

# **Utenos r. Užpalių gimnazija**

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**1-3 m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

1 savaitė  
 Pirmadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	100	100	7,72	8,16	38,07	249,57
Trintos uogos	104	20	-	-	3,6	15
Arbata (be cukraus)		200				
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	-	4,8	20,25
<b>Iš viso:</b>			<b>7,92</b>	<b>8,16</b>	<b>46,47</b>	<b>284,82</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	18	100	2,59	2,2	9,98	70,11
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	106	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	51	70	2,32	2,14	17,55	93,72
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi (augalinis)	5	60	0,64	5,86	2,37	60,77
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vanduo		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>17,66</b>	<b>16,78</b>	<b>43,20</b>	<b>385,17</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (kietagrūdžiai) sriuba (tausojantis)	27	250	7,75	9,43	28,03	228,03
4 grūdų traputis	116	15,5	1,65	0,34	12,61	57,97
<b>Iš viso:</b>			<b>9,40</b>	<b>9,77</b>	<b>40,64</b>	<b>286,00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,98</b>	<b>34,71</b>	<b>130,31</b>	<b>955,99</b>

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	72	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Pienas 2,5%		100	3,1	2,6	4,8	54
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	-	14,85	60,75
<b>Iš viso:</b>			<b>11,09</b>	<b>9,97</b>	<b>46,00</b>	<b>309,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	19	100	2,07	2,31	16,23	94
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai kepti orkaitėje (tausojantis)	35	60	11,71	2,14	3,43	79,85
Grikių kruopų košė (tausojantis)	54	80	3,51	2,7	26,65	138,09
Kopūstų salotos su morkom ir aliejum (augalinis)	8	70	0,8	6,79	3,07	76,65
Duona		15	1,13	0,23	6,41	32,29
Vanduo su citrina	114	150	0,4	0,2	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>19,82</b>	<b>14,47</b>	<b>56,47</b>	<b>425,51</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a. r. su pomidorų padažu (tausojantis)	38	40/10	5,46	9,63	2,1	116,53
Duona		20	1,5	0,30	8,55	43,05
Agurkai	112	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Vaisių sultys		200	-	-	22	88
<b>Iš viso:</b>			<b>7,28</b>	<b>10,01</b>	<b>33,57</b>	<b>251,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,19</b>	<b>34,45</b>	<b>136,04</b>	<b>986,79</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	82	50/25	9,08	6,07	18,36	163,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%		25	1	0,5	1	15
Sūrio lazdelė Pik-Nik	117	20	5,3	4,2	-	59
Sezoniniai vaisiai		100	0,4		9,9	40,5
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,78</b>	<b>10,77</b>	<b>29,26</b>	<b>277,69</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su kopūstais (augalinis, tausojantis)	24	100	0,53	1,85	3,86	29,86
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5	0,2	0,1	0,2	3
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	36	50	10,58	9,79	4,21	152,8
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	57	100	3,43	1,46	26,32	132,10
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	15	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Šaldytų uogų kompotas	4	150	0,32	0,18	7,13	27,64
<b>Iš viso:</b>			<b>18,08</b>	<b>14,34</b>	<b>53,05</b>	<b>411,59</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	53	200	3,62	6,84	31,74	200,76
Kefyras 2,5%	113	200	6,4	5	9,60	108
<b>Iš viso:</b>			<b>10,02</b>	<b>11,84</b>	<b>41,34</b>	<b>308,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,88</b>	<b>36,95</b>	<b>123,65</b>	<b>998,04</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	79	110	13,93	6,57	32,57	245,15
Nesaldintas jogurtas 2,5%		25	1	0,5	1	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,9	40,5
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,33</b>	<b>7,07</b>	<b>43,17</b>	<b>300,65</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	21	100	0,91	1,89	7,88	50,49
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	108	50	12,34	5,13	4,75	114,24
Bulvių košė (tausojantis)	53	90	1,63	3,08	14,28	90,34
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir aliejumi (augalinis)	11	80	1,51	5,70	7,07	85,69
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Šaldytų uogų kompotas	4	150	0,32	0,18	7,13	27,64
<b>Iš viso:</b>			<b>18,41</b>	<b>16,38</b>	<b>49,86</b>	<b>414,45</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	69	150	5,99	6,31	28,42	198,10
Trintos uogos	104	30	-	-	5,4	22,50
Pienas 2,5%		150	4,65	3,9	7,20	81
<b>Iš viso:</b>			<b>10,64</b>	<b>10,21</b>	<b>41,02</b>	<b>301,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,38</b>	<b>33,66</b>	<b>134,05</b>	<b>1016,70</b>

