

# UKMERGĖS R. ŽELVOS GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIUS

Darželio 2, Želva, Ukmergės r.

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 17.30 val.

**1 savaitė  
Pirmadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių košė su sviestu ( T )	3-3/33	200	6,32	4,03	34,67	200,23
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/ 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ruginė duona su sviestu, ferm.sūriu	16-1/4	21/3/16	5,54	7,29	9,50	126,36
Vaisiai *	IN 1	50	0,00	0,00	12,00	50,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,86</b>	<b>11,32</b>	<b>56,17</b>	<b>376,59</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška makaronų sriuba ( T )	I 2p	150	5,10	3,77	19,39	128,85
Bulvių plokštainis su vištiena	VIII 24	120/30	14,94	3,35	18,70	159,94
Grietinė		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis	15-1/1	80	10,69	5,99	3,41	110,31
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	150	0,00	0,00	20,00	87,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,12</b>	<b>17,61</b>	<b>61,91</b>	<b>529,78</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Žuvies paplotėlis ( T )	9-8/16	90	15,95	4,30	2,38	112,84
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ( A )	2-3/ 63	70	0,68	6,83	7,02	92,31
Marinuoti agurkai	X 40	20	1,00	0,00	0,47	6,84
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Konservuoti žirnėliai	X 30	20	0,93	0,00	3,18	16,44
Traškučiai	IN 2	20	2,20	0,36	13,06	62,80
<b>Iš viso:</b>			<b>20,76</b>	<b>11,49</b>	<b>26,11</b>	<b>291,23</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,74</b>	<b>40,42</b>	<b>144,19</b>	<b>1197,60</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**1 savaitė  
Antradienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė su sviestu (T)	II 10	200/8	5,96	9,41	39,20	263,39
Natūralus geriamas jogurtas	IN 3	100	2,00	1,00	16,00	79,00
Traputis	IN 2	20	2,60	0,22	10,20	50,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,56</b>	<b>10,63</b>	<b>65,40</b>	<b>392,39</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (A,T)	1-3/ 3	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Virti kalakutienos kukuliai (T)	VIII 13	80	14,51	5,53	3,65	123,45
Biri perlinių kruopų košė (A,T)	3-3/ 45	75	2,57	0,47	19,74	93,50
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv.aliejumi (A)	2-1/ 7	70	0,72	3,70	3,74	51,07
Švieži pomidorai	X 8	30	0,20	0,00	1,20	5,40
Vanduo su citrina	XIV 17	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Vaisiai *	IN 1	150	0,00	0,00	20,00	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,61</b>	<b>12,00</b>	<b>83,27</b>	<b>549,55</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	6,46	9,16	32,85	254,83
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ruginė duona su sviestu, varškės sūriu	16-1/1	21/3/16	4,79	4,88	9,60	101,36
<b>Iš viso:</b>			<b>11,45</b>	<b>14,14</b>	<b>42,65</b>	<b>359,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,62</b>	<b>36,77</b>	<b>191,32</b>	<b>1301,13</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**1 savaitė  
Trečiadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (T)	3-3/56	180	5,77	7,23	32,40	217,78
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/ uogomis	15-1/2	60	6,65	3,50	5,16	78,78
<b>Iš viso:</b>			<b>12,42</b>	<b>10,73</b>	<b>37,56</b>	<b>296,56</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (T)	I 9	150/30	4,72	3,97	5,92	74,73
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Kiaulienos mėsos maltinis (T)	VIII 9	80	15,07	11,67	8,77	218,54
Troškinti kopūstai (A, T)	XI 7	75	1,06	5,01	7,65	81,48
Agurkai	X 8	30	0,18	0,00	0,70	3,50
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu	2-1/12	70	1,16	0,50	6,15	33,76
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	100	0,00	0,00	13,00	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,29</b>	<b>21,50</b>	<b>60,04</b>	<b>550,91</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)	4-7/159	120	14,38	12,01	5,93	159,52
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	17-1/2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Pomidorai	X 8	40	0,27	0,00	1,60	7,20
Sūrio lazdelė	IN 3	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai *	IN 1	100	0,00	0,00	13,00	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,04</b>	<b>16,17</b>	<b>21,40</b>	<b>285,87</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,75</b>	<b>48,40</b>	<b>119,00</b>	<b>1133,34</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**1 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė su sviesu ( T )	II 11	200/3	5,62	3,21	35,15	199,94
Pienas	IN 3	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Traškučiai	IN 2	20	2,20	0,36	13,06	62,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,02</b>	<b>7,32</b>	<b>55,26</b>	<b>342,24</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Šviežių kopūstų sriuba ( A , T )	1-3/ 41	150	1,90	4,59	11,37	94,38
