

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

**4 – 7 metų**  
(nurodyti vaikų amžiaus grupes)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 19:00 val.



**VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS  
KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA**

**VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA**

2018 m. kovo 30 d. Nr. VVP-5229

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“, Prancūzų g. 68A, Kaunas

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“, Prancūzų g. 68A, Kaunas

(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas

4-7 m.

vaikų amžiaus grupės

(1-3 m.; 4-7 m.; 6-10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienės valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

**Nustatytos neatitiktys** (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.).

Neatitikčių nenustatyta.

Valgiaraščio vertinimas atliktas vadovaujantis „Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašas, patvirtintas Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir „Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“.

**Vertinimo išvada:** suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

**Vertinimą atliko:**

Viršininkas  
valstybinis veterinarijos inspektorius

Vyriausioji specialistė-  
maisto produktų inspektore

(vertinimą atlikusio asmens pareigos)



(parašas)

(parašas)

Ričardas Kliučinskas

(vardas ir pavardė)

Jurgita Sargiūnienė

(vardas ir pavardė)

1 savaitė  
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška penkių javų kruopų košė (Tausojantis) | 40A     | 180    | 7,0                         | 3,4         | 28,8               | 173                  |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)                 |         | 30     | 0,4                         | 0,0         | 2,4                | 11,0                 |
| Kakava su pienu                                | 5G      | 200    | 4,2                         | 4,8         | 15,7               | 122,8                |
| Vaisiai                                        |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                       |         |        | 12,4                        | 8,5         | 60,8               | 363,2                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų sriuba (Tausojantis)                    | 7SR     | 150    | 2,3                         | 2,8         | 17,2               | 102,8                |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                            |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Kiaulienos guliašas su bulvėmis (Tausojantis)           | 19A     | 90/90  | 23,3                        | 17,8        | 10,7               | 296,5                |
| Rauginti agurkai (Augalinis)*                           |         | 90     | 0,7                         | 0,1         | 2,2                | 12,3                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 28,3                        | 22,4        | 46,5               | 501,6                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai (Tausojantis) | 20A     | 140    | 19,5                        | 11,4        | 26,3               | 285,8                |
| Grietinė 30%                   |         | 10     | 0,3                         | 3,0         | 0,3                | 29,1                 |
| Uogos (šviežios arba šaldytos) |         | 30     | 0,4                         | 0,0         | 2,4                | 11,0                 |
| Arbatžolių arbata              | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                       |         |        | 20,1                        | 14,4        | 39,0               | 366,0                |
| Iš viso (dienos davinio):      |         |        | 60,8                        | 45,3        | 146,3              | 1230,8               |

\*švieži arba rauginti, pagal senoziškumą.





1 savaitė  
Antradienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta kvietinių kruopų košė (Tausojantis) | 41A     | 200    | 6,6                         | 2,3         | 34,2               | 183,7                |
| Pienas 2.5%                                |         | 200    | 6,8                         | 5,0         | 9,8                | 111,4                |
| Vaisiai                                    |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                   |         |        | 14,2                        | 7,6         | 57,9               | 351,1                |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos sultinys su makaronais (Tausojantis)          | 1SR     | 150    | 1,5                         | 3,8         | 10,7               | 83,2                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                             |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Troškinta vištienos filė (Tausojantis)                  | 16A     | 65     | 15,8                        | 12,0        | 3,9                | 186,8                |
| Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)                     | 3GA     | 70     | 2,0                         | 0,7         | 20,0               | 92,7                 |
| Morkų salotos su česnakų (Augalinis)                    | 4S      | 70     | 0,7                         | 3,5         | 6,2                | 59,4                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 21,9                        | 21,9        | 57,1               | 511,9                |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių blynėliai    | 17A     | 140    | 9,2                         | 10,2        | 38,0               | 281,0                |
| Uogos (šviežios arba šaldytos) |         | 30     | 0,4                         | 0,0         | 2,4                | 11,0                 |
| Arbatžolių arbata              | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                       |         |        | 9,5                         | 10,2        | 50,4               | 332,0                |
| Iš viso (dienos davinio):      |         |        | 45,6                        | 39,7        | 165,5              | 1195,1               |



