Pasirašyta kvalifikuotu elektroniniu parašu
LIVIJA KIZEVIČIENĖ
Data: 2026-10-09 15:24:26 GMT+3

Tvirtinu: Direktorė Nerija Moskalionienė

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras

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

28 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17:00 val.

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su vištienos kumpiu, fermentiniu sūriu ir pomidorais (tausojantis)	16-88.1	60/20/35	16,87	11,97	39,99	335,28
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,07	12,27	63,09	432,28

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-33/3.1	120/1	10,21	1,53	46,3	242,51
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			10,71	1,83	64,2	318,51

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22	150	1,77	2,37	9,91	65,75
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Skrebutis	79.1/5	20	1,79	0,47	12,49	62,59
Kapoti vištienos kepsneliai su tarkuotu sūriu (tausojantis)	02/25/01	100	21,8	9,7	17,08	247,46
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	4-29/8	100/2	2,88	2,4	20,29	117,2
Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-11/1	120/12	1,38	5,3	7,23	75,94
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	150/15	0,11	0,01	1,66	6,7
Iš viso:			29,85	21,75	68,83	590,28

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kesadilija su varškės, špinatų ir sūrio įdaru	5.5/18	160	21,71	17,92	26,51	382,75
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Arbata su citrina be cukraus	16/2	200	0,05	0,01	0,45	1,41
Iš viso:			22,67	18,03	38,66	431,15
Iš viso (dienos davinio):			**81,3**	**53,88**	**234,78**	**1772,24**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	100	8,86	13,98	2,11	181,07
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	45/7	2,95	6,57	22,21	161,51
Pomidorų padažas	13-40	15	0,18	0,02	4,05	16,77
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0,39	0,16	3,02	16,47
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Arbata su citrina be cukraus	16/2	200	0,05	0,01	0,45	1,41
Iš viso:			12,94	20,84	42,04	420,93

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su augaliniu gėrimu (tausojantis) (augalinis)	2.5-9.2	150	5,31	1,25	25,31	144,7
Avižiniai sausainiai	16-50	20	1,2	2,8	14,8	89,2
Pieniškas bananinis kokteilis.	977.1	150	3,3	2,39	18,41	106,68
Iš viso:			9,81	6,44	58,52	340,58

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6,33	1,66	21,21	114,89
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Tarkuotų bulvių cepelinai (tausojantis)	12-83/5	200	7,99	2,15	34,34	180,14
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	30	0,72	9	0,93	87,9
Troškintos daržovės (kalafioras, brokolis) (tausojantis)	47-1/2	80	1,85	6,05	4,12	75,68
Troškintos šparaginės pupelės (tausojantis)	44.1	50	1,2	4,26	4,52	61,09
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,27	24,97	81,06	609,64

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Blyneliai su braškėmis	5-5./1	140	10,62	9,45	29,61	250,42
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			15,85	19,2	47,18	428,52
Iš viso (dienos davinio):			**58,87**	**71,45**	**228,81**	**1799,65**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė paskaninta uogomis (tausojantis, augalinis)	4-48/9	150	4,08	2,31	25,88	150,38
Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu (batonas)	16-2/1.1	30/5/20	6,34	7,3	16,71	159,5
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	150	1,05	0,6	26,4	115,2
Aviečių arbata	106	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,47	10,21	68,99	425,08

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Grūdėta varškė	254.45	150	18	10,5	4,05	183
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			36,15	11,13	89,85	432

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	150	3,52	2,47	16,51	98,76
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Ryžių plovas su kalakutiena (tausojantis)	30	140/70	21,94	6,37	34,88	283,78
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40/4	150/7	1,27	6,62	8,25	99,32
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	150/15	0,11	0,01	1,66	6,7
Iš viso:			29	17,3	77,06	577,91

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis)	5-21/2	100	11,07	11,26	29,26	265,1
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,07	11,46	44,16	331,1
Iš viso (dienos davinio):			**89,69**	**50,1**	**280,06**	**1766,09**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Švelnioji manų košė (augalinis) (tausojantis)	4-10.2/1	150	3,99	1,02	28,85	160,97
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Trapučiai (ryžių)	25.1.1	10	0,71	0,11	7,9	36,5
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,58	7,89	68,81	419,62

