

UAB „GRASIGA“

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Grasiga individualias receptūras

Vilniaus „Pelėdos“ pradinė mokykla

Taikos g. 97, Vilnius

2023-2024 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

Priešmokyklinio ugdymo grupė 4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



l. e. direktori
Jolanta Kucėlienė
Jy

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Direktorė
Sigita Šlenienė

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/1 5	7,20	7,80	45,60	268,00
Arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			7,96	8,10	58,80	341,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis), žirneliai, morkų lazdelės	S009	50/10/1 5	1,30	2,60	8,40	55,20
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,06	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			24,43	12,92	73,57	455,71

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	M010	60/20/1 5	8,64	5,54	19,71	181,50
Nesaldinta arbata	2G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,64	5,54	19,71	181,50
Iš viso (dienos davinio)			41,03	26,56	152,08	978,21

1 Savaitė**Antradienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojojantis)	Ki003	90/10	12,38	14,59	25,62	233,00
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			14,24	15,09	43,32	330,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos plovos troškintas (tausojojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			26,71	16,71	49,90	461,96

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojojantis) su natūraliu jogurtu	M013	75/25/15	8,85	4,15	17,11	154,00
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,85	4,15	17,11	154,00
Iš viso (dienos davinio)			49,53	35,95	110,33	945,96

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr026	150/15/3	8,80	10,00	27,80	236,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		60	0,76	0,30	9,00	67,20
Iš viso:			9,56	10,30	36,80	303,20

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotų lapai (pagal sezoną) apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) (augalinis)	s014	25	0,71	0,39	8,49	27,60
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai (augalinis)	D006	25/25	0,50	0,10	3,10	28,50
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		150	0,00	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			17,47	11,46	60,13	460,24

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	D010	90	3,24	2,20	14,79	126,61
Jogurtinis grietinės padažas	ABp.2	20	0,72	1,87	1,40	24,31
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,96	4,07	16,19	150,92
Iš viso (dienos davinio)			30,99	25,83	113,12	914,36

1 Savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai 8:30
Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis)	ABKr105	150/7,5	9,15	8,46	49,87	307,12
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			10,21	8,88	62,47	385,52

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepsnelis (jūrinė lydeka) (tausojantis)	A.B38	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100	2,72	3,51	30,02	132,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi, pomidorai, saldžioji paprika (augalinis)	S004	50/15/10	0,77	2,90	7,02	58,25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			16,14	12,32	61,70	435,10

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų sklandžiai su obuoliais	M003	80	5,16	8,67	26,00	202,63
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,66	9,05	26,63	209,88
Iš viso (dienos davinio)			32,01	30,25	150,80	1030,50

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,90	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,10	54,10	383,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas su kriausėmis (tausojantis)	V012	80/20	13,00	9,34	15,78	255,00
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai (augalinis)	D006	15/15	0,50	0,10	4,65	13,70
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			18,30	12,15	49,51	429,08

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas (tausojantis)	U029	80	2,95	5,92	21,05	149,26
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00
Iš viso:			5,50	7,79	23,50	177,26
Iš viso (dienos davinio)			32,86	25,04	127,11	989,34

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu 82% ir uogomis (tausojantis)	Kr011	150/5/1 0	8,31	8,06	25,41	207,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			11,62	10,24	38,09	304,78

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos kiaulienos padažu (tausojantis)	K008	120	16,80	11,80	41,50	340,00
Daržovių rinkinukas agurkai pagal sezoną, pomidorai, pekininiai kopūstai (augalinis)	D006	30/30	0,10	0,20	3,60	28,50
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,80	13,60	69,30	491,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis) su sviestu 82% pagardintas sezoninėmis uogomis	Kr005	100/3/1 0	5,30	3,05	32,70	179,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,30	3,05	32,70	179,00
Iš viso (dienos davinio)			36,75	26,89	140,09	975,28

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis) su jogurtu 3,5%	V013	80/15	1,56	11,94	15,71	217,00
Kakava su pienu 2,5%	G002	100	3,40	1,68	6,34	50,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			5,72	13,92	31,05	323,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojanti)	Sr20	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,40	6,40	185,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	50/10	0,80	2,20	6,72	61,66
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			20,60	18,47	73,86	592,15

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Kr014	120	5,46	4,61	24,03	157,04
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,46	4,61	24,03	157,00
Iš viso (dienos davinio)			31,78	37,00	128,94	1072,15

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	270,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,71	6,95	36,15	382,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies (jūrinė lydeka) maltiniai (tausojantis)	Ž013	50	7,44	4,93	1,00	98,12
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	75	0,93	4,99	6,19	73,38
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			16,02	12,74	70,54	480,62

