#  2022 m. L/D „ GANDRIUKAS „( lopšelio grupių 1-3 m. vaikams )

 **I savaitė -Pirmadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Avižinių dribsnių košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% | K r 011 | 150/5 | 6.86 | 7.53 | 21.98 | 193.18 |
|  Vyšnios ( košės paskaninimui ) |  | 15.00 | 0.14 | 0.06 | 146 | 6.90 |
| Vaisinė arbata ( be cukraus ) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Švieži vaisiai  |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 13.00 | 57 |
|  | **Viso** |  | **6.54** | **9.13** | **37.85** | **257** |
| **Pietūs 11.30 val.** | L | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | S r. 015 | 100.00 | 3.44 | 1.53 | 11.63 | 74.02 |
| Kiaulienos mėsos kukuliai (tausojantis) | R. Nr17 | 60.00 | 13.60 | 6.11 | 0.46 | 111.05 |
| Biri kvietinių kruopų košė( tausojantis ) | Gr.013 | 100.00 | 4.20 | 1.03 | 23.10 | 118.50 |
| Agurkų ir saldžiosios paprikos rinkinukas ( augalinis  | D006 | 50.00 | 0.53 | 0.18 | 2.23 | 12.58 |
|  Stalo vanduo , paskanintas vyšniomis (be kauliukų ) | G009 | 100/5 | 0.04 | 0.02 | 0.88 | 3.84 |
| Viso grūdo, juoda duona |  | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   | **Viso** |  | **23.21** | **9.17** | **48.80** | **370** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Pilno grūdo makaronai su varške 9 % | M011 | 100/6/14 | 7.55 | 9.06 | 19.21 | 226.30 |
| Sviestas 82 % (padažui )  |  | 4.00 | 0.03 | 3.30 | 0.05 | 29.76 |
| Pienas 2.5% |  | 100.00 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 56 |
|  | **Viso** |  | **14.65** | **13.24** | **48.18** | **312** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **44.40** | **31.54** | **134.83** | **939** |

 **I savaitė** - **Antradienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
|  Grikių kruopų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% | Kr 024 | 150/5 | 8.03 | 7.44 | 32.67 | 229.78 |
| Juoda arbata ( be cukraus )  | G001 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vaisiai  |   | 100.00 | 0.4 | 0 | 13 | 57 |
|  | **Viso** |  | **8.43** | **7.44** | **45.67** | **287** |
|   |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | Sr005 | 100/4 | 0.98 | 2.14 | 5.00 | 46.22 |
|  Troškinta vištienos krūtinėlė su grietine 30% ir daržovėmis ( tausojantis ) | P002 | 40/25/35 | 13.18 | 10.18 | 3.50 | 158.32 |
| Bulvių košė ( tausojantis ) | Gr012 | 100.00 | 2.27 | 2.92 | 16.68 | 102,.09 |
| Pomidorai (augalinis ) | D006  | 50.00 | 0.5 | 0.10 | 0.03 | 10.06 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 100/5 | 0.04 | 0.01 | 0.30 | 11.10 |
| Viso grūdo juoda duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|  | **Viso:** |  | **18.29** | **15.69** | **37.76** | **378** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais |  M003 | 110.00 | 7.79 | 12.50 | 37.81 | 278.62 |
| Natūralaus jogurto 3.5 % padažas |  | 15.00 | 0.57 | 0.53 | 0.60 | 6.90 |
| Juoda arbata  | G005 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso:** |  | **8.36** | **13.03** | **38.41** | **286** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **35.08** | **36.16** | **121.94** | **951** |

