

**ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „NYKŠTUKAS“**

**Studentų g. 4, LT-62256**



## **20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4 – 7 m. vaikų amžiaus grupės**

**Įstaigos darbo laikas**

**Nuo 7.00 val. iki 17.30 val.**

1 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	13	180	6,22	9,98	33,38	237,91
Džiovinti vaisiai arba	13	20	-	-	16,00	66,68
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	2,86	2,54	3,06	46,54
<b>Iš viso su džiovintais vaisiais:</b>			<b>9,08</b>	<b>12,52</b>	<b>57,43</b>	<b>370,88</b>
<b>Iš viso su švž. uogomis:</b>			<b>9,10</b>	<b>12,53</b>	<b>41,62</b>	<b>305,12</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,10</b>	<b>5,28</b>	<b>27,88</b>	<b>176,00</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	145	150/ 4,5	2,20	3,12	14,33	89,41
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas kiaulienos su ryžiais kukulis (tausojantis)	49	95	17,48	10,08	6,99	188,39
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Raugintų kopūstų salotos	16	106	1,12	6,98	2,18	76,91
<b>Iš viso:</b>			<b>24,58</b>	<b>20,65</b>	<b>54,79</b>	<b>497,33</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	50	160/40	25,69	16,94	29,36	375,52
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>25,69</b>	<b>16,94</b>	<b>34,35</b>	<b>395,27</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,45</b>	<b>55,39</b>	<b>174,45</b>	<b>1439,48</b>

1 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Daiva Pekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu	57	180	7,09	8,63	36,94	256,30
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai (bananas)		135	1,49	-	31,05	118,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,58</b>	<b>8,63</b>	<b>72,98</b>	<b>394,85</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas varškės sūris su medumi	58	55	7,32	8,80	11,32	153,68
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,32</b>	<b>8,80</b>	<b>11,32</b>	<b>153,68</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	14	150	1,91	2,98	10,18	67,58
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	59	85	20,03	10,78	4,39	193,95
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Švž. pomidorų salotos su špinatais	150	110	1,47	7,23	6,05	93,79
<b>Iš viso:</b>			<b>27,19</b>	<b>21,46</b>	<b>51,91</b>	<b>497,94</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (augalinis)	143	125/7	2,18	9,99	7,87	120,64
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Keptas pilno grūdo duonos ir obuolių skrebutis	151	80	2,06	3,80	25,63	140,94
<b>Iš viso:</b>			<b>6,64</b>	<b>14,03</b>	<b>53,06</b>	<b>350,38</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,73</b>	<b>52,92</b>	<b>189,27</b>	<b>1396,85</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	25	100	10,69	11,46	14,00	200,47
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Juoda ruginė duona		40	3,08	0,56	21,00	87,20
Arbata su citrina	62	200	0,06	0,03	7,72	30,13
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,11</b>	<b>12,37</b>	<b>55,10</b>	<b>367,40</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių braunis	161	60	5,09	15,70	27,54	257,32
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>5,09</b>	<b>15,70</b>	<b>27,54</b>	<b>257,32</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų (arba daržovių) sriuba	63	150	1,77	3,45	10,11	74,03
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Kepta jūros lydekos filė	64	85	14,88	14,79	5,54	214,27
Bulvių košė	22	125	3,25	0,87	20,79	102,80
Burokėlių salotos su žirneliais	65	110	2,82	5,14	12,54	93,20
<b>Iš viso:</b>			<b>24,10</b>	<b>24,48</b>	<b>60,71</b>	<b>538,12</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynėliai su natūraliu jogurtu	66	135/65	11,95	6,53	50,71	321,18
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>11,95</b>	<b>6,53</b>	<b>55,70</b>	<b>340,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,25</b>	<b>59,08</b>	<b>199,05</b>	<b>1503,77</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

  
 Direktorė  
 Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180/7	8,44	9,18	35,16	253,93
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Geriamas ekologiškas jogurtas		165	4,62	3,47	13,86	107,25
<b>Iš viso:</b>			<b>13,06</b>	<b>12,65</b>	<b>54,01</b>	<b>380,93</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananai)		200	2,40	0,60	46,20	194,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,40</b>	<b>0,60</b>	<b>46,20</b>	<b>194,00</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba	51	150	7,11	1,92	23,14	125,57
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas vištienos kumpelis	52	85	15,12	12,17	-	169,62
Virti ryžiai su ciberžole	53	100	3,09	0,14	26,84	124,95
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	115	1,18	4,06	4,31	56,04
<b>Iš viso:</b>			<b>27,88</b>	<b>18,52</b>	<b>66,02</b>	<b>530,00</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške, grietinė	170	200/20	14,78	12,73	57,10	398,16
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>14,78</b>	<b>12,73</b>	<b>62,09</b>	<b>417,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,12</b>	<b>44,50</b>	<b>228,32</b>	<b>1522,84</b>