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny ( T )	10-5/101	60/100	17,20	7,61	18,49	211,25
Agurkai	X 8	30	0,18	0,00	0,70	3,50
Pomidorai	X 8	30	0,20	0,00	1,20	5,40
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	200	0,00	0,00	26,00	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,78</b>	<b>12,65</b>	<b>75,81</b>	<b>519,43</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių – varškės kukuliai ( T )	V 2	100/50	0,30	7,68	21,43	194,15
Grietinė		12	0,34	2,40	0,38	24,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	20/17/13	4,45	2,52	12,88	92,11
<b>Iš viso:</b>			<b>5,09</b>	<b>12,60</b>	<b>34,69</b>	<b>310,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,89</b>	<b>32,57</b>	<b>165,76</b>	<b>1172,63</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**1 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virtos pieniškos dešrelės	VIII 5	80	9,68	10,00	0,00	128,72
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi ( A )	2-1/10	70	0,70	3,65	5,62	58,15
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	20	1,20	0,20	10,50	46,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ruginė duona su sviestu, pomidoru	16-1/3	42/6/32	3,52	5,38	19,59	140,86
<b>Iš viso:</b>			<b>15,10</b>	<b>19,23</b>	<b>35,71</b>	<b>374,53</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ( A, T )	1-3/30	150	4,22	3,31	18,46	120,74
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Vištienos kukulis su morkomis ( T )	10-3/61	90	18,20	3,50	1,15	109,08
Virti griekiai ( T )	VIII 12	80	3,34	0,76	27,72	128,00
Raugintų kopūstų salotos	X 37	60	0,23	2,99	2,11	40,10
Vanduo su citrina	XIV 17	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Vaisiai *	IN 1	100	0,00	0,00	13,00	60,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,14</b>	<b>10,91</b>	<b>81,09</b>	<b>542,97</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kvietinių kruopų košė ( T )	II 13	200	8,05	9,66	35,92	253,94
Pienas	IN 3	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Vaisiai *	IN 1	100	0,00	0,00	13,00	60,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,25</b>	<b>13,41</b>	<b>55,97</b>	<b>393,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,49</b>	<b>43,55</b>	<b>172,77</b>	<b>1310,94</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas ( T )	VI 1	100	10,74	10,97	9,03	193,51
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	30	1,80	0,30	15,30	70,20
Marinuoti agurkai	X 40	40	1,99	0,00	0,94	13,68
Konservuoti žirnėliai	X 30	20	0,93	0,00	3,18	16,44
Kmyną arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	200	0,00	0,00	22,00	100,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,46</b>	<b>11,27</b>	<b>50,45</b>	<b>393,83</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba ( T )	I 1p	150	4,57	6,85	16,28	144,47
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis ( T )	10-5/110	60/120	16,52	10,64	26,69	270,62
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu	2-1/12	70	1,15	0,50	6,15	33,76
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,24</b>	<b>17,99</b>	<b>49,12</b>	<b>448,85</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su alyv.aliejumi ( A, T )	3-3/42	200	5,50	3,54	29,40	171,34
Natūralus jogurtas	IN 3	100	2,00	1,00	16,00	79,00
Trapučiai	IN 2	20	2,20	0,36	13,06	62,80
<b>Iš viso:</b>			<b>9,70</b>	<b>4,90</b>	<b>58,46</b>	<b>313,14</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,40</b>	<b>34,16</b>	<b>158,03</b>	<b>1155,82</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**2 savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių kruopų košė su sviestu ( T )	3-3/40	200/3	7,82	5,12	36,83	224,74
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	200	2,00	0,00	22,00	100,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,82</b>	<b>5,12</b>	<b>58,83</b>	<b>324,74</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta agurkinė sriuba ( T )	1-3/25	150	3,09	3,46	24,34	141,00
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Vištienos lazdelės ( T )	VIII 31	75	20,39	7,38	4,74	167,47
Bulvių košė su brokoliais ( T )	IX 5	100	1,33	3,70	9,17	73,00
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais(A)	2-3/60	70	2,41	5,07	9,14	86,93
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,32</b>	<b>19,96</b>	<b>65,24</b>	<b>550,30</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais( T )	7-3/60	110	13,93	6,57	31,37	240,36
Natūralus jogurtas		15	0,60	0,30	0,60	9,00
Pienas	IN 3	100	2,80	2,50	4,70	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,33</b>	<b>9,37</b>	<b>36,67</b>	<b>302,36</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,47</b>	<b>34,45</b>	<b>160,74</b>	<b>1177,40</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