1 savaitė  
Trečiadienis

  
 Kauno  
 lopšelis-darželis  
 "Gausulius"  
 Direktorė  
 Jolanda Ramanauskaitė-Markėvičienė

Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Biri grikių kruopų košė su morkomis (Tausojantis) (Augalinis) | 39A     | 200    | 7,9                         | 6,3         | 40,7               | 250,8                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina                       | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                                       |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                                      |         |        | 8,7                         | 6,6         | 55,3               | 309,6                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis)                    | 9SR     | 150    | 1,0                         | 3,8         | 4,7                | 54,5                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                            |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,3                 |
| Žemaičių blynai su kiauliena (Tausojantis)              | 23A     | 100/20 | 8,1                         | 15,5        | 26,8               | 279,7                |
| Grietinė 30%                                            |         | 15     | 0,4                         | 4,5         | 0,4                | 43,7                 |
| Morkų lazdelės (Augalinis)                              |         | 80     | 0,7                         | 0,0         | 8,0                | 32,8                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 12,2                        | 25,7        | 56,4               | 500,4                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (Tausojantis) | 24A     | 130    | 17,6                        | 8,6         | 34,3               | 284,7                |
| Grietinė 30%                   |         | 15     | 0,4                         | 4,5         | 0,4                | 43,7                 |
| Arbatžolių arbata              | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                       |         |        | 18,0                        | 13,1        | 44,7               | 368,4                |
| Iš viso (dienos davinio):      |         |        | 38,8                        | 45,3        | 156,4              | 1178,4               |





1 savaitė  
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (Tausojantis)                   | 25A     | 100    | 9,7                         | 12,8        | 5,5                | 175,9                |
| Pomidorai (Augalinis)                   |         | 50     | 0,5                         | 0,2         | 2,9                | 15,7                 |
| Ryžių traputis (Augalinis)              |         | 30     | 2,1                         | 0,3         | 23,7               | 109,5                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                 |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                |         |        | 13,1                        | 13,6        | 46,7               | 359,9                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)                | 10SR    | 150    | 3,5                         | 3,3         | 13,7               | 98                   |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                             |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas (Tausojantis)   | 42A     | 60     | 9,7                         | 7,8         | 9,9                | 149,0                |
| Birūs griekiai (Tausojantis) (Augalinis)                | 4GA     | 60     | 3,2                         | 1,0         | 20,4               | 103,8                |
| Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)  | 3S      | 60     | 0,8                         | 4,9         | 5,3                | 68,1                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 19,2                        | 18,8        | 65,8               | 509,0                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių kotletai su varške (Tausojantis) | 26A     | 93/27  | 8,2                         | 9,8         | 38,4               | 274,8                |
| Grietinė 30%                            |         | 20     | 0,5                         | 6,0         | 0,5                | 58,2                 |
| Arbatžolių arbata                       | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                                |         |        | 8,8                         | 15,8        | 49,0               | 373,0                |
| Iš viso (dienos davinio):               |         |        | 41,0                        | 48,2        | 161,4              | 1241,9               |



1 savaitė  
Penktadienis

*Ramunė*  
Kėdainių lopšelis-darželis "Ciučiučiai"  
Dieninės grupės Ramanauskaitė-Markavičienė

Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis) | 1A      | 180    | 7,9                         | 4,2         | 46,8               | 256,5                |
| Arbatžolių arbata                         | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Vaisiai                                   |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                  |         |        | 8,6                         | 4,5         | 70,8               | 352,5                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                        |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba (Tausojantis)                                            | 8SR     | 150    | 3,7                         | 3,2         | 13,3               | 96,6                 |
| Grietinė 30%                                                           |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                                            |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Troškinta vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (Tausojantis) | 21A     | 70/30  | 21,08                       | 11,39       | 3,20               | 199,6                |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis)            | 5GA     | 70     | 2,2                         | 2,2         | 17,1               | 96,7                 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)                         | 5S      | 80     | 0,9                         | 2,0         | 3,7                | 36,5                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)                | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                               |         |        | 29,8                        | 20,6        | 53,7               | 519,4                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                               |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pilno grūdo makaronai su varške (Tausojantis) | 22A     | 150/50 | 17,3                        | 10,4        | 52,2               | 371,9                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina       | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Iš viso:                                      |         |        | 17,4                        | 10,4        | 52,8               | 374,6                |
| Iš viso (dienos davinio):                     |         |        | 55,8                        | 35,5        | 177,3              | 1246,5               |