1 savaitė  
Penktadienis

Direktorė  
*Daiva Rekštienė*  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu	71	180/20	6,60	7,74	44,39	277,75
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ryžių traputis		20	1,68	0,48	16,40	73,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,28</b>	<b>8,22</b>	<b>65,78</b>	<b>371,30</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Ekologiškas jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,54</b>	<b>5,14</b>	<b>20,18</b>	<b>145,90</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	68	150	5,05	1,87	16,62	90,55
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis) arba	69	100	18,29	12,39	5,01	201,87
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis	69	100	17,59	16,39	4,81	233,87
Sorų kruopų košė su morkomis	90	120	4,14	3,45	24,89	142,42
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35	130	1,19	4,21	4,05	53,24
<b>Iš viso:</b>			<b>30,05</b>	<b>22,15</b>	<b>62,30</b>	<b>541,90</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)	70	150/15	20,32	15,92	36,88	369,75
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,32</b>	<b>15,92</b>	<b>41,87</b>	<b>389,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,19</b>	<b>51,43</b>	<b>190,13</b>	<b>1448,60</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
*Daiva Rekštienė*  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	102	200	6,64	8,43	34,09	229,41
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai (bananai)		175	1,93	-	40,25	154,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,57</b>	<b>8,43</b>	<b>79,33</b>	<b>403,16</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Uogos		50	-	-	5,50	22,00
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,60</b>	<b>7,90</b>	<b>12,50</b>	<b>186,00</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba	103	150	2,90	4,00	7,64	74,73
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	73	75	22,94	16,23	5,97	264,32
Troškintos daržovės	46	105	2,54	3,26	10,14	79,28
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
<b>Iš viso:</b>			<b>30,24</b>	<b>23,84</b>	<b>36,86</b>	<b>478,75</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu	84	100/25	5,65	15,13	51,41	365,33
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>5,65</b>	<b>15,13</b>	<b>56,40</b>	<b>385,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,06</b>	<b>55,30</b>	<b>185,09</b>	<b>1452,99</b>

2 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu	1	180/7	8,12	8,66	40,43	273,13
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
<b>Iš viso:</b>			<b>9,08</b>	<b>8,90</b>	<b>58,62</b>	<b>344,48</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	3	49	5,35	9,55	15,05	157,43
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>5,35</b>	<b>9,55</b>	<b>15,05</b>	<b>157,43</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	104	150	6,33	2,48	20,93	118,89
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės padaže (tausojantis)	5	150/19	15,18	17,32	15,98	271,61
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Rauginti agurkai		120	1,20	-	2,40	16,80
<b>Iš viso:</b>			<b>26,49</b>	<b>20,27</b>	<b>70,60</b>	<b>549,92</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	7	140	19,71	11,18	9,93	220,15
Uogos		50	-	-	5,50	22,00
Grūdų paplotėliai („Duoniukai“)		30	3,33	0,63	25,92	114,60
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>23,04</b>	<b>11,81</b>	<b>46,34</b>	<b>376,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,96</b>	<b>50,53</b>	<b>190,61</b>	<b>1427,33</b>