1 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	74	150	5.89	6.93	24.02	184.80
Pienas 2,5%		150	4,65	3,9	7,20	81
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	-	9,90	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,94</b>	<b>10,83</b>	<b>41,11</b>	<b>306,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis tausojantis)	22	100	0,69	1,9	4,61	37,03
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	98	50	9,17	6,85	9,34	134,17
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	51	90	2,98	2,75	22,56	120,50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	103	90	1,56	4,63	10,52	80,85
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Vanduo su citrina	114	150	0,4	0,2	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>16,50</b>	<b>16,73</b>	<b>56,26</b>	<b>420,23</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas 1,5 %	110	150	4,5	2,25	8,70	75
Mielinė bandelė su varškės įdaru	111	70	8,40	5,95	32,90	221,20
<b>Iš viso:</b>			<b>12,90</b>	<b>8,20</b>	<b>41,60</b>	<b>296,20</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,99</b>	<b>34,73</b>	<b>136,63</b>	<b>1004,76</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	72	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Pienas 2,5%		100	3,1	2,6	4,8	54
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	-	14,85	60,75
<b>Iš viso:</b>			<b>11,09</b>	<b>9,97</b>	<b>46,00</b>	<b>309,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis tausojantis)	23	100	1,25	2,10	8,78	59,08
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	36	50	10,58	9,79	4,21	152,80
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	51	90	2,98	2,75	22,56	120,50
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	16	80	1,32	0,58	7,03	38,58
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Vanduo		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>17,83</b>	<b>15,62</b>	<b>51,33</b>	<b>417,01</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a. r. su pomidorų padažu (tausojantis)	38	40/10	5,46	9,63	2,1	116,53
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Agurkai	112	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisių sultys		200	-	-	22	88
<b>Iš viso:</b>			<b>7,28</b>	<b>10,01</b>	<b>33,57</b>	<b>251,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,20</b>	<b>35,60</b>	<b>130,90</b>	