 **I savaitė - trečiadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virti , pilno grūdo makaronai su sviestu 82 %(tausojantis ) |  R 64 | 150/5 | 11.20 | 5.09 | 38.24 | 243.57 |
| Žalioji arbata ( be cukraus )  |   | 80.00 | 0.30 | 0.30 | 10.40 | 46 |
| Žalia arbata | G001 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso** |  | **11.50** | **5.39** | **48.64** | **290** |
| **Pietūs 11.30 val.** | L | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga** | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
|  Trinta moliūgų arba kitų daržovių sriuba ( augalinis ( ( pagal sezoną ) | Sr002 | 100./4 | 1.04 | 2.85 | 7.47 | 57.90 |
| Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas ( tausojantis  | P016 | 80.00 | 19.54 | 5.82 | 5.45 | 152.17 |
| Biri perlinių kruopų košė ( tausojantis ) | Gr017 | 100.00 | 3.23 | 0.59 | 24.82 | 117.55 |
| Sviesto 82%- grietinės 30% padažas  | R 5 | 15.00 | 0.04 | 5.10 | 0.05 | 45.98 |
| Pomidorai | D0003 | 50.00 | 0.39 | 2.6 | 1.15 | 29.58 |
| Stalo vanduo paskanintas braškėmis  | G009 | 100/5 | 0.02 | 0.02 | 0.65 | 2.86 |
| Viso grūdo juoda duona |   | 10.00 | 0.7 | 0.15 | 5.25 | 25 |
|   | **Viso:** |  | **24.96** | **17.13** | **44.84** | **431** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga** | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Omletas (tausojantis ) |  R. Nr88 | 80/4 | 7.76 | 15.34 | 4.42 | 186.53 |
|  Viso grūdo batonas |   | 30.00 | 2.37 | 1.35 | 15.50 | 65.10 |
| Juoda arbata su pienu 2.5 %( be cukraus ) | G005 | 100.0 | 1.70 | 1.25 | 2.45 | 28.85 |
|   | **Viso** |  | **11.83** | **17.94** | **22.37** | **280** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **60.12** | **40.46** | **115.85** | **1001** |

 **I savaitė - Ketvirtadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R.Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Sorų kruopų košė su pienu2.5% ir sviestu 82% | Kr018 | 150/5 | 7.28 | 3.70 | 28.79 | 177.52 |
| Migdolų riešutų riekutės ( ( košės paskaninimui ) |  | 3.00 | 0.60 | 1.56 | 0.62 | 18.90 |
|  Juoda arbata su citrina | G004 | 100/2 | 0.02 | 0.01 | 2.82 | 11.49 |
| Švieži vaisiai  |   | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 10.40 | 57 |
|  | **Viso** |  | **8.3** | **5.67** | **42.63** | **265** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Agurkų sriuba su perlinėm kruopom ( augalinis ) | Sr009 | 100/4 | 1.51 | 1.12 | 10.61 | 55.92 |
| Bulvių plokštainis su vištiena  | D010 | 175.00 | 17.47 | 4.43 | 29.48 | 227.66 |
| Sviesto 82% – grietinės 30% padažas | R. Nr 5 | 15.00 | 0.04 | 5.10 | 0.05 | 61.31 |
| Kriaušių kompotas | R. Nr17 | 100.00 | 0.08 | 0.06 | 2.68 | 10.40 |
| Juoda viso grūdo duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|  | **Viso** |  | **20.50** | **11.01** | **53.32** | **405** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Trinta varškė 9% su braškėmis ir grietine30% | V009 | 80/10/15 | 11.23 | 7.85 | 5.77 | 148 |
| Viso grūdo batonas |  | 30.00 | 2.37 | 1.35 | 15.50 | 65.10 |
| Pienas 2.5% |  | 100.00 | 3.4 | 2.5 | 4.9 | 56 |
|   | **Viso** |  | **17.00** | **11.70** | **26.17** | **269** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **45.80** | **28.38** | **122.12** | **939** |