2 savaitė  
Trečiadienis



**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	75	40	4,92	4,68	0,28	62,80
Žirneliai su grietine	76	84	4,03	3,15	11,73	75,50
Juoda ruginė duona		35	2,69	0,49	18,38	76,30
Kakava	56	200	2,46	1,93	10,83	67,55
<b>Iš viso:</b>			<b>14,10</b>	<b>10,25</b>	<b>41,22</b>	<b>282,15</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai su bananais	85	30	3,01	6,31	24,37	159,32
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>3,01</b>	<b>6,31</b>	<b>24,37</b>	<b>159,32</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (augalinis)	77	150	1,51	2,08	10,98	67,59
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	152	75/40	17,07	15,12	13,26	252,92
Bulvių ir morkų košė	79	130	3,07	3,38	19,51	114,12
Burokėlių salotos su raug. agurkais ir pupelėmis	154	120	5,27	8,24	16,22	144,29
<b>Iš viso:</b>			<b>28,30</b>	<b>29,05</b>	<b>71,70</b>	<b>632,74</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu	24	140/50	28,97	17,88	42,39	450,67
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,77</b>	<b>18,08</b>	<b>58,38</b>	<b>513,42</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>75,18</b>	<b>63,69</b>	<b>195,67</b>	<b>1587,63</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	105	200	5,47	8,07	35,75	231,21
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Sumuštinis su tepamu sūriu	155	50	4,08	4,78	16,30	123,60
<b>Iš viso:</b>			<b>9,55</b>	<b>12,85</b>	<b>57,04</b>	<b>374,56</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananas)		180	2,34	0,54	43,74	183,42
<b>Iš viso:</b>			<b>2,34</b>	<b>0,54</b>	<b>43,74</b>	<b>183,42</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai makaronai su vštiena	91	150	7,09	2,88	14,74	106,09
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	57,50
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	10	100	20,18	18,34	3,43	258,97
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis	11	80	2,14	6,82	6,94	90,62
Pupelių, porų ir obuolių salotos	156	75	4,47	6,03	13,19	116,60
<b>Iš viso:</b>			<b>35,38</b>	<b>34,32</b>	<b>51,05</b>	<b>629,78</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške, špinatais ir natūraliu jogurtu	106	130/50	18,71	14,83	40,20	361,76
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>18,71</b>	<b>14,83</b>	<b>45,19</b>	<b>381,51</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,98</b>	<b>62,54</b>	<b>197,02</b>	<b>1569,27</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų avižinė košė su bananais (augalinis)	87	200	7,05	7,21	49,55	279,32
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Kukurūzų trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
<b>Iš viso:</b>			<b>9,15</b>	<b>7,81</b>	<b>75,04</b>	<b>391,32</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		160	1,28	0,32	17,60	68,80
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,00</b>	<b>5,40</b>	<b>23,72</b>	<b>161,88</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	14	150	1,91	2,98	10,18	67,58
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Povas su kalakutiena ir padažu (tausojantis)	107	105/80/1 9	24,66	20,87	30,32	405,73
Rauginti agurkai		100	1,00	-	2,00	14,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,95</b>	<b>24,08</b>	<b>54,23</b>	<b>541,13</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Piemenėlių“ kiaušienė	17	100	10,63	12,41	14,09	211,56
Juoda ruginė duona su sviestu	18	42	2,60	7,90	17,40	138,90
Švieži agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>13,71</b>	<b>20,43</b>	<b>37,86</b>	<b>376,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,81</b>	<b>57,72</b>	<b>190,85</b>	<b>1471,14</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė su varškės sūriu	19	180/7	13,09	14,52	39,23	344,53
Arbata	2	200	-	-	4,99	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13,09</b>	<b>14,52</b>	<b>44,22</b>	<b>364,28</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,50	64,50
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,70</b>	<b>5,18</b>	<b>22,38</b>	<b>154,50</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su ryžiais	108	150	3,48	4,05	18,68	116,48
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	157	118	24,19	20,12	7,06	299,04
Speltos kruopų košė	158	100	3,67	2,25	17,57	110,38
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	159	70	2,29	10,15	6,74	122,31
<b>Iš viso:</b>			<b>35,01</b>	<b>36,80</b>	<b>61,78</b>	<b>702,03</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	180	2,04	5,16	15,23	113,97
Kefyras		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Sausainiai		20	5,08	5,36	5,60	92,40
<b>Iš viso:</b>			<b>13,12</b>	<b>16,52</b>	<b>30,83</b>	<b>314,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,92</b>	<b>73,02</b>	<b>159,21</b>	<b>1535,18</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	43	140/20	20,84	16,04	35,12	366,95
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,84</b>	<b>16,04</b>	<b>40,11</b>	<b>386,70</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai		33	8,38	8,84	9,24	152,46
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>8,38</b>	<b>8,84</b>	<b>9,24</b>	<b>152,46</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	150	1,62	2,16	8,10	52,37
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis)	45	80/15	18,18	15,71	4,54	227,94
Bulvių košė	22	125	3,25	0,87	20,79	102,80
Troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)	46	105	3,23	2,23	4,50	57,43
<b>Iš viso:</b>			<b>27,78</b>	<b>21,22</b>	<b>50,68</b>	<b>499,04</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	115	220/65	7,19	3,18	34,54	194,15
Kefyras		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,79</b>	<b>9,58</b>	<b>66,54</b>	<b>388,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>71,79</b>	<b>55,68</b>	<b>166,57</b>	<b>1426,35</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	25	100	10,69	11,46	14,00	200,47
Švž. pomidorai		55	0,55	0,11	2,26	9,35
Juoda ruginė duona su sviestu	18	42	2,60	7,90	17,40	138,90
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>19,47</b>	<b>33,66</b>	<b>348,72</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
Kefyro gėrimas		160	4,80	1,28	17,76	104,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,76</b>	<b>1,52</b>	<b>30,96</b>	<b>155,60</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba (augalinis)	27	150	5,49	2,38	14,14	97,67
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas žuvies pirštėlis su morkų padažu (tausojantis)	28	80/25	16,49	11,75	12,94	218,04
Virti ryžiai	29	100	3,08	0,14	26,78	124,60
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	30	95	1,76	5,07	8,34	77,65
<b>550,84</b>			<b>28,32</b>	<b>19,59</b>	<b>74,95</b>	<b>576,46</b>