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietuviška (balta) mišrainė	02-01.1	100	3,02	5,06	10,85	98,11
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Aviečių arbata	106	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,12	9,6	34,37	268,16

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos galkutėmis	86/2.3	150	8,19	6,14	17,04	154,64
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Lęšių troškinys su daržovėmis ir vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10.21.65	160/25	18,99	11,68	27,87	283,09
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	120	1,07	0,12	8,71	38
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	150/15	0,11	0,01	1,66	6,7
Iš viso:			31,54	19,94	78,84	609,14

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8,4	14,4	0,54	164,4
Pomidorų padažas	13-40	20	0,23	0,03	5,4	22,36
Pilno grūdo kvietine duona	16-65.2	45	3,42	0,41	23,36	112,95
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	50/5	1,08	2,15	6,35	46,08
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Arbata su citrina be cukraus	16/2	200	0,05	0,01	0,45	1,41
Iš viso:			16,69	20,13	44,72	435,95
Iš viso (dienos davinio):			**71,92**	**57,57**	**226,75**	**1732,87**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trijų grūdų košė su augaliniu gėrimu (tausojantis, augalinis)	07-31	200	4,03	1,69	29,73	176,31
Sumuštinis su užtepėle ir varškės sūriu	104/17.1/3	30/10/20	7,44	5,44	17,15	148,9
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,17	7,53	64,48	402,01

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai su sūriu	5-25/1	60/20	9,02	10,93	21,48	223,06
Kakava su pienu	12-1/5	200	5,1	4,49	8,61	95,42
Iš viso:			14,12	15,42	30,09	318,48

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	150	1,3	1,71	7,61	49,27
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti gaiviu krapų padažu (tausojantis)	87/1	80/20	21,61	19,16	1,78	263,56
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir aliejumi (augalinis)	2-90	100/10	0,76	10,02	2,84	102,4
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	14-30	150	0,15	0	3,71	15
Iš viso:			27,99	31,52	53,17	602,73

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	140	22,47	11,78	31,76	325,62
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Aviečių arbata	106	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,11	17,85	44,12	434,5
Iš viso (dienos davinio):			**78,39**	**72,32**	**191,85**	**1757,72**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	100	8,86	13,98	2,11	181,07
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	45/7	2,95	6,57	22,21	161,51
Konservuoti žirneliai	2-28	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,13	20,78	48,19	438,68

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta kreminė morkų sriuba (tausojantis/augalinis)	226/3	150	0,97	4,8	9,16	81,86
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Daržovių karis su pupelėmis (tausojantis)	23/02/1	200	12,33	11,2	36,73	289,23
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40	100/3	0,83	2,9	4,27	49,32
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			17,33	20,9	73,9	547,68

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Panakota su jogurtu ir vaisiais	Des-1	150	7,32	7,97	9,73	140,11
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	200/5	0,06	0,02	0,47	1,45
Iš viso:			25,38	8,32	79,49	321,56

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	200	4,71	4,7	45,39	231,51
Švž. agurkų lazdelės (augalinis)	2-66/0	70	0,49	0	1,96	9,8
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Kefyras 2,5 % rieb.	121	200	6,4	5	9,6	108
Iš viso:			12,2	9,7	71,8	409,31
Iš viso (dienos davinio):			**70,03**	**59,69**	**273,38**	**1717,23**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Bulguro kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	4-40/0	150/1	8,18	2,34	50,48	240,5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Pieno uogų kokteilis su chia sėklomis	97.1/2	165/35	5,34	4,82	11,28	110,77
Iš viso:			14,02	7,26	71,96	394,97

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (be morkų) (tausojantis)(augalinis)	1-27/3	150	0,9	1,62	6,96	46,06
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9/5	100	22,16	9,69	6,8	201,86
Bulvių ir saldžių bulvių (batatų) piure su sviestu	65/05	130/3	2,89	8,14	25,18	179,18
Pomidorų, agurkų, ridikėlių, krapų salotos su grietine	3-55	140/15	1,63	4,42	6,24	68,83
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			30,78	25,88	68,92	623,2