 **I savaitė** - **Penktadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Kvietinių kruopų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% ( tausojantis ) |  Kr023 | 150/5 | 6.83 | 3.31 | 23.15 | 149.74 |
| Migdolų riešutų riekutės |  | 5.00 | 1.00 | 2.60 | 1.03 | 31.50 |
| Vaisinė arbata ( be cukraus ) | G005 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vaisiai  |   | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
|  | **Viso:** |  | **8.23** | **6.31** | **37.18** | **238** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | Sr006 | 100/4 | 2.35 | 3.44 | 17.51 | 45.26 |
| Jūros lydekos filė maltinukas ( tausojantis ) | Ž 011 | 60.00 | 11.9 | 7.89 | 1.59 | 124.98 |
| Biri ryžių kruopų košė ( tausojantis ) | Gr 002 | 100.00 | 4.54 | 0.24 | 39.32 | 164.44 |
| Burokėlių salotos su svogūnais ( augalinis ) | S001 | 50.00 | 0.70 | 1.99 | 3.12 | 53.16 |
| Stalo vanduo paskanintas citrina | G009 | 100/2 | 0.04 | 0.02 | 0.46 | 2.16 |
| Juoda viso grūdo duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   |  |  | **20.93** | **13.88** | **72.50** | **440** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |  |  | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Virtas kiaušinis | R. Nr16 | 50.00 | 4.92 | 4.48 | 0.28 | 62.80 |
| Pilno grūdo batonas su sviestu 82 % |  | 20/5 | 1.62 | 5.03 | 10.42 | 80.60 |
| Jogurtas su priedais 2.5% |  | 125.00 | 3.94 | 3.53 | 4.00 | 91.82 |
|  | **Viso:** |  | **12.02** | **11.21** | **41.13** | **235** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **41.18** | **32.2** | **145.65** | **913** |

 **II savaitė** - **Pirmadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Manų kruopų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% ( tausojantis ) | Kr. 012 | 200/5 | 5.12 | 8.28 | 19.71 | 173.90 |
| Braškės ( košės paskaninimui ) |   | 20.00 | 0.18 | 0.08 | 2.02 | 9.20 |
| Ramunėlių arbata ( be cukraus \_) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vaisiai  |  | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
|  | **Viso:** |  | **5.70** | **8.76** | **34.73** | **240** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** |  |  |  |
| Patiekalo maistinė vertė |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Žalių žirnelių sriuba ( augalinis )  | Sr00.16 | 100.00 | 2.13 | 1.46 | 8.32 | 54.94 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis )  |  K 003 | 90.00 | 17.03 | 6.30 | 16.25 | 189.81 |
| Biri miežinių kruopų košė ( tausojantis ) | Gr005 | 100.00 | 3.80 | 0.77 | 26.16 | 126.77 |
| Šviežių daržovių (agurkai+ paprika ) rinkinukas (augalinis) | D006 | 50.00 | 0.53 | 0.18 | 2.23 | 12.58 |
| Stalo vanduo su braškėmis (be cukraus ) | G009 | 100./5 | 0.05 | 0.02 | 0.49 | 2.30 |
| Juoda viso grūdo duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   | **Viso:** |  | **24.94** | **9.03** | **63.95** | **436** |
| **Vakarienė 15.30 val .** | L | L | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Virti varškėčiai ( tausojantis ) | V003 | 120.00 | 16.35 | 10.04 | 24.42 | 253.41 |
| Natūralus jogurtas 3.5% |   | 15.00 | 0.58 | 0.44 | 0.74 | 17.00 |
| Juoda arbata su pienu 2.5% | G005 | 100.00 | 1.70 | 1.25 | 2.45 | 27.85 |  |
|   | **Viso :** |  | **18.63** | **11.73** | **27.61** | **298** |
|  **Iš viso (dienos davinio)** |   |  | **49.27** | **29.52** | **126.29** | **974** |

**II savaitė -Antradienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R.Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Grikių košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% ( tausojantis ) |  Kr024 | 150/5 | 8.02 | 6.53 | 32.66 | 221.50 |
| Vaisiai |  | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
| Kviečių traputis |  | 10.00 | 1.1 | 0.15 | 7.50 | 36 |
| Žalioji arbata  | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso :** |  | **9.52** | **7.08** | **53.16** | **315** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | Sr007 | 100/4 | 1.47 | 2.19 | 5.61 | 45.26 |
| Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)  | P008 | 60/40 | 21.39 | 10.36 | 6.17 | 203.49 |
| Virtos bulvės (augalinis ) | Gr014 | 120.00 | 3.00 | 0.15 | 27.45 | 123.15 |
| Agurkai (augalinis) | D006 | 50.00 | 04 | 0.10 | 1.16 | 7.1 |
| Juoda viso grūdo duona |  | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
| Stalo vanduo su citrina  | G009 | 100/5 | 0.05 | 0.02 | 0.49 | 2.30 |
|   | **Viso:** |  | **27.71** | **13.12** | **51.38** | **431** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  |  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| **baltymai, g**  | **riebalai, g**  |
| Omletas su virtom dešrelėm | V 002 | 80/16/4 | 8.98 | 20.15 | 4.58 | 235.10 |
| Viso grūdo batonas |  | 20.00 | 1.58 | 0.90 | 10.38 | 43.40 |
| Juoda arbata su pienu 2.5% | G005 | 100.00 | 1.70 | 1.25 | 2.45 | 27.85 |
|  | **Viso :** |  | **12.26** | **22.30** | **17.41** | **306** |
| **Iš viso (dienos davinio) ;** |  |  | **49.49** | **42.50** | **121.95** | **1052** |