2 savaitė  
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtas kiaušinis (Tausojantis) | 33A     | 45     | 5,6                         | 4,6         | 0,5                | 65,8                 |
| Pomidorai (Augalinis)          |         | 50     | 0,5                         | 0,2         | 2,9                | 15,7                 |
| Grikių traputis (Augalinis)    |         | 30     | 4,2                         | 0,9         | 22,9               | 116,7                |
| Lydytas tepamas sūrelis        |         | 15     | 1,5                         | 4,1         | 0,5                | 44,3                 |
| Arbatžolių arbata              | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Vaisiai                        |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                       |         |        | 12,6                        | 10,0        | 50,7               | 338,4                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių sriuba (Tausojantis) | 2SR     | 150    | 2,1                         | 3,9         | 10,4               | 84,7                 |
| Grietinė 30%                         |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                          |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Kiaulienos plovas (Tausojantis)      | 34A     | 75/30  | 17,1                        | 13,7        | 14,9               | 251,4                |
| Agurkai (Augalinis)*                 |         | 60     | 0,5                         | 0,1         | 1,6                | 8,4                  |
| Šaldytų uogų kompotas                | 6G      | 200    | 0,4                         | 0,2         | 19,5               | 81,8                 |
| Iš viso:                             |         |        | 22,0                        | 19,7        | 62,8               | 516,2                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                               |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (Tausojantis) | 35A     | 130    | 19,4                        | 11,8        | 23,2               | 276,8                |
| Grietinė 30%                  |         | 15     | 0,3                         | 5,3         | 0,5                | 50,7                 |
| Arbatžolių arbata             | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                      |         |        | 19,8                        | 17,1        | 33,6               | 367,5                |
| Iš viso (dienos davinio):     |         |        | 54,4                        | 46,8        | 147,2              | 1222,2               |

\*švieži arba rauginti, pagal senožiškumą.





2 savaitė  
Antradienis

Kauno  
Išplėtimo darai  
"Ciklulius"  
Direktorė  
Ingrida Ramanauskaitė-Markavičionė

Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta avižinių dribsnių košė (Tausojantis) | 3A      | 180    | 9,6                         | 5,3         | 42,2               | 254,7                |
| Sviestas 82%                                |         | 5      | 0,0                         | 4,2         | 0,0                | 37,6                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina     | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                     |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                    |         |        | 10,5                        | 9,7         | 56,8               | 351,0                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis)              | 6SR     | 150    | 1,5                         | 3,8         | 10,7               | 83,2                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                            |         | 20     | 1,0                         | 0,2         | 9,3                | 43,1                 |
| Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (Tausojantis)     | 31A     | 50     | 11,0                        | 6,3         | 24,4               | 198,1                |
| Birūs griekiai (Tausojantis) (Augalinis)                | 4GA     | 60     | 3,2                         | 1,0         | 20,4               | 103,8                |
| Šv. Kopūstų ir morkų salotos (Augalinis)                | 6S      | 60     | 0,8                         | 5,9         | 3,6                | 70,7                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 17,6                        | 18,7        | 68,6               | 513,3                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių piršteliai su varške (Tausojantis) | 32A     | 124/36 | 9,4                         | 4,4         | 44,6               | 256,1                |
| Grietinė 30%                              |         | 25     | 0,7                         | 7,5         | 0,7                | 72,8                 |
| Arbatžolių arbata                         | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Iš viso:                                  |         |        | 10,1                        | 11,9        | 55,3               | 368,9                |
| Iš viso (dienos davinio):                 |         |        | 38,2                        | 40,4        | 180,7              | 1233,3               |



