

4-6 amžiaus
grupė

Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 2020-2021 m.m.

4-6 m. amžiaus grupės
(priešmokyklinukai)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

4-6 amžiaus
grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.56	5.55	39.67	256.99

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
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
Iš viso:			27.60	17.93	70.76	554.82

Pavakariai 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 (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
Iš viso:			14.59	17.35	34.40	352.08
Iš viso (dienos davinio):			50.75	40.83	144.83	1163.89

4-6 amžiaus
grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav an-	
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
Iš viso:			7.43	4.41	59.44	307.13

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav an-	
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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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
Iš viso:			26.18	19.72	65.35	543.54

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav an-	
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
Iš viso:			22.03	14.20	36.19	360.66
Iš viso (dienos davinio):			55.63	38.32	160.98	1211.34

4-6 amžiaus
grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,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
Iš viso:			12.73	8.02	53.44	336.83

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21.39	10.36	6.17	203.49
Virti makaronai (tausojantis)	114	100	3.81	3.41	26.56	155.41
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
Iš viso:			30.38	25.86	55.83	584.80

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i,g	riebalai, g	angliav- an-	
Bulvių dubenėliai (tausojantis)	53	150	5.10	0.26	46.67	206.57
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
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
Iš viso:			6.89	4.35	63.42	317.54
Iš viso (dienos davinio):			50,00	38.23	172.69	1239.17

4-6 amžiaus
grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

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 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
Iš viso:			10.77	10.33	50.72	338.93

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 kukuliaičiai (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
Iš viso:			25.33	20.36	55.01	504.62

Pavakariai 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 (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (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
Iš viso:			20.74	9.67	47.21	358.82
Iš viso (dienos davinio):			56.85	40.35	152.95	1202.36

4-6 amžiaus
grupė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Iš viso:			9.02	5.62	63.74	341.61

Pietūs 12.40-13.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Žuvies maltinis (tausojantis)	Ž011	80	11.90	7.89	1.59	124.98
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
Iš viso:			31.00	21.80	73.59	614.54

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.81	12.95	49.18	348.44
Iš viso (dienos davinio):			48.83	40.37	186.51	1304.59

4-6 amžiaus
grupė

2savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
Iš viso:			11.67	7.95	58.84	353.55

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
Virti raudonieji lęšiai (augalinis) (tausojantis)	Gr004	100	9.77	0.42	21.42	128.58
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
Iš viso:			29.97	17.60	64.81	537.54

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	100/6/14	9.06	10.87	23.06	226.30
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
Iš viso:			9.46	11.27	36.06	283.50
Iš viso (dienos davinio):			51.10	36.82	159.71	1174.59

4-6 amžiaus grupė

2savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Iš viso:			11.87	13.65	50.96	374.17

Pietūs 12.40-13.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr008	150	1.29	1.52	7.88	50.35
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
Bulvių košė su morkomis(augalinis) (tausojantis)	Gr012	100	2.22	2.95	16.13	99.94
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
Iš viso:			25.80	18.55	54.00	486.22

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	321.27
Iš viso (dienos davinio):			46.38	42.07	151.95	1181.66

4-6 amžiaus grupė

2savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr020	150	5.12	1.87	28.55	151.53
Pilno grūdo duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	U021	30/20	4.70	1.90	16.66	102.54
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
Iš viso:			10.10	4.05	54.31	294.11

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10,65	10,59	7,92	169,58
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (augalinis) (tausojantis)	Gr011	100	5.98	5.12	32.28	199.05
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
Iš viso:			27.73	20.80	80.51	620.08

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
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 kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.27	14.39	42.39	340.10
Iš viso (dienos davinio):			48.10	39.24	177.21	1254.29

4-6 amžiaus grupė

2savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 1	150	6.29	4.09	24.74	160.91
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
Iš viso:			10.14	8.19	31.24	335.91

Pietūs 12.40-13.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 1	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3.79	0.20	32.76	148.03
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
Iš viso:			29.02	16.24	65.71	525.06

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			18.20	11.55	32.63	347.23
Iš viso (dienos davinio):			57.36	35.98	138.58	1208.2

4-6 amžiaus grupė

2savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Iš viso:			8.40	11.09	54.27	350.47

Pietūs 12.40 -13.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas orkaitėje laišos 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
Iš viso:			21.21	22.79	68.35	563.32

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Iš viso:			11.19	12.44	46.41	342.34
Iš viso (dienos davinio):			40.80	46.32	169.03	1256.13

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

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
Iš viso:			13.99	10.57	55.44	372.85

Pietūs 12.40 -13.00val.

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
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
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
Iš viso:			25.52	23.02	51.76	516.25

Pavakariai 15.30-16.00 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
Iš viso:			16.56	9.7	28.04	257.59
Iš viso (dienos davinio):			56.07	43.29	135.24	1146.69

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
Iš viso:			13.40	10.76	48.33	343.81

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.15	3.97	4.60	126.68
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
Iš viso:			27.65	15.62	63.63	505.61

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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 kmyną arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.35	19.87	58.76	460.38
Iš viso (dienos davinio):			54.40	46.25	167.25	1309.80

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
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
Iš viso:			10.21	5.83	65.10	353.73

Pietūs 12.40-13.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
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
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
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
Iš viso:			21.54	20.37	55.02	489.57

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav an-	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SR025	150	4.65	5.66	16.82	136.82
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.50	9.76	23.32	311.82
Iš viso (dienos davinio):			40.25	61.80	143.44	1155.12

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
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
Iš viso:			9.44	9.60	45.84	307.49

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
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
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.97	18.22	59.58	510.09

Pavalariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i,g	riebalai, g	angliav. an-	
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
Iš viso:			12.41	17.60	38.93	363.79
Iš viso (dienos davinio):			48.82	45.42	157.35	1181.37

4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.45val.

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
Iš viso:			11.00	9.86	53.42	346.41

Pietūs 12.40-13.00 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
Iš viso:			28.26	18.44	58.67	513.66

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	295.54
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 juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.35	20.22	21.54	329.58
Iš viso (dienos davinio):			54.61	48.52	133.63	1189.64