 **II savaitė - Trečiadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Penkių grūdų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% | Kr. 019 | 150/5 | 7.20 | 2.34 | 39.84 | 209.20 |
| Obuoliai ( košės paskaninimui ) |  | 20.00 | 0.19 | 0.08 | 2.68 | 11.59 |
| Vaisiai  |   | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
| Vaisinė arbata ( be cukraus ) | G005 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso :** |  | **7.79** | **2.82** | **55.52** | **278** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** |  |  |  |  |
| Patiekalo maistinė vertė |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | Sr014 | 100.00 | 1.51 | 1.54 | 11.59 | 66.26 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos/jautienos kukuliai (tausojantis)  |  K005 | 60.00 | 13.78 | 13.73 | 0.96 | 182.51 |
| Biri grikių košė ( augalinis , taųsojantis ) | Gr013 | 100.00 | 4.20 | 1.03 | 23.10 | 118.50 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) | R. Nr22 | 40.00 | 0.49 | 3.86 | 1.48 | 29.68 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 100/5 | 0.04 | 0.01 | 0.30 | 1.45 |
| Juoda viso grūdo duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   | **Viso :** |  | **21.42** | **20.47** | **47.93** | **448** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Spelta miltų- varškės 9% sklindžiai  |  V002 | 120.00 | 13.10 | 7.77 | 22.18 | 211.03 |
| Natūralaus jogurto padažas 3.5% |  | 20.00 | 0.99 | 0.75 | 1.26 | 9.41 |
| Žalia arbata su citrina  | G004 | 100.00 | 0.02 | 0.01 | 2.82 | 11.49 |
| Ryžių traputis  |  | 10.00 | 1.1 | 0.15 | 7.50 | 43 |
|  | **Viso :** |  | **15.21** | **8.68** | **33.76** | **278** |
|  **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **44.42** | **31.97** | **137.21** | **1004** |

 **II savaitė - Ketvirtadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Pusryčiai 8.00 val.  | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Ryžių košė su pienu 2.5 % ir sviestu 82% (tausojantis) | Kr018 | 150/3/15 | 6.08 | 7.31 | 34.77 | 229.22 |
| Sumuštinis su tepamu sūreliu 9% | R. Nr7 | 20/10 | 2.68 | 2.36 | 10.86 | 40.42 |
| Vaisiai (išskyrus citrusinius ir bananus ) |   | 80.00 | 0.30 | 0.30 | 10.40 | 46 |
| Žalioji arbata ( be cukraus ) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso :** |  | **9.06** | **9.97** | **56.03** | **316** |
| **Pietūs 11.30 val.** |  |  | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **RNr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | Sr012 | 100/4 | 1.13 | 2.55 | 5.18 | 48.17 |
| Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis ) |  P015 | 46/29/40 | 16.35 | 9.86 | 6.39 | 179.70 |
| Virti ,pilno grūdo makaronai ( tausojantis ) | Gr 011 | 100.00 | 5.98 | 5.12 | 32.28 | 199.05 |
| Pomidorai (augalinis) | S001 | 40.00 | 0.56 | 1.59 | 2.49 | 26.53 |
| Stalo vanduo pagardintas obuoliu  | G009 | 100/5 | 0.04 | 0.02 | 0.46 | 2.16 |
|  | **Viso ;** |  | **24.06** | **19.14** | **46.80** | **456** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |  |  | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Virtos pieniškos dešrelės ( be konservantų ) | R. Nr.28 | 60.00 | 10.10 | 20.32 | 4.21 | 217.54 |
| Pomidorai ( arba kitos daržovės ) |  | 30.00 | 0.30 | 0.06 | 1.23 | 6.66 |
| Viso grūdo batonas |  | 20.00 | 1.58 | 0.90 | 10.38 | 43.40 |
| Čiobrelių arbata ( be cukraus ) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Viso ;** |  | **11.98** | **21.28** | **15.82** | **268** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **45.10** | **50.39** | **118.65** | **1040** |
|   |