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sūrio ir pomidoro sumuštinis keptas orkaitėje (tausojantis)	167-1/2	45/25/30	11,43	8,78	28,6	240,37
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	100	0,8	0,83	7,09	52,1
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,23	9,61	35,69	292,47

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2	150	22,2	15,17	15,88	292,46
Natūralus jogurtas	13-22/6	125	5,5	4,88	5,88	90
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,2	20,05	33,76	434,96
Iš viso (dienos davinio):			**86,23**	**62,8**	**210,33**	**1745,6**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	100	8,86	13,98	2,11	181,07
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	45/7	2,95	6,57	22,21	161,51
Konservuoti žirneliai	2-28	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,53	20,78	45,94	433,73

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai su orkaitėje keptais pomidorais ir baziliku	07/04/1	60/30	5,53	2,64	25,53	148,17
Grūdėta varškė	254.45	150	18	10,5	4,05	183
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,53	13,14	29,58	331,17

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90	150/2	1,88	4,37	9,14	82,02
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Skrebutis	79.1/5	20	1,79	0,47	12,49	62,59
Konvekcinėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-2	80	20,54	11,85	0,56	190,67
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	80/2	2,98	2,73	19,24	112,97
Spalvotos troškintos daržovės su sezamais (morkos, brokoliai, žirneliai) (tausojantis)	47-1/14	100	3,35	9,72	9,41	136,07
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0,18	0,02	2,34	9,4
Iš viso:			30,84	30,66	53,35	608,36

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių paplotėlio mėsainis su vištiena	07.14	100	8	5,08	23,85	175,48
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	100	0,85	0,2	4,3	20,5
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,2	0,14	0,5	3,31
Iš viso:			10,85	5,88	63,29	344,8
Iš viso (dienos davinio):			**79,75**	**70,46**	**192,17**	**1718,05**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	41/2.9	150/5	4,58	6,15	21,88	171,8
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,65	13,28	61,85	428,12

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tortilijos vamzdelis su pikantiška užtepėle	5.5/19.21	90	9,7	10,9	18,51	236,62
Avižiniai sausainiai	16-50	20	1,2	2,8	14,8	89,2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,9	13,7	33,31	325,82

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1,21	1,48	9,13	51,33
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Bulvių apkepas su mėsa (kalakutiena) ir sūriu	7.14-9.2/3	200	19,62	12	28,56	296,79
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir mėlynuoju svogūnu	13/1.21	150/25	3,12	1,06	10	60,29
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0,13	0,01	2,02	8,12
Iš viso:			26,72	22,38	66,09	564,49

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8,4	14,4	0,54	164,4
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,04	8,1	33,54
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	70	0,49	0	1,96	9,8
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,8	15,04	44,2	363,49
Iš viso (dienos davinio):			**63,07**	**64,4**	**205,45**	**1681,92**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	65/35	14,16	10,91	26,45	264,92
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	15	0,12	0,05	2,81	11,46
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	100	0,8	0,83	7,09	52,1
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,6	21,84	37,08	445,08

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Kakava su pienu	12-1/5	200	5,1	4,49	8,61	95,42
Iš viso:			23,1	4,82	77,91	275,42

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žuvienė (tausojantis)	1-72	150	8,4	8,15	10,77	146,82
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Vištienos krūtinėlė švelniame kiniškame padaže pagardinta sezamo sėklomis	0810.26	100	17,89	1,15	11,72	125,91
Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-17	100/5	2,45	5,34	24,97	157,1
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, salierai)	123.	100	1,98	3,05	14,26	88,25
Uogų gėrimas be cukraus	107	190/13	0,15	0,07	1,5	4,75
Iš viso:			32,91	18,11	78,82	597,52

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	150	3,53	3,52	34,04	173,63
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0,65	0,26	5,03	27,45
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Grūdėta varškė	254.45	150	18	10,5	4,05	183
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,58	14,28	53,02	424,08
Iš viso (dienos davinio):			**99,19**	**59,05**	**246,83**	**1742,11**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinė košė su braškėmis ir linų sėmenimis (tausojantis, augalinis)	4-48/9/1	150	4,69	3,18	26,38	162,39
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Persikų ir kefyro kokteilis su cinamonu (tausojantis)	16-5/5.3	145/55	4,57	3,57	16,14	111,99
Iš viso:			16,39	13,37	59,27	430,98