2 savaitė  
Trečiadienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis) | 28A     | 150    | 6,4                         | 2,9         | 47,8               | 242,7                |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)           |         | 30     | 0,3                         | 0,0         | 2,3                | 3,9                  |
| Arbatžolių arbata                        | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Vaisiai                                  |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                 |         |        | 7,4                         | 3,2         | 74,1               | 342,6                |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta brokolių sriuba (Tausojantis)                        | 11SR    | 150    | 1,3                         | 7,6         | 5,1                | 93,5                 |
| Vištienos maltinukas (Tausojantis)                          | 29A     | 80     | 14,3                        | 14,0        | 8,1                | 215,7                |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis) | 5GA     | 70     | 2,2                         | 2,2         | 17,1               | 96,7                 |
| Morkos su aliejumi (Augalinis)                              | 1S      | 90     | 0,9                         | 4,6         | 9,8                | 84,1                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)     | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                    |         |        | 18,7                        | 28,3        | 40,1               | 489,9                |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sklindžiai su bananais ir spelta miltai | 30A     | 95     | 6,3                         | 10,8        | 32,8               | 253,8                |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)          |         | 20     | 0,2                         | 0,0         | 1,6                | 7,4                  |
| Pienas 2.5%                             |         | 200    | 6,8                         | 5,0         | 9,8                | 111,4                |
| Iš viso:                                |         |        | 13,3                        | 15,8        | 44,2               | 372,6                |
| Iš viso (dienos davinio):               |         |        | 39,4                        | 47,4        | 158,3              | 1205,1               |





2 savaitė  
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų košė (Tausojantis)      | 36A     | 150    | 7,5                         | 7,0         | 45,0               | 273,2                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                 |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                |         |        | 8,3                         | 7,3         | 59,6               | 332,0                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių sriuba su kiaulienos kukulaičiais (Tausojantis) | 3SR     | 132/18. | 4,9                         | 4,5         | 7,4                | 89,8                 |
| Grietinė 30%                                             |         | 5       | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Troškintas jūros lydekos maltinukas (Tausojantis)        | 37A     | 95      | 17,1                        | 15,2        | 0,7                | 207,9                |
| Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)                      | 3GA     | 70      | 2,0                         | 0,7         | 20,0               | 92,7                 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)         | 2S      | 80      | 1,0                         | 4,2         | 3,5                | 55,9                 |
| Obuolių sultys                                           |         | 200     | 0,2                         | 0,0         | 13,3               | 53,8                 |
| Iš viso:                                                 |         |         | 25,3                        | 26,1        | 45,0               | 514,6                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių, cukinijų, morkų ir žaliųjų žirnelių troškiny (Tausojantis) | 30A     | 140    | 3,3                         | 15,7        | 15,7               | 217,3                |
| Kefyras 2,5%                                                       |         | 200    | 6,8                         | 5,0         | 9,8                | 111                  |
| Iš viso:                                                           |         |        | 10,1                        | 20,7        | 25,5               | 328,7                |
| Iš viso (dienos davinio):                                          |         |        | 43,7                        | 54,1        | 130,0              | 1175,3               |



2 savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška penkių javų kruopų košė (Tausojantis) | 40A     | 180    | 7,0                         | 3,4         | 28,8               | 173                  |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)                 |         | 30     | 0,4                         | 0,0         | 2,4                | 11,0                 |
| Kakava su pienu                                | 5G      | 200    | 4,2                         | 4,8         | 15,7               | 122,8                |
| Vaisiai                                        |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                       |         |        | 12,4                        | 8,5         | 60,8               | 363,2                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (Tausojantis)        | 13SR    | 150    | 2,1                         | 3,2         | 17,1               | 105,5                |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                             |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Kiaulienos kotletai (Tausojantis)                       | 38A     | 65     | 13,6                        | 13,9        | 1,1                | 183,4                |
| Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)                   | 18A     | 60     | 1,0                         | 2,2         | 9,5                | 62,0                 |
| Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)  | 3S      | 70     | 1,0                         | 5,7         | 6,2                | 79,5                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 19,6                        | 26,8        | 50,2               | 520,4                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba (Tausojantis)         | 14SR    | 200      | 5,9                         | 6,7         | 19,2               | 160,7                |
| Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu | 1U      | 25/8/17. | 5,3                         | 10,9        | 13,6               | 174,0                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina        | 4G      | 200      | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Iš viso:                                       |         |          | 11,2                        | 17,6        | 33,5               | 337,4                |
| Iš viso (dienos davinio):                      |         |          | 43,2                        | 52,9        | 144,4              | 1221,0               |