  **II savaitė - Penktadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Miežinių kruopų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82 %(tausojantis ) | Kr023 | 150/5 | 6.86 | 7.41 | 23.19 | 186.92 |
| Migdolų riešutų riekutės ( košės paskaninimui ) |  | 3.00 | 0.60 | 1.56 | 0.62 | 18.90 |
| Juoda arbata su pienu 2.5% |  G003 | 100.00 | 0.30 | 0.30 | 10.40 | 46 |
| Švieži vaisiai |  | 100.00 | 0.04 | 0.04 | 13.00 | 57 |
|   | **Viso:** |  | **7.80** | **9.31** | **47.21** | **309** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Daržovių sriuba ( augalinis )  | Sr010 | 100/4 | 1.20 | 2.18 | 5.66 | 47.04 |
| Orkaitėje kepta jūros lydekos filė ( tausojantis ) | R. Nr32 | 60.00 | 9.79 | 9.18 | 10.22 | 192.07 |
| Biri ryžių košė ( tausojantis ) | Gr002 | 100.00 | 2.57 | 4.81 | 27.46 | 157.51 |
| Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ( augalinis )  | R. Nr16 | 50.00 | 0.54 | 2.66 | 2.89 | 37.40 |
| Stalo vanduo su kriaušėmis | G009 | 100.00 | 0.02 | 0.02 | 0.67 | 3 |
|  | **Viso :** |  | **14.12** | **18.85** | **46.90** | **437** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Pieniška 2.5% makaronų sriuba ( tausojantis ) | Sr025 | 150.00 | 4.65 | 5.66 | 16.82 | 136.82 |
| Viso grūdo batonas  |  | 20.00 | 1.58 | 0.90 | 10.38 | 43.40 |
| Dribsnių batonėliai  |  | 25.00 | 3.94 | 3.53 | 4.00 | 91.82 |
|  | **Viso** |  | **10.17** | **10.09** | **31.20** | **272** |
| **Iš viso (dienos davinio) :** |   |  | **32.09** | **38.25** | **125.31** | **1018** |

**III savaitė - Pirmadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Kukurūzų kruopų košė su pienu 2.5% ir sviestu 82% ( tausojantis ) | Kr006 | 150/4 | 6.58 | 7.96 | 37.03 | 246.09 |
| Lukštentos saulėgrąžos ( košės paskaninimui ) |  | 3.00 | 0.68 | 1.47 | 0.65 | 18.51 |
| Švieži vaisiai |  | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
| Melisų arbata | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Viso :** |  | **7.66** | **9.83** | **50.68** | **322** |
|  **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Ryžių – pomidorų sriuba ( augalinis ) | Sr022 | 100.00 | 1.71 | 1.44 | 13.50 | 73.78 |
| Netikras zuikis ( kiauliena ) ( tausojantis ) | R. Nr18 | 60.00 | 10.81 | 5.53 | 4.74 | 111.54 |
| Biri miežinių kruopų košė ( tausojantis ) | R.Nr4 | 100.00 | 3.26 | 3.90 | 12.42 | 140.31 |
| Sviesto 82% – grietinės 30% padažas  | R. nr5 | 15.00 | 0.27 | 7.89 | 0.34 | 73.14 |
| Pomidorai ( pjaustyti ) | D003 | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11.10 |
|  Stalo vanduo paskanintas šaldytomis braškėmis | G006 | 100/5 | 0.05 | 0.02 | 0.49 | 2.30 |
|   | **Viso :** |  | **16.55** | **18.88** | **33.54** | **412** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Varškės 9 %– ryžių apkepas ( tausojantis ) | V012 | 150.00 | 16.38 | 12.49 | 19.76 | 256.96 |
| Natūralus jogurtas 2.5% |   | 30.00 | 0.99 | 0.75 | 1.26 | 15.75 |
| Juoda arbata su citrina  | G004 | 100.00 | 0.02 | 0.01 | 2.82 | 11.49 |
|  | **Viso:** |  | **17.39** | **13.25** | **23.84** | **284** |
|  **Iš** **viso (dienos davinio);**  | **41.60** | **41.96** | **108.06** | **1018** |
|  |

