

4-6 m.  
1 savaitė  
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2.	200/5	6,18	7,60	28,27	202,15
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,82</b>	<b>12,64</b>	<b>40,27</b>	<b>308,15</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/15	150	1,25	0,18	11,21	51,75
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos ir prieskoninių daržovių maltinukas (tausojantis)	10-18	80	17,28	8,44	5,25	167,40
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-39	50/5	0,46	2,04	5,79	42,09
Švž. pomidorai	2-54/1	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>24,74</b>	<b>11,61</b>	<b>61,65</b>	<b>449,62</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-4.	150	19,62	11,70	25,99	249,55
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,02</b>	<b>13,74</b>	<b>34,46</b>	<b>310,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,58</b>	<b>37,99</b>	<b>136,38</b>	<b>1068,14</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
1 savaitė  
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	20/1-1	200/5	6,87	7,01	34,06	219,85
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Kakava su pienu be cukraus	12-1/5	150	3,88	3,41	6,54	72,52
<b>Iš viso:</b>			<b>11,47</b>	<b>10,62</b>	<b>55,72</b>	<b>356,20</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1.	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Ryžių plovos su vištienos mėsa (tausojantis)	9-30/0	120/30	12,73	7,36	35,12	256,42
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu (augalinis)	2-21/1	50/5	0,68	2,02	3,40	33,41
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>20,05</b>	<b>12,98</b>	<b>73,95</b>	<b>484,07</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-25	90	6,90	13,47	2,45	158,38
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Švž. pomidorai	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
<b>Iš viso:</b>			<b>12,61</b>	<b>15,84</b>	<b>31,25</b>	<b>315,85</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,14</b>	<b>39,44</b>	<b>160,91</b>	<b>1156,11</b>

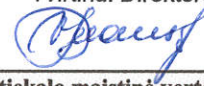
Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė



4-6 m.  
1 savaitė  
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-31	200/7	5,78	8,14	34,64	227,42
Sezamų sėklos	5.5/40	3	0,66	1,60	0,45	17,91
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-4	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>7,58</b>	<b>9,94</b>	<b>51,89</b>	<b>313,04</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36/2	150	1,16	1,05	8,14	25,64
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje kepta vištos šlaunelių mėsa sėlenų apvaskale (tausojantis)	9-24/2	80	19,02	10,43	5,39	191,72
Perlinio kuskus kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-21	100/3	3,62	2,86	20,03	162,38
Švž. agurkų, pomidorų ir ridikėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3.14-77	80/5	0,72	5,13	3,30	60,01
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>26,70</b>	<b>19,82</b>	<b>54,23</b>	<b>521,50</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/3	150	10,51	9,49	49,54	330,33
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,91</b>	<b>11,52</b>	<b>58,02</b>	<b>391,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,19</b>	<b>41,28</b>	<b>164,13</b>	<b>1225,68</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis (tausojantis)	8/3	150/5	6,76	8,30	30,55	223,55
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
<b>Iš viso:</b>			7,54	8,72	49,56	305,16

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
Viso grūdo ruginė duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Kalakutienos mėsos maltinis kukurūzų miltų apvaskale, keptas orkaitėje (tausojantis)	10-22	80	20,24	8,50	12,37	207,59
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100/4	5,23	4,28	26,32	169,84
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3.14-32/1	50/4	0,71	1,60	2,44	26,69
Morkų lazdelės	3.14-22	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			30,26	17,85	65,83	545,90

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/9	100/3	2,70	2,85	22,39	126,15
Mielinė bandelė	15-17	50	5,41	4,29	26,29	165,14
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
<b>Iš viso:</b>			12,46	10,89	55,73	370,79
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			50,26	37,46	171,11	1221,85

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė



4-6 m.  
1 savaitė  
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	7,86	6,85	39,32	250,20
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>10,10</b>	<b>7,08</b>	<b>61,70</b>	<b>351,78</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/1	80	17,95	9,18	3,86	170,60
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	3-02/7	80	1,72	1,60	16,80	84,19
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-58	90/9	2,01	3,11	9,72	70,45
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>28,33</b>	<b>17,41</b>	<b>65,65</b>	<b>522,07</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	17-105	100/80	4,98	4,81	18,93	135,25
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-5	30/5/12	5,28	7,72	16,25	157,18
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,46</b>	<b>12,83</b>	<b>58,28</b>	<b>389,43</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,90</b>	<b>37,32</b>	<b>185,62</b>	<b>1263,28</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė