

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

# VILNIAUS R. EGLIŠKIŲ ŠV JONO BOSKO GIMNAZIJA

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus grupė

2022-2023 m.m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 18.00 val.



*Zbignev Čech*  
 VILNIAUS R. EGLĖSKIS V. JONO BOSKO  
 GIMNAZIJOS DIREKTORIUS  
*Zbignev Čech*  
 2022.08.30

4-6 amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06	-	14,18	54,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	160	0,64	0,64	20,80	91,52
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,67</b>	<b>7,710</b>	<b>72,830</b>	<b>397,30</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
grietinė 30%	18/2 2	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo rūginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T 2	120 (75/45)	21,11	13,25	5,14	224,29
morkų ir obuolių salotos	2-1/10A	100	1,01	5,15	8,03	83,08
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,63</b>	<b>23,68</b>	<b>41,13</b>	<b>484,82</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių košė	4-3/64T	200	4,5	7,58	32,38	213,51
Pienas		100	3,18	2,35	4,60	52,50
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	140	0,56	0,56	18,20	80,08
<b>Iš viso:</b>			<b>8,24</b>	<b>10,49</b>	<b>55,18</b>	<b>346,09</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>43,54</b>	<b>41,88</b>	<b>168,61</b>	<b>1228,21</b>



4-6 amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Antradienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi( augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 2	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Sezoniniai vaisiai	18/204*	50	0,20	0,20	6,5	28,6
Kakava su pienu	5	200	4,84	3,68	19,21	118,6
<b>Iš viso:</b>			<b>0,76</b>	<b>11,71</b>	<b>58,72</b>	<b>372,55</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,89	3,3	14,99	105,17
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių( bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 3	140(50/90)	15,05	6,66	16,18	184,86
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,61</b>	<b>19,71</b>	<b>55,48</b>	<b>493,73</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai,	
Varškės sklindžiai	76 A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2.11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
<b>Iš viso:</b>			<b>14,06</b>	<b>23,43</b>	<b>20,68</b>	<b>348,70</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>38,43</b>	<b>54,85</b>	<b>134,88</b>	<b>1214,98</b>



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	110	6,51	3,24	35,83	198,57
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	90	0,36	0,36	11,70	51,48
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>58,7</b>	<b>343,6</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,59	11,39	94,38
Duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kukuliai su morkomis	10-3/61T	90	18,21	3,52	1,15	109,08
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T 2	80	2,02	0,94	18,22	89,37
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,63</b>	<b>17,5</b>	<b>50,60</b>	<b>466,19</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T 4	120	15,51	7,51	28,83	244,99
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	210	0,84	0,84	27,3	120,12
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 015	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,06</b>	<b>8,73</b>	<b>56,81</b>	<b>374,01</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>52,59</b>	<b>34,43</b>	<b>166,11</b>	<b>1183,80</b>



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT 1	200	5,66	3,80	29,06	172,92
Pienas 2,5 %		200	6,36	4,70	9,20	105
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,62</b>	<b>9,10</b>	<b>57,76</b>	<b>363,72</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštinių sriuba	1-3/29AT	150	1,08	1,71	9,05	55,94
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/100 T	120	19,01	4,01	0,26	124,39
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	43/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Morkų obuolių salotos	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Šviežias agurkas	18/222	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>25,79</b>	<b>17,05</b>	<b>49,94</b>	<b>462,64</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 2	120(95 /25)	16,66	11,47	24,55	268,06
Nesaldintas jogurtas	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>17,97</b>	<b>12,45</b>	<b>44,73</b>	<b>362,76</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal):</b>			<b>56,03</b>	<b>39,85</b>	<b>152,14</b>	<b>1147,84</b>

4-6 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Kakava su pienu	5	200	4,84	3,68	19,21	118,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20-7	80	0,32	0,32	10,40	45,76
<b>Iš viso:</b>			<b>10,78</b>	<b>7,21</b>	<b>66,76</b>	<b>364,31</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T 6	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžolė (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	43/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/6A	150	1,79	7,85	5,62	100,28
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,20</b>	<b>24,15</b>	<b>52,50</b>	<b>540,05</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis		50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo rūginė duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas 82		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	160	0,64	0,64	20,80	91,52
Šviežias pomidoras		60	0,60	0,12	2,46	13,32
<b>Iš viso</b>			<b>9,68</b>	<b>15,34</b>	<b>36,53</b>	<b>322,45</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal):</b>			<b>48,66</b>	<b>46,70</b>	<b>155,79</b>	<b>1226,81</b>



