

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3-6m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazija

Direktorius



Direktorius

Voiniušas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	236.23
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.10	3.69	52.75	304.87

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	4.37	4.67	10.66	124.90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Maltas paukštiesienos kepsnys (tausojantis)	34A	75	18.50	7.69	7.13	171.36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų salotos		50	1.72	3.25	10.12	67.36
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.70	18.60	50.66	496.08

Vakarienė

Pietų 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 juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.15	16.91	20.10	289.17
Iš viso: (dienos davinio)						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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	173.56
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 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.29	8.60	51.65	328.73

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvinė su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150	2.45	5.69	9.87	97.30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Bulvių plokštainis su su paukštiena (tausojantis)	46A	150	5.15	12.35	36.92	274.49
Kefyras 2,5%		100	5.10	3.75	7.35	85.69
Daržovių miškas (agurkas ,kopūstai)		25/25	0.79	5.10	5.30	54.30
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.53	27.11	65.41	541.91

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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 6	140	18.74	9.08	34.84	296.03
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.04	10.78	35.14	313.43
Iš viso: (dienos davinio)						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Pietų 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)	3-3/41 AT 2	200	5.03	2.68	45.53	226.35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir dešra	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.66	7.83	68.11	381.52

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150	3.59	3.26	14.39	94.77
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A	85/65	11.14	8.60	42.81	320.36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)(morkos)	36S	25/25	0.79	5.10	5.30	54.30
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.82	18.66	62.80	486.83

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai koldūnai su mėsa (Kiauliena.)		250	19.85	19.20	34.92	321.97
Grietinės padažas		10	0.21	1.93	0.64	20.80
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.06	21.13	35.56	342.77
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/47T 1	200	10.36	5.82	44.83	273.14
Pienas 2,5%		100	5.36	4.23	8.63	98.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.20	10.53	69.06	440.43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150	1.57	4.98	8.85	81.86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	75	18.33	13.70	18.68	226.36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100	1.74	0.42	7.75	36.10
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.75	22.08	58.03	476.78

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	78A	150	1020.00	18.23	49.26	362.26
Uogienė	19P	20	0.06		14.18	54.20
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			1020.06	18.23	63.44	416.46
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(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 3	200	10.36	5.82	44.83	273.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.84	6.30	60.43	341.78

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Porcininių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1.73	3.20	9.86	72.99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Varškės apkepas	85A	140	20.20	17.60	29.76	375.65
Grietinės padažas		10	0.21	1.93	0.64	20.80
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.18	22.95	46.23	499.57

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)		100	7.18	21.29	0.94	287.04
Viso grūdo makaronai(tausojantis)	8Gra	50	2.89	2.62	11.17	83.17
Daržovių miškas (paprika,morkos)		50	1.89	4.23	11.23	62.36
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.96	28.14	23.34	432.57
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė					
Pirmadienis					

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/58T 2	150	6,29	4,09	24,74
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	15/3/15	4,15	4,67	6,98
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,92	9,24	47,32

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausoja)	26Sr	150	3,27	4,54	11,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1,04	0,22	5,97
Vištienos kepsnys	14A	85/15	12,82	19,54	2,15
Virtos bulbės	1Gar	75	1,67	2,88	11,475
Pomidorai, morkos		50/20	0,50	0,10	2,05
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,29	27,28	21,31

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Sklindžiai su obuoliais	78A	150	1020,00	18,23	49,26
Grietinė 30%	P17	10	0,30	1,70	0,30
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			1020,30	19,93	49,56
Iš viso:					

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė					
Antradienis					

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Grikių kruopų košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 3	200	10,36	5,82	44,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,72	6,18	56,53

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150	3,59	3,26	14,39
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1,04	0,22	5,97
Makaronai su mesa		75	12,82	19,54	2,15
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50	1,36	2,35	14,48
Obuolių,morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75,00	0,97	0,26	2,43
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,78	25,63	39,42

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu		200	14,21	16,20	41,97
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,21	16,20	41,97

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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)	3-3/60T2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/207	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/28	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.29	5.91	67.70	365.17

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3.95	3.24	14.25	96.21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75	24.44	16.66	0.69	250.20
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2.89	2.62	11.17	83.17
Kopūstų, paprikų salotos		100	3.49	14.47	7.74	166.02
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.81	37.21	39.82	625.73

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T3	150	5.90	7.57	13.37	202.36
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/220	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.20	9.27	13.67	219.76
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 1	150	4,10	2,40	22,06
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70
Grūdėta varškė	4,00	100,00	12,00	7,00	2,70
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	9,76	36,46

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Žuvienė su jūros lydeka (tausojantis)	11Sr	150	2,45	5,69	9,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14,00	1,04	0,22	5,97
Guliašas	16A	75	13,08	7,76	13,23
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,78
Daržovių miškas (agurkai,morkos)		75	2,62	10,85	5,81
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,25	27,28	51,66

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%)		150	15,36	16,20	43,56
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00
Grietinė 30%	P17	10	0,30	1,70	0,30
Iš viso:			15,66	17,90	43,86
Iš viso:					

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/45AT 5	200	4,63	6,38	29,83
Pienas 2,5%		200,00	6,80	5,00	9,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70
Traputis	8	10	0,84	0,24	8,20
Iš viso:			12,63	11,98	59,53

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150,00	1,15	3,18	5,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1,04	0,22	5,97
Tinginio balandeliai	34A	75	18,50	7,69	7,13
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75,00	0,67	7,23	7,32
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,72	20,67	40,03