 **III savaitė - Antradienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Avižinių dribsnių košė su pienu 2.5% ir sviestu 82 %(tausojantis) | Kr011 | 150/4 | 6.86 | 7.53 | 21.98 | 183 |
| Braškės ( košės paskaninimui ) |  | 15.00 | 0.15 | 0.08 | 1.65 | 7.82 |
| Žalia arbata  | G004 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Švieži vaisiai |   | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
|  | **Viso :** |  | **7.41** | **8.01** | **36.63** | **248** |
| **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R.Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Trinta daržovių sriuba ( augalinis ) | Sr011 | 100.00 | 1.39 | 1.08 | 7.57 | 45.56 |
| Plovas su vištiena ( tausojantis ) | DR. Nr4 | 50/100 | 19.28 | 9.66 | 28.61 | 270.17 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos) (augalinis) | D006 | 25/25 | 0.53 | 0.18 | 2.23 | 12.58 |
| Stalo vanduo su avietėmis | G009 | 100/5 | 0.06 | 0.03 | 0.64 | 2.30 |
| Viso grūdo juoda duona |   | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   | **Viso:** |  | **22.66** | **11.25** | **49.55** | **381** |
| **Vakarienė 15.30 val.** |  |  | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais  | M003 | 110.00 | 7.09 | 11.92 | 35.75 | 278.62 |
| Natūralus jogurtas3.5 % |   | 15.00 | 0.57 | 0.53 | 0.60 | 9.41 |
| Vaisinė arbata | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Viso:** |  | **7.66** | **12.45** | **36.35** | **288** |
| **Iš viso (dienos davinio)** |   |  | **37.73** | **31.71** | **122.53** | **917** |
|  |

 **III savaitė - Trečiadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virti , pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% ( tausojantis ) | M008 | 150.00 | 13.81 | 9.77 | 42.44 | 269 |
|  Ramunėlių arbata ( be cukraus ) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vaisiai  |   | 80.00 | 0.30 | 0.30 | 10.40 | 46 |
|   | **Viso:** |  | **14.16** | **14.48** | **28.88** | **315** |
|  **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  |  |  | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ( augalinis ) | R. Nr13 | 100.00 | 0.85 | 2.11 | 6.99 | 48.00 |
| Karališki balandėliai (tausojantis)  | R. Nr.62 | 80.00 | 15.94 | 9.50 | 4.81 | 166.60 |
| Virtos bulvės ( augalinis ) | Gr014 | 120.00 | 3.00 | 0.15 | 27.45 | 123.15 |
| Grietinės 30 – pomidorų padažas  | R.Nr4 | 15.00 | 0.36 | 2.61 | 1.43 | 30.43 |
| Agurkų griežinėliai ( augalinis ) | D006 | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.16 | 7.1 |
| Kriaušių kompotas ( be cukraus ) |  | 100.00 | 0.12 | 0.08 | 3.30 | 11.95 |
| Juoda viso grūdo ruginė duona | G009 | 20.00 | 1.4 | 0.3 | 10.5 | 50 |
|   | **Viso:** |  | **22.07** | **14.58** | **55.64** | **437** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Troškinti kopūstai ( augalinis , tausojantis ) | D015 | 150.00 | 3.53 | 10.53 | 18.12 | 181.39 |
| Virta „Daktariška „ dešra  |  | 50.00 | 5.15 | 10.95 | 0.4 | 72.30 |
| Viso grūdo batonas |  | 20 | 1.58 | 0.90 | 10.38 | 43.40 |
| Kmynų arbata ( be cukraus ) | G003 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Viso:** |  | **7.64** | **6.05** | **49.69** | **284** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **43.47** | **31.33** | **140.46** | **1024** |