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kibinas su vištienos mėsa	5-77/4	50/25	8,55	14,04	23,78	259,38
Vištienos sultinys	01.21	100	3,78	1,88	2,68	42,93
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,33	15,92	26,46	302,31

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba (tausojantis)	03-12/27	150	1,3	7,43	6,1	94,33
Skrebutis	79.1/5	30	2,68	0,71	18,74	93,88
Kiaulienos mėsos šašlykas svogūnų ir citrinos marinate (tausojantis)	21-2025.1	100	15,3	20,43	2,11	159,41
Biri kuskuso košė su aliejumi (tausojantis)	4-16	120/1	4,27	1,66	23,74	176,66
Pekino kopūstų, kukurūzų, paprikų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39./1	130/6	1,56	6,89	6,78	93,08
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			25,13	37,13	57,66	617,94

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-2/0	100	8,86	13,98	2,11	181,07
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	45/7	2,95	6,57	22,21	161,51
Konservuoti žirneliai	2-28	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,28	20,63	42,64	420,68
Iš viso (dienos davinio):			**69,13**	**87,05**	**186,04**	**1771,9**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su vištienos kumpiu, fermentiniu sūriu ir pomidorais (tausojantis)	16-88.1	70/25/40	19,26	13,67	45,66	382,78
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,16	13,77	57,36	429,78

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Prancūziško skrebučio stiliaus vaisių, uogų ir batono apkepas (tausojantis)	25.69.87	150	6,49	2,99	38,36	209,48
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			10,32	6,36	44,81	281,04

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1,75	2,88	10,87	76,06
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Orkaitėje kepti žuvies (lydeka) ir daržovių piršteliai (tausojantis)	10.21.06	100	10,96	6,89	21,39	192,05
Bulvių - moliūgų košė su sviestu (tausojantis)	3-12.3	100/3	2,32	2,82	18,86	106,14
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0,35	0	1,4	7
Morkų lazdelės (augalinis)	33	50	0,5	0,05	5,2	22,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			18,96	13,14	81,3	516,37

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	80	0,88	0,24	7,44	35,44
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			26,73	7,45	92,41	383,69
Iš viso (dienos davinio):			**76,17**	**40,71**	**275,89**	**1610,88**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su trintomis braškėmis (augalinis)	04-02/21	150/11	3,53	0,63	28,43	130,84
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Avižiniai sausainiai	16-50	20	1,2	2,8	14,8	89,2
Geriamas jogurtas	16-26.2	150	9	3,9	4,65	90
Iš viso:			15,08	7,48	65,43	380,54

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	16.58.8	150	1,5	4,25	6,76	70,57
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Troškinta jautienos mėsa (tausojantis)	11-91	90/30	23,85	7,96	9,2	202,59
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	100	2,65	0,38	27,02	122,25
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	2-25/10	150/15	1,44	6,93	7,41	92,74
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0,18	0,02	2,34	9,4
Iš viso:			32,68	20,03	76,13	609,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis	6-40/4.	75/35/35	12,83	8,24	9,76	163,68
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Juoda arbata su citrina be cukraus	14-1/2	195/5	0,05	0,01	0,45	1,41
Iš viso:			30,88	8,59	79,51	345,09

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5	100	9,41	8,07	46,06	294,6
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Trintos vyšnios	13.4/23	30	0,3	0,18	8,94	36,21
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,19	14,25	55,63	389,41
Iš viso (dienos davinio):			**88,83**	**50,36**	**276,7**	**1724,65**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6,15	4,85	0,35	78,5
Majonezas	100/10	20	0,03	8,04	1,26	75,2
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0	0,91	13,3
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,28	21,79	32,02	403,8

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/2	150	2,11	5,73	15,68	120,07
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Virtų bulvių "Žemaičių blynai" su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	4-55/4.22	150	9,82	11,27	57,57	358,04
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	15	0,36	4,5	0,47	43,95
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	70	0,59	0,14	3,01	14,35
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			14,95	21,97	92,51	611,68