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 2	200	4,38	4,10	33,42	188,13
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16- 8/160 1	20/20/10	4,83	2,74	12,61	94,44
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
<b>Iš viso:</b>			<b>9,81</b>	<b>7,45</b>	<b>65,53</b>	<b>368,37</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1- 3/34AT	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12- 7/141T	80	16,21	10,60	2,80	171,44
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4- 5/105A T 3	75	4,16	2,51	23,22	132,12
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Šv. kopūstų, morkų ir obuoliais salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/20A	100	0,87	6,12	5,24	79,48
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,05</b>	<b>22,17</b>	<b>46,12</b>	<b>483,58</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 4	150	9,35	12,97	40,90	317,75
Nesaldintas jogurtas	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/207	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17- 1/2015	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,30</b>	<b>13,59</b>	<b>49,37</b>	<b>360,97</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>46,16</b>	<b>43,21</b>	<b>161,02</b>	<b>1212,92</b>



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5,07	4,34	54,84	278,69
Pienas (2,5%)	18/3 2	60	2,04	1,50	2,94	33,42
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,51</b>	<b>6,24</b>	<b>70,78</b>	<b>369,31</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)	1-3/33AT	150	1,5	3,38	14,72	95,22
Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10- 5/100T	120 (58/62)	19,01	4,01	0,26	124,39
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,9
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	2-3/61A	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Viso grūdo rūginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,04</b>	<b>20,36</b>	<b>55,71</b>	<b>533,43</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai,	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,88	14,67	19,96	299,38
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/204	90	0,36	0,36	11,70	51,48
<b>Iš viso:</b>			<b>22,94</b>	<b>15,41</b>	<b>32,33</b>	<b>359,76</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>58,49</b>	<b>42,01</b>	<b>158,82</b>	<b>1262,50</b>





4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

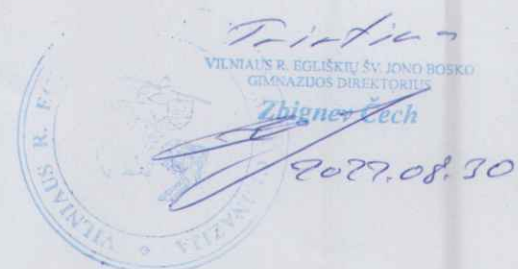
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T 6	200	5,05	2,34	45,33	223,42
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/207	150	0,60	0,60	19,50	85,80
<b>Iš viso:</b>			<b>50,71</b>	<b>2,94</b>	<b>79,01</b>	<b>363,42</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	80	2,0	4,71	5,06	142,85
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3- 5/105AT 2	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 6	140	2,21	0,92	3,84	32,51
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,47</b>	<b>14,75</b>	<b>71,04</b>	<b>551,08</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/207	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,01</b>	<b>15,42</b>	<b>35,07</b>	<b>343,07</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>37,19</b>	<b>33,11</b>	<b>185,12</b>	<b>1257,57</b>



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 2	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 1	10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,60</b>	<b>7,25</b>	<b>64,72</b>	<b>374,53</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rugštenių sriuba (tausojantis)	1-3/29AT	150	1,08	1,71	0,05	55,94
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/3 0)	15,96	9,23	4,24	163,88
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T	100	3,16	2,01	17,34	100
Švieži pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 2	100	1,5	6,10	8,94	96,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,64</b>	<b>21,15</b>	<b>46,03</b>	<b>508,91</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	78	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata(ramunėlių)	17-1/23	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,96</b>	<b>18,94</b>	<b>39,04</b>	<b>352,54</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>45,20</b>	<b>47,34</b>	<b>149,79</b>	<b>1235,98</b>



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų košė su moliugais ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 2	200	5,29	2,38	48,20	235,35
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,93</b>	<b>2,99</b>	<b>80,60</b>	<b>373,07</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo rūginė duona	18/702	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Maltas žuvies kotletas	9-8/162T	100	19,52	3,57	5,71	133,08
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T4	120	2,08	1,52	14,84	81,40
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100	1,5	6,10	8,94	96,56
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,16</b>	<b>14,96</b>	<b>57,18</b>	<b>479,94</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba	24	250	4,25	3,13	6,13	193,95
Batonas		20	1,58	0,90	10,58	43,4
Sezoniniai vaisiai	18/205	200	0,80	0,80	26,00	114,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,63</b>	<b>4,83</b>	<b>42,71</b>	<b>351,75</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>41,72</b>	<b>25,69</b>	<b>180,49</b>	<b>1204,76</b>