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	74	150	5,89	6,93	24,02	184,80
Pienas 2,5%		150	4,65	3,9	7,20	81
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,9	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,94</b>	<b>10,83</b>	<b>41,11</b>	<b>306,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėm kruopom (augalinis tausojantis)	21	100	0,91	1,89	7,88	50,49
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	106	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Makaronai (kietagrūdžiai) virti (tausojantis)	60	80	2,96	2,35	20,58	112,59
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais(augalinis)	10	70	2,42	5,08	9,15	91,94
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vanduo su citrina		150	0,4	0,2	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>19,00</b>	<b>16,20</b>	<b>51,59</b>	<b>420,22</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
V. b. cepelinai su varške 9% (tausojantis)	80	70/30	6,24	3,30	22,37	141,49
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Kukurūzų traputis	118	28	2,46	0,31	23,43	104,16
Vaisinė arbata(be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,18</b>	<b>9,61</b>	<b>46,42</b>	<b>304,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,12</b>	<b>36,64</b>	<b>139,12</b>	<b>1030,57</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	100	100	7,72	8,16	38,07	249,57
Trintos uogos	104	20	-	-	3,60	15
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	-	4,8	22,25
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>7,92</b>	<b>8,16</b>	<b>46,47</b>	<b>284,82</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su kopūstais sriuba (augalinis tausojantis)	24	100	0,53	1,85	3,86	29,86
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	44	50	9,81	8,30	4,23	129,61
Grikių kruopų košė (tausojantis)	54	70	3,07	2,36	23,32	120,83
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	162	100	1.68	0.66	4.22	29.54
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Šaldytų uogų kompotas	4	150	0,32	0,18	7,13	27,64
<b>Iš viso:</b>			<b>17,11</b>	<b>13,75</b>	<b>51,51</b>	<b>383,53</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	69	150	5,99	6,31	28,42	198,10
Trintos uogos	104	30	-	-	5,40	22,50
Pienas 2,5%		150	4,65	3,90	7,20	81
<b>Iš viso:</b>			<b>10,64</b>	<b>10,21</b>	<b>41,02</b>	<b>301,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,67</b>	<b>32,12</b>	<b>139,00</b>	<b>969,95</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	79	110	13,93	6,57	32,57	245,15
Nesaldintas jogurtas 2,5%		25	1	0,5	1	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,90	40,50
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,33</b>	<b>7,07</b>	<b>43,17</b>	<b>300,65</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis tausojantis)	18	100	2,59	2,20	9,98	70,11
Vištienos maltinis (tausojantis)	45	50	5,73	5,06	5,61	112,81
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	49	80	2,65	2,44	20,06	107,11
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su aliejum (augalinis)	5	70	0,75	6,83	2,77	70,89
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vanduo		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>13,22</b>	<b>16,83</b>	<b>46,97</b>	<b>403,97</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (kietagrūdžiai) sriuba (tausojantis)	27	250	7,75	9,43	28,03	228,03
4 grūdų traputis	116	15,5	1,65	0,34	12,61	57,97
<b>Iš viso:</b>			<b>10,64</b>	<b>10,21</b>	<b>41,02</b>	<b>301,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,19</b>	<b>34,11</b>	<b>131,16</b>	<b>1006,22</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9 %	82	50/25	9,08	6,07	18,36	163,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%		25	1	0,5	1	15
Sūrio lazdelė Pik-Nik	117	20	5,3	4,2	-	59
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,90	40,50
Vaisinė arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,78</b>	<b>10,77</b>	<b>29,26</b>	<b>277,69</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	19	100	1,05	2,33	7,58	54,17
Nesaldintas jogurtas 2,5 %		5	0,2	0,1	0,2	3
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	98	50	9,17	6,85	9,34	134,17
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	57	90	3,09	1,31	23,69	118,89
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	15	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Šaldytų uogų kompotas	4	150	0,32	0,18	7,13	27,64
<b>Iš viso:</b>			<b>16,85</b>	<b>11,73</b>	<b>59,27</b>	<b>404,06</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duonos sumuštinis su sviestu 82%, ferm. sūriu 45%, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	109	40/6/14/10/1 0	6,54	9,10	21,76	195,18
Kukurūzų traputis	118	28	2,46	0,31	23,43	104,16
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,00</b>	<b>9,41</b>	<b>45,19</b>	<b>299,34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,63</b>	<b>31,91</b>	<b>133,72</b>	<b>981,09</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)		150	5.89	6.93	24.02	184.80
Pienas 2,5%		150	4,65	3,9	7,20	81
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,90	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,94</b>	<b>10,83</b>	<b>41,11</b>	<b>306,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	23	100	1,25	2,1	8,78	59,08
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	106	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	51	70	2,32	2,14	17,55	93,72
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi (augalinis)	5	60	0,64	5,86	2,37	60,77