3 savaitė  
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis) | 1A      | 180    | 7,9                         | 4,2         | 46,8               | 256,5                |
| Arbatžolių arbata                         | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Vaisiai                                   |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                  |         |        | 8,6                         | 4,5         | 70,8               | 352,5                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos sultinys su makaronais (Tausojantis)              | 1SR     | 150    | 3,9                         | 2,9         | 11,3               | 86,6                 |
| Grietinė 30%                                                |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                                |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Vištienos maltinis (Tausojantis)                            | 2A      | 90     | 18,3                        | 3,2         | 0,7                | 104,9                |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis) | 5GA     | 70     | 2,2                         | 2,2         | 17,1               | 96,7                 |
| Morkos su aliejumi (Augalinis)                              | 1S      | 90     | 0,9                         | 4,6         | 9,8                | 84,1                 |
| Obuolių sultys                                              |         | 200    | 0,2                         | 0,0         | 13,3               | 53,8                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 27,5                        | 14,6        | 68,6               | 516,0                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės - ryžių apkepas (Tausojantis)   | 15A     | 88/12. | 21,9                        | 16,7        | 22,6               | 328,2                |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)          |         | 25     | 0,3                         | 0,0         | 2,0                | 9,2                  |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 4 G     | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Iš viso:                                |         |        | 22,3                        | 16,7        | 25,3               | 340,2                |
| Iš viso (dienos davinio):               |         |        | 58,4                        | 35,8        | 164,7              | 1208,7               |



3 savaitė  
Antradienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta grikių kruopų košė (Tausojantis) | 12A     | 150    | 7,3                         | 4,9         | 29,7               | 192,1                |
| Sviestas 82%                            |         | 5      | 0,0                         | 4,2         | 0,0                | 37,6                 |
| Arbatžolių arbata                       | 1G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 10,0               | 40,0                 |
| Vaisiai                                 |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                |         |        | 8,1                         | 9,4         | 53,6               | 325,6                |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (Tausojantis) | 5SR     | 150    | 1,2                         | 4,0         | 10,8               | 83,95                |
| Grietinė 30%                                    |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                    |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Jūros lydekų kotletas (Tausojantis)             | 13A     | 60     | 10,9                        | 4,5         | 8,7                | 118,7                |
| Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)           | 18A     | 80     | 1,3                         | 3,0         | 12,7               | 82,7                 |
| Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)            | 7S      | 80     | 0,6                         | 6,4         | 5,9                | 83,8                 |
| Obuolių sultys                                  |         | 200    | 0,2                         | 0,0         | 13,3               | 53,8                 |
| Iš viso:                                        |         |        | 16,1                        | 19,7        | 67,7               | 512,9                |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės sklandžiai                      | 14A     | 120    | 13,0                        | 12,6        | 43,4               | 339,4                |
| Uogos (šviežios arba šaldytos)          |         | 30     | 0,4                         | 0,0         | 2,4                | 11,0                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Iš viso:                                |         |        | 13,4                        | 12,6        | 46,5               | 353,2                |
| Iš viso (dienos davinio):               |         |        | 37,6                        | 41,7        | 167,8              | 1191,7               |





3 savaitė  
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta manų kruopų košė su cinamonu (Tausojantis) | 6A      | 150    | 6,0                         | 4,1         | 28,4               | 174,0                |
| Kakava su pienu                                   | 5G      | 200    | 4,2                         | 4,8         | 15,7               | 122,8                |
| Vaisiai                                           |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| Iš viso:                                          |         |        | 11,0                        | 9,2         | 58,0               | 352,8                |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Rūgštynių sriuba (Tausojantis)                          | 16SR    | 150    | 0,9                         | 2,6         | 7,2                | 55,4                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Ruginė duona                                            |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Kalakutienos troškiny su daržovėmis (Tausojantis)       | 7A      | 65/35  | 15,9                        | 14,9        | 1,9                | 207,0                |
| Virti ryžiai su kariu (Tausojantis)                     | 3GA     | 70     | 2,0                         | 0,7         | 20,0               | 92,7                 |
| Pomidorai (Augalinis)                                   |         | 90     | 0,9                         | 0,4         | 5,2                | 28,3                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| Iš viso:                                                |         |        | 21,7                        | 20,3        | 50,8               | 473,3                |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su fermentiniu sūriu (Tausojantis) | 8A      | 120/30 | 15,4                        | 10,0        | 44,5               | 330,0                |
| Grietinės - pomidorų padažas                 | 1P      | 15     | 0,4                         | 2,3         | 1,8                | 29,2                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina      | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Iš viso:                                     |         |        | 15,9                        | 12,3        | 47,0               | 361,9                |
| Iš viso (dienos davinio):                    |         |        | 48,5                        | 41,7        | 155,7              | 1188,0               |



