.66

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	160	10.04	14.29	39.96	328.60
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.27	14.39	42.39	340.1
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			55.62	37.42	164.29	1216.39

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 1	150	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.38	8.43	39.04	370.23

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 1	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	70	3.45	5.94	8.60	101.65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			31.64	18.14	58.37	523.27

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 3	140	17.06	11.11	34.60	306.59
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			18.16	11.51	41.33	341.51
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			60.18	38.08	138.74	1235.01

4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 1	150	4.98	4.27	24.32	155.64
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			8.40	11.09	54.27	350.47

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 1	80	14.24	9.87	2.62	156.24
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 2	90	0.86	5.59	7.35	83.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			19.73	22.47	59.79	520.28

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140(120/	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.19	12.44	46.41	342.34
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			39.32	46.00	160.47	1213.09

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			10.21	5.83	65.10	353.73

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 1	120 (45/75)	14.23	4.56	7.43	127.67
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.60	19.31	54.17	480.92

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 2	110	18.89	9.77	29.30	280.73
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
<b>Iš viso:</b>			20.97	10.45	38.86	333.41
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			53.79	35.60	158.13	1168.06

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 3	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Iš viso:</b>			13.40	10.76	48.33	343.81

**Pietūs 12.00 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 (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	90/10	22.33	4.09	1.13	130.58
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 3	75	1.50	3.39	15.47	98.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			31.83	15.73	60.16	509.51

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais	79	115/35	11.10	19.37	58.18	444.58
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.35	19.87	58.76	460.38
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			58.58	46.36	167.25	1313.7

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.99	10.57	55.44	372.85

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	80	17.75	8.20	4.12	161.24
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 5	90	1.34	5.49	8.04	86.90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			23.90	26.28	43.51	506.17

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	NJ-40	100	14.3	8.86	13.28	182.03
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.56	9.7	28.04	257.59
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.45	46.55	126.99	1136.61

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			9.83	10.00	58.84	364.69

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	200(100/100)	23.00	14.26	34.75	359.33
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 1	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			27.25	18.49	68.68	550.13

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 3	150	8.72	5.26	28.79	197.35
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 3	110	3.70	12.35	10.14	166.44
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.41	17.60	38.93	363.79
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			49.49	46.09	166.45	1278.61

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.45	4.79	33.43	202.67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.00	9.86	53.42	346.41

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 2	90	1.07	4.71	3.37	60.17
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			28.26	18.44	58.67	513.66

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 2	120	10.26	9.25	3.12	136.78
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3.61	10.65	9.86	149.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.35	20.22	21.54	329.58
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.61	48.52	133.63	1189.64