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas sumuštinis su pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	16-88	50/30	11,08	8,48	33,35	256,92
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,83	8,63	48,65	322,47

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas su persikais (tausojantis)	32/0.1	95/55	18,92	12,83	24,96	296,39
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,73	18,97	33,06	385,55
Iš viso (dienos davinio):			**62,79**	**71,36**	**206,24**	**1723,51**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-48.1.1/12	100	3,28	3,88	13,49	106,9
Trintos uogos (avietės)	13.4/30	15	0,16	0,08	3,38	12,13
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	80	0,88	0,24	7,44	35,44
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	25/4/11	5,05	6,76	12,16	130,95
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			13,02	14,38	61,59	443,16

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8,4	14,4	0,54	164,4
Pomidorų padažas	13-40	15	0,18	0,02	4,05	16,77
Pilno grūdo kvietine duona	16-65.2	30	2,28	0,27	15,57	75,3
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkas ir tyru alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-25/2	50/4	0,46	1,8	2,29	25,65
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,35	20,53	22,57	340,12

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1,21	1,48	9,13	51,33
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (tausojantis)	2026/02/24/2	100	10,04	6,55	11,52	144,27
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	4-29/8	100/2	2,88	2,4	20,29	117,2
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-40/1	100/10	0,81	10	3,9	110,08
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			18,14	22,44	68,58	550,15

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kiaušinis duonos lizdelyje (tausojantis)	25/4./1	60/70	13,97	16,15	32,83	349,21
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0,39	0,16	3,02	16,47
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,77	16,31	45,75	405,68
Iš viso (dienos davinio):			**62,27**	**73,67**	**198,48**	**1739,12**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta bulguro kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-84.9	100/3	2,68	3,24	16,56	111,12
Trapučiai (ryžių)	25.1.1	20	1,42	0,22	15,8	73
Sumuštinis su užtepėle ir varškės sūriu	104/17.1/3	30/10/20	7,44	5,44	17,15	148,9
Pieno ir braškių kokteilis	97.1	200	5,04	4,21	11,29	101,46
Iš viso:			16,58	13,1	60,8	434,48

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai su virtu vištienos kumpiu ir sūriu	5-25	55/18	7,66	7,71	18,77	176,22
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Avižiniai sausainiai	16-50	20	1,2	2,8	14,8	89,2
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,22	15,01	34,03	309,37

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri daržovių ir brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-18/1	150	1,19	1,07	6,13	36,18
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Virtų bulvių ir kiaulienos mėsos blynai "Žemaičiai"	12-82	150	15,08	11,61	36,12	301,51
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, morkos, žiediniai kopūstai, žali žirneliai) (tausojantis)	61.2.	100	2,75	12,94	8,62	161,4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			21,44	30,46	67,12	618,31

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis)	16-40.2	150	6,08	3,98	36,04	205,88
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	80	0,64	0,66	5,67	41,68
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,36	13,54	57,71	419,86
Iš viso (dienos davinio):			**60,59**	**72,1**	**219,66**	**1782,02**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3333	100/3	4,34	3,55	28,04	160,87
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			15,21	15,82	60,4	444,74

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kibinas su kiaulienos mėsa	5-77/3	50/25	8,95	14,13	24,28	263,97
Vištienos sultinys	01.21	100	3,78	1,88	2,68	42,93
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,73	16,01	26,96	306,9

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šiūpininė sriuba (tausojantis)	1-30.1	150	4,33	8,28	20,83	176,01
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/1.	80	18,68	10,55	5,91	195,98
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Švž. pomidorai	2-54	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0,65	0,26	5,03	27,45
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	14-30	150	0,15	0	3,71	15
Iš viso:			27,92	21,31	70,56	590,19

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės pyragas su vyšniomis (tausojantis)	08.26	150	17,27	17,04	31,67	352,18
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,13	21,64	42,33	439,83
Iš viso (dienos davinio):			**73,99**	**74,78**	**200,25**	**1781,65**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su trintomis braškėmis (augalinis)	04-02/21	100/8	2,43	0,44	19,55	89,95
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1,1	0,3	9,3	44,3
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,15	10,48	54,23	379,6