**Vakarienė 15:46 – 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)	70	150/15	20,32	15,92	36,88	369,75
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Vanilinė bandelė		50	4,50	9,43	29,56	217,30
<b>Iš viso:</b>			<b>24,82</b>	<b>25,35</b>	<b>66,44</b>	<b>587,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>72,74</b>	<b>65,93</b>	<b>206,01</b>	<b>1667,83</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	180	4,42	7,78	33,85	212,56
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	113	62	5,06	10,24	17,52	170,30
<b>Iš viso:</b>			<b>9,48</b>	<b>18,02</b>	<b>56,36</b>	<b>402,61</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis varškės sūrelis		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,60</b>	<b>7,90</b>	<b>7,00</b>	<b>164,00</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine	114	150/4, 5	5,21	3,67	16,67	104,03
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis)	39	100	26,26	6,04	2,70	167,25
Virti pilno grūdo makaronai	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų lazdelės	41	90	0,90	0,18	7,83	27,90
Švieži pomidorai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
<b>Iš viso:</b>			<b>39,68</b>	<b>12,35</b>	<b>65,21</b>	<b>503,03</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	42	180/50	9,47	5,31	60,12	327,38
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,18	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,27</b>	<b>5,49</b>	<b>76,11</b>	<b>390,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>75,03</b>	<b>43,76</b>	<b>76,11</b>	<b>1459,77</b>

3 savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180	5,68	8,36	31,20	218,86
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	10,68	8,32	0,14	119,60
<b>Iš viso:</b>			<b>16,36</b>	<b>16,68</b>	<b>36,33</b>	<b>358,21</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Kepta kriaušė	88	120	0,58	0,43	19,30	74,88
<b>Iš viso:</b>			<b>2,18</b>	<b>0,83</b>	<b>41,30</b>	<b>160,88</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais	9	150/7,5	2,52	5,06	9,18	100,61
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	112	85	18,05	10,59	3,35	178,19
Bulvių-žiedinių kopūstų košė	160	110	1,77	3,99	12,19	90,46
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35A	110	1,04	4,20	3,59	51,08
<b>Iš viso:</b>			<b>24,88</b>	<b>24,09</b>	<b>41,06</b>	<b>478,84</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas	36	190/30	16,97	17,62	45,16	410,01
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>17,62</b>	<b>50,15</b>	<b>429,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,39</b>	<b>59,22</b>	<b>168,84</b>	<b>1427,69</b>



4 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	119	180	4,87	8,00	35,54	232,51
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
<b>Iš viso:</b>			<b>6,97</b>	<b>8,60</b>	<b>75,43</b>	<b>404,52</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		134	1,12	0,28	15,40	60,20
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,62</b>	<b>5,16</b>	<b>21,28</b>	<b>150,20</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	162	150	1,96	1,19	7,79	51,70
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Maltos kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	163 A	135	27,62	18,78	17,17	333,14
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Rauginti agurkai		100	2,80	-	1,30	19,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,28</b>	<b>20,46</b>	<b>58,57</b>	<b>551,14</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	130/20	17,12	12,77	47,28	369,45
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>17,12</b>	<b>12,77</b>	<b>52,27</b>	<b>389,20</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,99</b>	<b>46,99</b>	<b>207,55</b>	<b>1495,06</b>