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai paskaninti trintomis uogomis	M004	80/20	6,67	11,99	29,11	236,43
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,67	11,99	29,11	236,43
Iš viso (dienos davinio)			31,40	28,42	135,56	1099,05

2 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su pienu (tausojantis)	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Nesaldinta arbata	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,45	9,21	53,31	352,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis) ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis uogomis	M003	110/15/15	7,79	12,50	37,81	294,93
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną) (augalinis)	D006	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Iš viso:			13,06	15,31	79,51	514,43

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	AB.Kr8 2	80	10,98	5,39	17,88	161,51
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,49	6,89	18,51	179,51
Iš viso (dienos davinio)			35,00	31,41	151,33	1045,94

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	150/5/1 5	7,96	6,58	37,03	246,09
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8.72	6.88	46.03	302.09

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	50	13,00	10,24	0,22	120,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	100	4,20	1,03	23,10	142,00
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis) (augalinis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Agurkų lazdelės (pagal sezoną), žirneliai (augalinis)	D006	10/15	0,80	0,10	2,90	16,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Iš viso:			22,79	15,81	61,42	477,33

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	80	17,00	6,30	16,30	189,90
Juoda duona		10	0,55	0,10	4,35	20,50
Nesaldinta arbata	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,55	6,40	20,65	210,40
Iš viso (dienos davinio)			49.06	29.09	128,10	989,82

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta uogomis (tausojuantis)	Kr022	150/5/1 5	6,14	8,70	24,85	202,00
Natūralus jogurtas 2,5% su kriaušėmis	U036	90	2,20	1,67	6,67	50,45
Nesaldinta arbata	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,10	10,67	40,52	308,45

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojuantis) (augalinis)	Sr021	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojuantis)	K003	50	15,55	8,82	5,39	105,45
Brinkinti griekiai (tausojuantis) (augalinis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,3	124,00
Daržovių rinkinukas (morkos, paprika, agurkai pagal sezoną) (augalinis)	D006	50/15/10	0,55	0,10	4,10	32,50
Stalo vanduo paskatintas vaisiais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			24,94	12,81	67,20	438,36

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas, praturtintas avižų sėlenomis su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojuantis)	V011	63/7/0,5 /12,5	7,55	5,95	11,55	157,50
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	5,95	11,55	157,50
Iš viso (dienos davinio)			41,59	29,43	119,27	904,31

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	M007	110/20	10,48	9,91	42,29	284,85
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			11,24	10,21	51,29	340,85

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis) (patiekama atskirai)	P001	50/75/25	17,68	3,25	10,82	299,96
Daržovių rinkinukas agurkai, žirnėliai (augalinis)	D000	30/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			22,05	14,54	68,54	480,96

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele (tausojantis)	AB.Kr92	80	9,15	15,21	14,94	192,91
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,15	15,21	14,94	192,91
Iš viso (dienos davinio)			42,44	39,96	134,77	1014,72

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	Kr028	200	8,28	7,05	40,52	258,20
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,04	7,35	49,52	314,20

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	5,00	4,40	17,10	146,00
Virtų bulvių blynai su kalakutienos šlaunelių mėsos įdaru (tausojantis)	A.B.Kr 53	100	9,45	9,36	18,57	217,14
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai ir paprika pagal sezoną) (augalinis)	D006	30/10/10	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Iš viso:			15,68	22,51	40,47	481,18

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	V002	70/10	8,21	5,07	13,54	132,51
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,21	5,07	13,54	132,51
Iš viso (dienos davinio)			32,93	34,93	103,53	927,89

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 92% ir trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr023	200/5/1 5	9,20	8,60	32,60	245,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,96	8,90	41,60	301,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) maltinukai praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	GR002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių rinkinukas morkos, pekininis kopūstas, paprika (augalinis)	S011	50/10/ 15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			18,13	9,27	64,66	464,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai pagardinti trintomis uogomis	A.B73	80/15	6,82	5,77	23,16	159,40
Nesaldinta arbata	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,82	5,77	23,16	159,40
Iš viso (dienos davinio)			34,91	23,94	129,42	924,90

Pusryčiai 8:30

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoniais žolelėmis (tausojuantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,80	49,10	359,00

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis(tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	81,00
Varškės apkepas (tausojuantis)	A85	75/25	14,84	8,93	18,99	255,79
Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas (agurkas (pagal sezoną), morkos, pomidorai) (augalinis)	D006	20/15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Iš viso:			19,83	15,23	53,54	438,29

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojuantis)	Gr010	50/30	3,80	2,50	19,70	100,90
Arbata su pienu	G005	150	1,55	1,80	3,68	42,78
Iš viso:			9,35	4,30	23,38	143,68
Iš viso (dienos davinio)			38,44	24,33	126,02	940,97