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Obuolių sultys	14-51	100	0,1	0,2	11	46
Iš viso:			23,14	4,57	80,42	284

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kremine moliūgų sriuba su skrebučiais (tausojantis)(augalinis)	1-226	150/15	2,79	2,96	22,03	124,66
Lazanija su daržovėmis, sūriu ir jautiena (tausojantis)	5-18/1.21	150	19,39	11,72	71,38	467,17
Švž. agurkų, pomidorų ir rausvojo svogūno salotos su natūraliu jogurtu	2-14/67.1	80/20	1,59	0,94	4,56	31,58
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,79	15,62	98,16	623,99

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių-pupelių paplotėlio mėsainis su vištiena	07.15	200	19,23	10,29	56,83	400,44
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,63	10,29	66,73	440,44
Iš viso (dienos davinio):			**80,72**	**40,96**	**299,54**	**1728,04**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kepti kiaušiniai (tausojantis)	25/4	80	9,84	9,35	0,56	139,93
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17..2	40/7/20	8,1	11,49	22,38	226,94
Rauginti agurkai	18.2	30	0,84	0	0,39	5,7
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1,47	0,06	4,74	19,2
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,15	21,01	39,77	438,77

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kefyriniai sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	5-5/0804	100	7,14	6,04	36,42	228,45
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	20	0,48	6	0,62	58,6
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			11,45	15,41	43,49	358,61

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03/5.31	150/11	4,22	3,42	13,15	98,67
Skrebutis	79.1/5	20	1,79	0,47	12,49	62,59
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	100	25,96	20,23	1,02	287,06
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Virtų burokėlių - pupelių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	05.29/1	50/4	2,44	1,82	9,84	63,54
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	50	0,45	0,1	3,35	14
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			37	26,36	61,66	624,23

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	200	4,71	4,7	45,39	231,51
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0,65	0,26	5,03	27,45
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Kefyras 2,5 % rieb.	121	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			10,66	8,81	67,82	383,66
Iš viso (dienos davinio):			**80,26**	**71,58**	**212,74**	**1805,27**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (tausojantis)	1/2.3	150	4,58	2,54	23,57	145,42
Trintos uogos (braškės, avietės)	13.4/29	40	0,38	0,18	7,13	27,25
Trapučiai (ryžių)	25.1.1	40	2,84	0,44	31,6	146
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1,35	0,15	17,55	70,5
Arbata su citrina be cukraus	16/2	200	0,05	0,01	0,45	1,41
Iš viso:			9,2	3,32	80,31	390,58

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pomidorų, morkų, svogūnų, česnakų ir ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/3	150	2,85	3,6	24,23	139,78
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15,73	8,27	15,66	198,96
Orkaitėje keptos saldžios bulvytės	23/5.	100	1,13	3,08	23,57	118,11
Garintų daržovių garnyras (brokoliai, morkos ir žiediniai kopūstai) (tausojantis)	3-25/26	100	2,33	2,01	7,56	53,8
Stalo vanduo su citrina	14-20	150/1	0,02	0	0,14	0,43
Iš viso:			24,21	18,8	86,91	600,43

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			22,35	4,08	76,35	259,5

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir kriaušių apkepas	6-28/3.1	150	18,28	11,62	22,26	271,39
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			23,67	16,27	35,74	387,48
Iš viso (dienos davinio):			**79,43**	**42,47**	**279,3**	**1637,99**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	100/3	3,28	3,96	17,91	122,56
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Grūdėta varškė	254.45	150	18	10,5	4,05	183
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,64	14,83	48,8	417,84

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	5,26	1,49	21,71	117,34
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Lęšių karis su daržovėmis (tausojantis)	23/02	180	12,58	8,66	30,31	239,11
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	100	3,6	0,4	19,98	139,86
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	100	0,9	0,1	7,58	33
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			24,39	10,98	95,36	604,59

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Natūralus jogurtas su chia sėklomis, gardintas bananais ir trintomis braškėmis	17-19.1/12	125/75	6,43	6	19,95	162,65
Avižiniai sausainiai	16-50	30	1,8	4,2	22,2	133,8
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,23	10,2	42,15	296,45