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Šaldytų uogų kompotas	4	150	0,32	0,18	7,13	27,64
<b>Iš viso:</b>			<b>16,84</b>	<b>16,96</b>	<b>49,33</b>	<b>404,78</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	79	110	13,93	6,57	32,57	245,15
Nesaldintas jogurtas 2,5 %		25	1	0,5	1	15
Vaisinė arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>14,93</b>	<b>7,07</b>	<b>33,57</b>	<b>260,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,71</b>	<b>34,86</b>	<b>124,01</b>	<b>971,23</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške 9% (tausojantis)	80	70/3 0	6,24	3,30	22,37	141,90
Nesaldintas jogurtas 2,5 %		25	1	0,5	1	15
Sūrio lazdelė Pik-Nik	117	20	5,3	4,2	-	59
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,90	40,50
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>12,94</b>	<b>8,00</b>	<b>33,27</b>	<b>256,40</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	25	100	2,15	2,02	7,64	56,70
Vištienos maltinis (tausojantis)	45	50	5,73	5,06	5,61	112,81
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	51	80	2,65	2,44	20,05	107,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	7	70	0,85	6,89	2,24	69,36
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vanduo su citrina		100	0,25	0,15	0,32	1,09
<b>Iš viso:</b>			<b>13,13</b>	<b>16,86</b>	<b>44,41</b>	<b>390,12</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (kietagrūdžiai) sriuba (tausojantis)	27	250	7,75	9,43	28,03	228,03
4 grūdų traputis	116	15,5	1,65	0,35	12,61	57,97
<b>Iš viso:</b>			<b>9,40</b>	<b>9,77</b>	<b>40,64</b>	<b>286,00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,47</b>	<b>34,63</b>	<b>118,32</b>	<b>932,52</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	69	150	5,99	6,31	28,42	198,10
Trintos uogos	104	20	-	-	3,6	15
Pienas 2,5 %		100	3,1	2,6	4,8	54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,9	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>9,49</b>	<b>8,91</b>	<b>46,72</b>	<b>307,60</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	26	100	1,37	2,39	6,10	39,88
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	98	50	9,17	6,85	9,34	134,17
Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	59	90	2,69	2,3	20,61	113,87
Virtų burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	103	70	1,21	3,6	8,18	62,88
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Vanduo		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>16,14</b>	<b>15,54</b>	<b>52,98</b>	<b>396,95</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a. r. su pomidorų padažu (tausojantis)	38	40/10	5,46	9,63	2,10	116,53
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Agurkai	112	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisių sultys		200	-	-	22	88
<b>Iš viso:</b>			<b>7,28</b>	<b>10,01</b>	<b>33,57</b>	<b>251,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>32,91</b>	<b>34,46</b>	<b>133,27</b>	<b>956,53</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	72	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Pienas 2,5%		100	3,10	2,60	4,80	54
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	-	14,85	60,75
<b>Iš viso:</b>			<b>11,09</b>	<b>9,97</b>	<b>46,00</b>	<b>309,30</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėm kruopom (augalinis tausojantis)	21	100	0,91	1,89	7,88	50,49
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0,2	0,1	0,2	3
Karališki balandėliai (tausojantis)	39	50	7,60	5,19	2,81	86,69
Bulvių košė(tausojantis)	53	70	1,27	2,39	11,11	70,27
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	8	60	0,68	5,82	2,63	65,70
Duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Šaldytų uogų kompotas	4	200	0,42	0,24	9,51	36,85
<b>Iš viso:</b>			<b>12,58</b>	<b>15,93</b>	<b>42,69</b>	<b>356,05</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių (šlifuoti) kruopų sriuba (tausojantis)	29	250	7,43	9,42	25,15	215,10
4 grūdų traputis	116	15,5	1,65	0,34	12,61	57,97
<b>Iš viso:</b>			<b>9,08</b>	<b>9,76</b>	<b>37,76</b>	<b>273,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>32,75</b>	<b>35,66</b>	<b>126,45</b>	<b>938,42</b>

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 09.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	82	50/25	9,08	6,07	18,36	163,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%		25	1	00,5	1	15
Sūrio lazdelė Pik-Nik		20	5,3	4,2	-	59
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	-	9,90	40,50
Arbata (be cukraus)		200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,78</b>	<b>10,77</b>	<b>29,26</b>	<b>277,69</b>

**Pietūs 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėm (augalinis tausojantis)	20	100	1,74	1,98	8,74	55,26
Nesaldintas jogurtas 2.5%		5	0.2	0.1	0.2	3
Maltas žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	107	50	10,26	5,94	5,46	116,03
Grikių kruopų košė (tausojantis)	55	70	3,07	2,36	23,32	120,83
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	6	60	0,65	5,92	2,66	62,45
Duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Vanduo su citrina		150	0,4	0,2	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,82</b>	<b>16,80</b>	<b>49,41</b>	<b>402,25</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas 1,5 %	110	150	4,5	2,25	8,70	75
Mielinė bandelė su varškės įdaru	111	70	8,40	5,95	32,90	221,20
<b>Iš viso:</b>			<b>12,90</b>	<b>8,20</b>	<b>41,60</b>	<b>296,20</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,50</b>	<b>35,77</b>	<b>120,27</b>	<b>976,14</b>