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Pilno grūdo apkepti makaronai su dešrelėmis	65A	90/60	24,15	15,99	31,48
Daržovės (agurkai, morkos)	37S	50	0,50	0,10	2,05
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,65	16,09	33,53
Iš viso:					

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojanti)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	236.23
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.10	3.69	52.75	304.87
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr	150ml	3.26	5.69	10.28	97.98
Grietinė 30%	P17	10g	0.30	1.70	0.30	17.40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18.50	7.69	7.13	171.36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų salotos		50	1.72	3.25	10.12	67.36
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.89	21.31	50.58	486.56
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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 juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.15	16.91	20.10	289.17
Iš viso: (dienos davinio)						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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	173.56
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 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.29	8.60	51.65	328.73
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150ml	4.37	4.67	10.66	124.90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Bulvių plokštainis su su paukštiena (tausojantis)	46A	150	5.15	12.35	36.92	274.49
Kefyras 2,5%		100	5.10	3.75	7.35	85.69
Daržovių mišinys (agurkas ,kopūstai)		25/25	0.79	5.10	5.30	54.30
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.45	26.10	66.20	569.51
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(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 6	140	18.74	9.08	34.84	296.03
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.04	10.78	35.14	313.43
Iš viso: (dienos davinio)						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/41 AT 2	200	5.03	2.68	45.53	226.35
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir dešra	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.66	7.83	68.11	381.52

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	2.45	5.69	9.87	97.30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A	85/65	11.14	8.60	42.81	320.36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)(morkos)	36S	25/25	0.79	5.10	5.30	54.30
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.42	19.61	63.95	502.09

Vakarienė

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai koldūnai su mėsa (Kiauliena.)		250	19.85	19.20	34.92	321.97
Grietinės padažas		10	0.21	1.93	0.64	20.80
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.06	21.13	35.56	342.77
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/47T 1	200	10.36	5.82	44.83	273.14
Pienas 2,5%		100	5.36	4.23	8.63	98.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.20	10.53	69.06	440.43
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	17Sr	150ml	2.19	5.76	10.21	97.66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	75	18.33	13.70	18.68	226.36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100	1.74	0.42	7.75	36.10
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.37	22.86	59.39	492.58
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	78A	150	1020.00	18.23	49.26	362.26
Uogienė	19P	20	0.06		14.18	54.20
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			1020.06	18.23	63.44	416.46
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška(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 3	200	10.36	5.82	44.83	273.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelčių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.84	6.30	60.43	341.78
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1.73	3.20	9.86	72.99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Varškės apkepas	85A	140	20.20	17.60	29.76	375.65
Grietinės padažas		10	0.21	1.93	0.64	20.80
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.18	22.95	46.23	499.57
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)		100	7.18	21.29	0.94	287.04
Pilno grūdo makaronai(tausojantis)	8Gra	50	2.89	2.62	11.17	83.17
Daržovių mišinys (paprika,morkos)		50	1.89	4.23	11.23	62.36
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.96	28.14	23.34	432.57
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/58T 2	150	6.29	4.09	24.74	160.91
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 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.92	9.24	47.32	316.08
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr	150ml	1.56	3.30	11.43	76.91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	85/15	12.82	19.54	2.15	234.93
Virtos bulbės	1Gar	75	1.67	2.88	11,475	76.50
Pomidorai,morkos		50/20	0.50	0.10	2.05	8.50
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.58	26.04	21.60	426.97
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	78A	150	1020.00	18.23	49.26	362.26
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			1020.30	19.93	49.56	379.66
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(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 3	200	10.36	5.82	44.83	273.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.72	6.18	56.53	324.62
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	150ml	5.08	4.58	8.36	92.32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1.04	0.22	5.97	30.13
Vištienos kukulis		75	12.82	19.54	2.15	234.93
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50	1.36	2.35	14.48	81.88
Obuolių,morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75.00	0.97	0.26	2.43	65.30
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.27	26.95	33.39	504.56
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu		200	14.21	16.20	41.97	305.06
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.21	16.20	41.97	305.06
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(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 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.29	5.91	67.70	365.17
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150	1.57	4.98	8.85	81.86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75	24.44	16.66	0.69	250.20
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2.89	2.62	11.17	83.17
Kopūstų, paprikų salotos		100	3.49	14.47	7.74	166.02
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.43	38.95	34.42	611.38
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas(tausojantis)	4-8/162T3	150	5.90	7.57	13.37	202.36
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.20	9.27	13.67	219.76
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai						
Pietų 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 1	150	4.10	2.40	22.06	126.25
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Grūdėta varškė	4	100	12.00	7.00	2.70	121.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.46	9.76	36.46	298.73
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3.05	2.75	4.23	79.36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75	13.08	7.76	13.23	174.33
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75	2.62	10.85	5.81	124.52
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.85	24.34	46.02	510.66
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%)		150	15.36	16.20	43.56	224.63
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė 30%	P17	10	0.30	1.70	0.30	17.40
Iš viso:			15.66	17.90	43.86	242.03
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/45AT 5	200	4.63	6.38	29.83	192.36
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Traputis	8	10	0.84	0.24	8.20	36.90
Iš viso:			12.63	11.98	59.53	392.74
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150	1.15	3.18	5.13	58.45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14	1.04	0.22	5.97	30.13
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75	18.50	7.69	7.13	171.36
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50	1.36	2.35	14.48	81.88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75.00	0.67	7.23	7.32	90.59
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.72	20.67	40.03	432.40
Vakarienė						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga(g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su dešrelėmis	65A	90/60	24.15	15.99	31.48	229.58
Daržovės (agurkai, morkos)	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.65	16.09	33.53	238.08
Iš viso:						

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus