

**II savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės(13%) sūriu	#####	25/5/20	6,00	5,90	121,00	145,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,36</b>	<b>11,72</b>	<b>165,83</b>	<b>418,74</b>

**Pietūs 10.30 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė (30% rie.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlyje (15%) su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	120 (80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	110	1,92	3,36	13,61	92,37
Konservuoti žali žirnėliai	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,40</b>	<b>14,70</b>	<b>88,16</b>	<b>602,51</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
<b>Iš viso:</b>			<b>20,75</b>	<b>17,06</b>	<b>38,16</b>	<b>361,89</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>66,51</b>	<b>43,48</b>	<b>292,15</b>	<b>1383,14</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.



**II savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
EKO jogurtas "MIAU" 3,2% rie. su braškėmis	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,95</b>	<b>12,93</b>	<b>49,23</b>	<b>361,40</b>

**Pietūs 10.30 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	108/161 T	130(75/20/35)	22,99	3,32	4,47	139,73
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)(tausojantis)	35/105A T	100	2,56	4,30	18,65	123,53
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>33,32</b>	<b>21,44</b>	<b>76,00</b>	<b>622,92</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,60</b>	<b>11,19</b>	<b>55,22</b>	<b>475,59</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>63,87</b>	<b>45,56</b>	<b>180,45</b>	<b>1459,91</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

**II savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kryžių kruopų kose su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36T	200	5,04	4,35	54,87	278,26
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2,5%)	16-8/160	100	3,25	2,50	4,75	54,13
<b>Iš viso:</b>			<b>9,92</b>	<b>11,95</b>	<b>69,17</b>	<b>424,14</b>

**Pietūs 10.30 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	75	1,7	2,84	12,14	80,82
Morkų salotos su saulėgrąžomis, su aliejumi (augalinis)	64S	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,77</b>	<b>31,01</b>	<b>54,70</b>	<b>620,74</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
Šviežių daržovių rinkinukas*		50	0,00	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% rieš.		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,54</b>	<b>6,64</b>	<b>41,77</b>	<b>433,11</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>58,23</b>	<b>49,60</b>	<b>165,64</b>	<b>1477,99</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

**II savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviesto-grietinės padažu(tausojantis)	102A	200/30	8,87	4,02	40,22	235,55
Cukinių keksiukai	16-8/172	60	3,99	4,06	5,84	151,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,86</b>	<b>8,08</b>	<b>46,06</b>	<b>387,15</b>

**Pietūs 10.30 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% riebi)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvis ( jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>27,90</b>	<b>21,27</b>	<b>74,04</b>	<b>599,22</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,53</b>	<b>21,80</b>	<b>65,56</b>	<b>462,40</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>50,29</b>	<b>51,15</b>	<b>185,66</b>	<b>1448,77</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



**II savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniškios dešrelės Tigriukas (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas *		50	0,00	0,65	8,00	40,30
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,25</b>	<b>21,79</b>	<b>36,75</b>	<b>384,68</b>

**Pietūs 10.30 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Braškių uogienė	15P	30	0,10	0,00	21,28	81,30
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž. vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>22,69</b>	<b>17,85</b>	<b>91,98</b>	<b>614,61</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis)	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30%	14P	30	0,08	3,60	7,50	39,00
Avižiniai sausainiai	16-8/166	20	1,11	0,62	6,48	35,87
Kefyras (2.5% rieš.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,11</b>	<b>21,63</b>	<b>54,84</b>	<b>454,12</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>49,05</b>	<b>61,27</b>	<b>183,57</b>	<b>1453,41</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.