3 savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas su fermentiniu sūriu (Tausojantis) | 9A      | 89/11. | 11,4                        | 13,4        | 5,3                | 187,2                |
| Rauginti agurkai (Augalinis)*              |         | 40     | 0,3                         | 0,0         | 1,0                | 5,5                  |
| Grikių traputis (Augalinis)                |         | 30     | 4,2                         | 0,9         | 22,9               | 116,7                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina    | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                    |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |        | <b>16,8</b>                 | <b>14,6</b> | <b>43,7</b>        | <b>368,1</b>         |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba (Tausojantis)                           | 4SR     | 150    | 0,6                         | 2,6         | 12,1               | 74,0                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                             |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Kiaulienos-daržovių troškinys (Tausojantis)             | 10A     | 110/40 | 23,0                        | 14,7        | 15,7               | 286,9                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)        | 2S      | 80     | 1,0                         | 4,2         | 3,5                | 55,9                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                         |         |        | <b>26,6</b>                 | <b>23,3</b> | <b>47,7</b>        | <b>506,7</b>         |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių plokštainis               | 11A     | 170    | 5,5                         | 1,2         | 39,8               | 191,6                |
| Grietinė 30%                     |         | 15     | 0,3                         | 5,3         | 0,5                | 50,7                 |
| Pienas 2.5%                      |         | 200    | 6,8                         | 5,0         | 9,8                | 112,0                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>12,6</b>                 | <b>11,4</b> | <b>50,1</b>        | <b>354,3</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>55,9</b>                 | <b>49,3</b> | <b>141,5</b>       | <b>1229,1</b>        |

\*švieži arba rauginti, pagal senožiškumą.





3 savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta avižinių dribsnių košė (Tausojantis) | 3A      | 180    | 9,6                         | 5,3         | 42,2               | 254,7                |
| Sviestas 82%                                |         | 7      | 0,1                         | 5,8         | 0,0                | 52,6                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina     | 4G      | 200    | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| Vaisiai                                     |         | 100    | 0,8                         | 0,3         | 13,9               | 56,0                 |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |        | <b>10,5</b>                 | <b>11,4</b> | <b>56,8</b>        | <b>366,0</b>         |

**Pietūs 12:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių sriuba (Tausojantis)                    | 2SR     | 150    | 2,1                         | 3,9         | 10,4               | 84,7                 |
| Grietinė 30%                                            |         | 5      | 0,1                         | 1,5         | 0,1                | 14,6                 |
| Juoda duona                                             |         | 35     | 1,8                         | 0,3         | 16,3               | 75,4                 |
| Maltos kiaulienos kepsnelis (Tausojantis)               | 4A      | 70     | 11,6                        | 12,3        | 12,2               | 206,3                |
| Virtos bulvės (Tausojantis)                             | 2GA     | 60     | 1,0                         | 0,1         | 12,0               | 52,6                 |
| Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (Augalinis)  | 3S      | 70     | 1,0                         | 5,7         | 6,2                | 79,5                 |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | 3G      | 200    | 0,0                         | 0,0         | 0,0                | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                         |         |        | <b>17,6</b>                 | <b>23,8</b> | <b>57,2</b>        | <b>513,1</b>         |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (Tausojantis)    | 15SR    | 200      | 5,1                         | 6,0         | 17,2               | 143,5                |
| Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu | 1U      | 25/8/17. | 5,3                         | 10,9        | 13,6               | 174,0                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina        | 4G      | 200      | 0,1                         | 0,0         | 0,6                | 2,8                  |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |          | <b>10,5</b>                 | <b>16,9</b> | <b>31,5</b>        | <b>320,3</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>               |         |          | <b>38,6</b>                 | <b>52,1</b> | <b>145,5</b>       | <b>1199,4</b>        |