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mieliniai blynai su bananais	13/2..	120	7,87	6,45	46,25	278,7
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			13,38	10,28	65,04	408,48
Iš viso (dienos davinio):			**68,64**	**46,29**	**251,36**	**1727,36**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-01.9	150/5	3,62	5,55	24,91	160,9
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,5	0,1	10,2	43,7
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			10,91	14,85	67,61	445,9

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			27,39	8,12	76,47	317,5

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ukrainietiški barščiai su kiauliena (tausojantis)	10.21/04	150	6,99	4,89	11,36	114,21
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Sultingi vištienos kukuliai špinatų ir grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/204	55/45	14	18,07	4,51	236,04
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	27.1	100	3,57	0,49	23,02	110,55
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	140	1,23	0,3	7,2	32,55
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Iš viso:			27,94	25,58	61,87	582,78

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8,4	14,4	0,54	164,4
Pomidorų padažas	13-40	15	0,18	0,02	4,05	16,77
Pilno grūdo kvietine duona	16-65.2	45	3,42	0,41	23,36	112,95
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis)	2-14/9	80/7	0,7	3,25	4	45,63
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,2	0,14	0,5	3,31
Iš viso:			16,39	21,34	41,07	431,82
Iš viso (dienos davinio):			**82,63**	**69,89**	**247,02**	**1777,99**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	98	50	6,15	4,85	0,35	78,5
Majonezas	100/10	15	0,03	6,03	0,94	56,4
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	30/5/15	6,02	8,48	16,31	167,2
Konservuoti žirneliai	2-28	20	0,98	0,04	3,16	12,8
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,38	19,7	43,87	411,9

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Bulvių, agurkų, morkų ir kukurūzų vinigretas	02-01.29	150	2,84	6,97	20,5	153,73
Pilno grūdo kvietine duona	16-65.2	45	3,42	0,41	23,36	112,95
Vaisinė arbata su citrina	16	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			6,29	7,38	44,05	267,26

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	150	0,81	2,56	6,77	53,94
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Troškinta kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-4	80	20,77	12,98	2,98	203,78
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/5	100	6,47	1,24	32,71	174,25
Rauginti agurkai	18.2	50	1,4	0	0,65	9,5
Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	2/2/50	50/3	0,92	3,16	5,47	52,21
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	14-30	200	0,2	0	4,95	20
Iš viso:			32,61	20,28	69,12	588,39

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kepta pilno grūdo tortilija su kumpiu ir sūriu	9-24	160	14,8	8,59	64,04	374,89
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	100	0,7	0	2,8	14
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,5	8,59	74,84	423,89
Iš viso (dienos davinio):			**69,77**	**55,95**	**231,88**	**1691,44**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	41/2.9	100/3	3,1	4,17	14,82	116,38
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0,7	0,4	17,6	76,8
Obuolių sultys	14-51	150	0,15	0,3	16,5	69
Iš viso:			11,24	11,56	69,42	434,06

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2	100	14,8	10,11	10,59	194,97
Trintos vyšnios	13.4/23	20	0,2	0,12	5,96	24,14
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,32	11,4	17,96	240,71

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Špinatų ir rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	36	150	2,13	2,17	8,1	57,26
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Bulvių plokštainis su vištiena	7.14-9.2	200	18,18	6	30,41	243,83
Grietinė (30 % rieb.) prie patiekalų	13-9	40	0,96	12	1,24	117,2
Blanširuotų morkų ir žiedinių kopūstų garnyras (augalinis)	06/18/26	120	0,34	0,01	1,88	8,73
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1,47	0,06	4,74	19,2
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Iš viso:			25,25	22,07	62,15	535,66

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Karštas pikantiškos užtepėlės sumuštinis	06/20	40/60	13,35	17,2	27,57	323,94
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	100	0,7	0	2,8	14
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,09	21,24	30,49	395,94
Iš viso (dienos davinio):			**71,9**	**66,26**	**180,02**	**1606,37**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinė košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	77/2.132	100/13	3,58	1,78	20,64	115,17
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Kakava su pienu	12-1/5	150	3,83	3,37	6,45	71,57
Iš viso:			14,45	14,05	52,99	399,03