4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis



**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Vso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 4	25/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,44</b>	<b>12,70</b>	<b>52,24</b>	<b>373,01</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovai su kalakutienos mėsa (tausojantis)	10-5/109T	120 (66/54)	18,07	11,59	17,84	248,03
Morkų ir obuolių salotos su majonezu	11	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,19</b>	<b>23,63</b>	<b>58,34</b>	<b>533,88</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas su razinomis	7-8/168T	140	17,99	11,9	12,11	228,2
Nesaldintas jogurtas	18-2/1	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/209	140	0,56	0,56	18,20	80,08
<b>Iš viso:</b>			<b>19,26</b>	<b>12,84</b>	<b>30,99</b>	<b>317,18</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>54,89</b>	<b>49,17</b>	<b>141,57</b>	<b>1224,07</b>



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų košė	3-3/32T	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06	-	14,18	54,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11		200	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,39</b>	<b>7,43</b>	<b>63,73</b>	<b>357,28</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškinys (tausojantis)	11-5/104T	170 (47,6/15 2,4)	14,60	0,31	16,66	171,99
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,05</b>	<b>14,45</b>	<b>58,47</b>	<b>500,31</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų apkepas su varške (9%)	7-8/165T 2	120(67/5 3)	14,43	8,73	28,78	251,42
Grietinė 30 %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata (čiobrelčių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/2011	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>15,31</b>	<b>15,13</b>	<b>42,40</b>	<b>367,23</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>46,75</b>	<b>37,01</b>	<b>164,60</b>	<b>1224,82</b>



4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/34AT	200	5,65	3,80	29,05	172,99
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	16-1/41	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	50	0,20	0,20	0,50	28,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/211	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,94</b>	<b>14,13</b>	<b>46,69</b>	<b>361,66</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 1	100	0,72	1,14	6,03	37,29
Grietinė 30 %		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta paukštienos filė	34	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Morkų obuolių salotos	110	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,49</b>	<b>26,43</b>	<b>57,34</b>	<b>560,14</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių sriuba	21	250	7,01	7,92	24,76	195,05
Batonas		20	1,58	0,90	10,58	43,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	140	0,56	0,56	18,20	80,08
<b>Iš viso:</b>			<b>9,15</b>	<b>9,38</b>	<b>53,54</b>	<b>318,53</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>45,58</b>	<b>49,94</b>	<b>167,57</b>	<b>1240,33</b>



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/40T 2	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Viso grūdo rūginė duona su sviestu ir varškės sūriu	16-1/1	25/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,73</b>	<b>12,26</b>	<b>48,29</b>	<b>358,37</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių sriuba	21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Virtų bulvių cepelinai su jautienos mėsa	54	150	14,27	10,22	31,98	272,03
Sviesto-grietinės padažas	25	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/7A 5	50	0,52	2,64	2,67	36,48
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,67</b>	<b>34,81</b>	<b>48,70</b>	<b>572,21</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojuantis)	7-8/169T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/205	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/23	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,61</b>	<b>12,77</b>	<b>42,82</b>	<b>360,56</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>50,95</b>	<b>59,84</b>	<b>139,81</b>	<b>1291,14</b>



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00-9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/35T 2	200	4,38	4,10	33,42	188,13
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru	16-1/31	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	50	0,20	0,20	6,5	28,60
Kakava su pienu	5	100	2,42	1,84	9,61	59,3
<b>Iš viso:</b>			<b>8,99</b>	<b>10,69</b>	<b>60,68</b>	<b>369,54</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis		150	3,01	3,46	24,20	139,99
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo rūginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (tausojantis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	1,73	3,74	15,58	102,9
Burokėlių salotos su svogūnais	4-3/69AT	70	0,74	1,54	4,70	35,59
Vanduo	17-101	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,61</b>	<b>18,54</b>	<b>64,65</b>	<b>542,89</b>

**Pavakariai 15:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Pomidoras	18/232	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,97</b>	<b>15,38</b>	<b>33,77</b>	<b>337,35</b>
<b>Dienos maistinė vertė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>54,57</b>	<b>44,61</b>	<b>159,10</b>	<b>1249,74</b>