 **III savaitė - Ketvirtadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis) | Kr023 | 150/4 | 6.86 | 7.41 | 23.19 | 186.92 |
| Migdolų riešutų riekutės (košės paskaninimui) |  | 3.00 | 0.60 | 1.56 | 0.62 | 18.90 |
| Aviečių arbata (be cukraus) | G002 | 100.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Švieži vaisiai |  | 100. 00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
|   | **Viso:** |  | **7.86** | **9.37** | **36.81** | **263** |
|  **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  |  |  | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** |
| Barščiai su pupelėmis (augalinis) | Sr004 | 100/4 | 1.89 | 0.96 | 9.33 | 53.55 |
| Kalakutienos – grikių kruopų troškinys (tausojantis) | R. Nr.4 | 150.00 | 19.51 | 12.33 | 33.69 | 317.44 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis) | S010 | 50.00 | 0.6 | 2.8 | 3.8 | 45 |
| Kriaušių kompotas (be cukraus) | G009 | 100.00 | 0.17 | 0.12 | 4.71 | 17.93 |
|   | **Viso:** |  | **22.17** | **16.21** | **51.53** | **434** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Varškės 9% apkepas | R. Nr82 | 150.00 | 14.95 | 22.43 | 9.09 | 214.36 |
| Natūralaus jogurto3.5% padažas  |  | 15.00 | 0.50 | 0.38 | 0.63 | 11.49 |
| Žalia arbata su citrina (be cukraus) | **G004** | 100.00 | 002 | 001 | 2.82 | 11.49 |
|  | **Viso:** |  | **15.47** | **22.82** | **12.54** | **234** |
| **Viso ( dienos davinio )** |  |  | **45.50** | **48.40** | **100.88** | **931** |

 **III savaitė – Penktadienis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai 8.00 val.**  | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| Manų kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis) | KR022 | 150/5 | 5.12 | 8.28 | 19.71 | 173.90 |
| Braškės (košės paskaninimui) |  | 15.00 | 0.15 | 0.09 | 1.83 | 8.73 |
| Vaisiai |  | 100.00 | 0.4 | 0.4 | 13 | 57 |
| Juoda arbata su pienu 2,5% | G005 | 100.00 | 1.70 | 1.25 | 2.45 | 27.85 |
|   | **Viso:** |  | **7.37** | **10.02** | **36.99** | **273** |
|  **Pietūs 11.30 val.** | **L** | **L** | **Patiekalo maistinė vertė** |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  |  |  | **angliavande-****niai.g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** |
| Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) | Sr023 | 100.00 | 1.48 | 1.10 | 7.36 | 45.20 |
| Orkaitėje kepti lašišų kepsneliai (tausojantis) | Ž014 | 60.00 | 16.93 | 13.09 | 0.03 | 185.61 |
| Biri ryžių kruopų košė ( tausojantis ) | Gr007 | 100.00 | 5.13 | 0.71 | 31.63 | 153.38 |
| Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) | S009 | 50.00 | 1.15 | 3.68 | 3.21 | 50.58 |
| Stalo vanduo paskanintas juodaisiais serbentais | Gr007 | 100/5 | 0.04 | 0.02 | 0.88 | 3.84 |
|   | **Viso:** |  | **24.73** | **18.60** | **43.11** | **439** |
| **Vakarienė 15.30 val.** | **L** | **L** | Patiekalo maistinė vertė |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **R. Nr.** | **Išeiga**  | **baltymai, g**  | **riebalai, g**  | **angliavande-** **niai.g**  | **Energinė vertė, kcal**  |
| Pieniška 2.5% grikių sriuba ( tausojantis ) | **R. Nr26** | 150.00 | 5.16 | 5.45 | 15.80 | 131.97 |
| Viso grūdo batonas |  | 20.00 | 1.58 | 0.90 | 10.38 | 43.40 |
| Jogurtas su priedais 2,5% |  | 125.00 | 3.94 | 3.53 | 4.00 | 91.82 |
|  | **Viso:** |  | **10.68** | **9.88** | **30.18** | **267** |
| **Iš viso (dienos davinio):** |  |  | **42.78** | **38.50** | **110.28** | **979** |