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kibinas su varške ir sūriu	5-77/5/12	50/30	10,41	15,68	23,06	278,7
Natūralus jogurtas (su priedais)	16-26	125	3,5	3,13	8,63	88,75
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,91	18,81	31,68	367,45

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6,33	1,66	21,21	114,89
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	45	3,06	0,49	23,4	112,05
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė su kvapniomis žolelėmis (tausojantis)	9-11/3	100	17	11,48	0,4	176,74
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	4-71	100	3,7	0,24	25,59	119,18
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-14.	100/6	0,85	6,3	4,34	74,52
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Iš viso:			31,07	21,68	75,11	612,12

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	200	4,71	4,7	45,39	231,51
Rauginti agurkai	18.2	70	1,96	0	0,91	13,3
Avižiniai sausainiai	16-50	20	1,2	2,8	14,8	89,2
Kefyras 2,5 % rieb.	121	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			12,67	11,25	68,3	415,01
Iš viso (dienos davinio):			**72,1**	**65,78**	**228,08**	**1793,61**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3333	150/4	6,52	5,33	42,06	241,3
Sumuštinis su užtepėle ir fermentiniu sūriu	104/17.1/2	30/10/15	7,13	6,62	16,76	156,6
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	60	0,42	0,24	10,56	46,08
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,06	12,19	69,38	443,98

Priešpiečiai 09:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Bananų duona	1111	100	3,76	9,29	30,9	223,21
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			13,15	17,08	38,07	360,71

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	612.1	150	6,54	2,81	26,64	149,69
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Žuvies kukuliai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)	8-51.1	100	14,82	8,9	9,01	178,98
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	100/4	2,71	3,63	22,49	128,33
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9	100/8	2,22	3,65	10,98	80,07
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,44	20,5	69,47	552,31

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	80/40	16,99	13,1	31,74	317,91
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Natūralus jogurtas	13-22/6	125	5,5	4,88	5,88	90
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,65	18,04	41,35	423,19
Iš viso (dienos davinio):			**76,29**	**67,81**	**218,28**	**1780,19**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Šeštadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kiaušinienė	926/1	100	9,7	11,22	1,9	160,09
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Konservuoti žirneliai	2-28	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,9	20,2	39,07	417,99

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1,75	2,88	10,87	76,06
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (tausojantis)	199-19.	120/80	13,19	4,94	50,55	298,61
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	100	0,9	0,1	7,58	33
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			18,03	9,75	84,94	497,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Manų košė su kriaušėmis (augalinis) (tausojantis)	4-10.132	150	2,44	0,74	19,9	111,13
Grūdėta varškė	254.45	150	18	10,5	4,05	183
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,44	11,24	23,95	294,13

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis)	165.1	200/5	5,69	7,86	26,97	201,54
Mielinė Bandelė	16-11.1	50	18	0,33	69,3	180
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,69	8,19	105,27	424,54
Iš viso (dienos davinio):			**82,06**	**49,38**	**253,22**	**1634,26**

Dietistas
Livija Kizevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Sekmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Nerija Moskalionienė

Pusryčiai 07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trijų grūdų košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis, augalinis)	4-48.1.13	150/25	3,56	1,49	26,24	155,61
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	200	1,8	0,2	23,4	94
Geriamas jogurtas	16-26.2	200	12	5,2	6,2	120
Iš viso:			17,36	6,89	55,84	369,61

Pietūs 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	150	1,3	1,71	7,61	49,27
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Plikytų ryžių plovas su kiauliena	9-30/4.1	70/60	24,37	32,7	45,29	446,87
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-9	90/9	0,89	3,85	7,57	66,08
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0,01	0	0,02	0,09
Iš viso:			27,94	38,48	70,89	612,1

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis)	5-21/2	100	11,07	11,26	29,26	265,1
Švž. pomidorai	2-54	70	0,7	0,28	4,06	18,9
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,77	11,54	33,32	284

Vakarienė 17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis)	16-40.2	150	6,08	3,98	36,04	205,88
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	30/5/15	6,64	8,9	16	172,3
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,28	13,2	66,12	439,62
Iš viso (dienos davinio):			**70,34**	**70,11**	**226,17**	**1705,33**

Dietistas
Livija Kizevičienė