4 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)	140	180/7	9,34	8,86	35,57	268,78
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,14</b>	<b>9,06</b>	<b>51,56</b>	<b>331,53</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių sausainiai		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Kefyro gėrimas		150	4,50	1,20	16,65	97,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,38</b>	<b>3,58</b>	<b>28,29</b>	<b>179,90</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	141	150	7,41	2,06	24,48	131,29
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine (tausojantis)	142	240/20	21,45	14,00	75,64	504,35
<b>Iš viso:</b>			<b>30,36</b>	<b>16,31</b>	<b>112,87</b>	<b>694,14</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys	169	200	4,29	20,59	21,67	270,59
Kefyras		180	5,40	5,40	9,00	97,20
<b>Iš viso:</b>			<b>9,69</b>	<b>25,99</b>	<b>30,67</b>	<b>367,79</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,57</b>	<b>54,94</b>	<b>223,39</b>	<b>1573,36</b>

4 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	180	3,96	8,46	39,02	250,14
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,46</b>	<b>13,34</b>	<b>49,89</b>	<b>359,89</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Sveikuolių sausainiai		30	2,82	3,58	17,46	123,60
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>4,42</b>	<b>3,98</b>	<b>39,46</b>	<b>209,60</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	150	1,52	3,74	2,11	50,81
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis)	131	90	17,19	6,89	9,67	167,59
Ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis	132	150	6,75	4,29	26,60	171,02
Burokėlių su obuoliais salotos	133	115	1,94	5,20	12,63	93,65
<b>Iš viso:</b>			<b>28,90</b>	<b>20,37</b>	<b>63,76</b>	<b>541,57</b>

**Vakarienė 15:46- 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekiai su kalakutienu (tausojantis)	166	100/45/ 11	16,00	15,45	22,97	288,65
Raug. agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,80</b>	<b>15,45</b>	<b>29,56</b>	<b>319,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,58</b>	<b>53,14</b>	<b>182,67</b>	<b>1430,66</b>

4 savaitė  
Ketvirtadienis

Direktorė  
Daiva Rekštienė

**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių suflė (tausojantis)	135	80	11,20	10,36	2,52	148,00
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	3	62	6,80	13,50	17,80	207,90
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>18,48</b>	<b>23,98</b>	<b>26,69</b>	<b>382,25</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananai)		150	1,65	-	34,50	132,00
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	2,87	2,55	3,07	46,55
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>4,52</b>	<b>2,55</b>	<b>37,57</b>	<b>178,55</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	150	5,43	1,99	19,25	101,85
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)	136	100	25,08	13,19	3,86	231,93
Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir švž. agurku	167	120	1,09	4,15	5,89	62,03
Morkų salotos su žiediniais kopūstais	168	100	2,63	4,87	5,62	96,30
<b>Iš viso:</b>			<b>35,73</b>	<b>24,45</b>	<b>47,37</b>	<b>550,61</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine	139	150/18	15,86	17,80	38,44	370,10
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>15,86</b>	<b>17,80</b>	<b>43,43</b>	<b>389,85</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74,59</b>	<b>68,78</b>	<b>155,06</b>	<b>1501,26</b>

4 savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai 8:00 - 8:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	180	13,05	8,48	30,62	250,59
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“		40	5,72	5,08	6,12	93,08
<b>Iš viso:</b>			<b>18,77</b>	<b>13,56</b>	<b>41,73</b>	<b>363,42</b>

**Priešpiečiai 10:00 - 10:16 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	164	210	5,34	4,23	21,33	142,95
<b>Iš viso:</b>			<b>5,34</b>	<b>4,23</b>	<b>21,33</b>	<b>142,95</b>

**Pietūs 11:50 - 12:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	125	150/ 4,5	1,54	3,39	7,09	63,00
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	126	100	19,8	9,22	3,37	173,21
Virti pilno grūdo makaronai	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	105	2,98	6,82	7,33	96,32
<b>Iš viso:</b>			<b>31,15</b>	<b>21,79</b>	<b>54,36</b>	<b>530,86</b>

**Vakarienė 15:46 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis) arba	128	155/30/ 20	22,26	20,55	27,39	373,18
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>22,26</b>	<b>20,55</b>	<b>32,38</b>	<b>392,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>77,52</b>	<b>60,13</b>	<b>149,80</b>	<b>1430,16</b>