**2 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	3-3/41	200	5,03	2,69	45,53	226,43
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė	IN 3	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai *	IN 1	200	0,00	0,00	18,00	100,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,37</b>	<b>6,85</b>	<b>63,60</b>	<b>385,43</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais, grietine (T)	I 2	150/5	7,71	4,24	13,22	117,06
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Kiaulienos mėsos-ryžių plovai (T)	VIII 22	60/120	15,71	12,01	30,48	302,77
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (A)	2-1/6	50	0,60	2,62	1,87	33,52
Agurkai	X 8	30	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,30</b>	<b>19,22</b>	<b>64,12</b>	<b>538,75</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Viso grūdo miltų blynai su obuoliais	6-6/102	130	8,69	11,43	38,16	290,26
Nesaldintas jogurtas		10	0,40	0,20	0,40	6,00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,09</b>	<b>11,63</b>	<b>38,56</b>	<b>296,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,76</b>	<b>37,70</b>	<b>166,28</b>	<b>1220,44</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**2 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	II 11	200/6	7,18	7,79	36,23	243,72
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15-1 /2	60	6,65	3,50	5,16	78,78
Vaisiai *	IN 1	150	1,00	0,00	14,00	64,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,83</b>	<b>11,29</b>	<b>55,39</b>	<b>386,50</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Barščiai su bulvėmis, grietine (T)	I 17	150/6	1,11	4,79	7,60	77,04
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Grikių ir kiaulienos mėsos troškiny (T)	11-5/100	180	17,14	7,88	48,28	320,03
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (A)	2-1/18	60	0,33	5,98	3,98	70,59
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,68</b>	<b>19,00</b>	<b>77,71</b>	<b>549,56</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės apkepas su grietine (T)	VIII 5	180/10	25,44	19,64	23,60	375,04
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,44</b>	<b>19,64</b>	<b>23,60</b>	<b>375,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,95</b>	<b>49,93</b>	<b>156,70</b>	<b>1311,10</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Skryliai (T)	IV 1	130	10,30	4,85	62,25	308,96
Nesaldintas jogurtas		15	0,60	0,30	0,60	9,00
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	150	1,50	0,00	16,00	74,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,40</b>	<b>5,15</b>	<b>78,85</b>	<b>391,96</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta kopūstų sriuba su bulvėmis (A, T)	1-3/28	150	1,88	3,15	13,16	88,61
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Žuvies kepsniukai (T)	VIII 15	75	14,08	13,66	7,09	218,68
Geltona bulvių košė (T)	IX 2	100	1,45	3,70	10,96	80,39
Raugintų kopūstų salotos su obuoliais (A)	X 38	60	0,33	2,52	2,71	38,89
Pomidorai	X 8	30	0,20	0,00	1,20	5,40
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>20,24</b>	<b>23,48</b>	<b>53,17</b>	<b>516,87</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (T)	6-3/60	200	11,14	6,47	58,74	317,73
Pienas	IN 3	100	2,80	2,50	4,70	53,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>13,94</b>	<b>8,97</b>	<b>63,44</b>	<b>370,73</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>46,38</b>	<b>37,60</b>	<b>195,46</b>	<b>1279,56</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė su sviestu (T)	II 10	200/8	5,96	9,41	39,20	263,39
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	200	2,00	0,00	22,00	128,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,96</b>	<b>9,41</b>	<b>61,20</b>	<b>391,39</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba (A, T)	1-3/31	150	2,37	3,37	16,23	104,76
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Troškintos kiaulienos lazdelės (T)	VIII 30	75	17,02	9,52	4,85	193,80
Troškinti kopūstai (A, T)	XI 7	75	1,06	5,01	7,65	81,48
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu	2-1/12	70	1,15	0,50	6,15	33,76
Konservuoti žirnėliai	X 8	20	0,93	0,00	3,18	16,44
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,83</b>	<b>18,85</b>	<b>56,11</b>	<b>515,14</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	6,46	9,16	32,85	254,83
Nesaldintas jogurtas		5	0,20	0,10	0,20	3,00
Pienas	IN 3	100	2,80	2,50	4,70	53,00
Traputis	IN 2	20	2,60	0,22	10,20	50,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,06</b>	<b>11,98</b>	<b>47,95</b>	<b>360,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,85</b>	<b>40,24</b>	<b>165,26</b>	<b>1267,36</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**3 savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (T)	II 5	200/25	8,00	4,81	36,98	222,61
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	100	0,00	0,00	26,00	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,00</b>	<b>4,81</b>	<b>62,98</b>	<b>342,61</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Barščiai su pupelėmis, grietine	I 18	150/6	2,32	4,79	9,43	89,58
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Vištienos maltinukas (T)	VIII 8	75	18,89	7,69	7,06	200,50
Geltona bulvių košė (T)	IX 2	100	1,45	3,70	10,96	80,39
Morkų ir kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A)	2-1/4	70	0,74	5,69	4,20	70,59
Agurkai	X 8	30	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,68</b>	<b>22,22</b>	<b>50,20</b>	<b>526,46</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (T)	7-3/60	110	13,93	6,58	32,23	245,15
Nesaldintas jogurtas		10	0,40	0,20	0,40	6,00
Pienas	IN 3	100	2,80	2,50	4,70	53,00
Traškučiai	IN 2	20	2,20	0,36	13,06	62,80
<b>Iš viso:</b>			<b>19,33</b>	<b>9,64</b>	<b>50,39</b>	<b>366,95</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,01</b>	<b>36,67</b>	<b>163,57</b>	<b>1236,02</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti kiaušiniai (T)	VI 1	60	6,60	6,00	0,36	81,96
Ruginė duona su sviestu	IN 2	30/6	1,84	5,20	15,35	115,11
Pomidorai	X 8	30	0,20	0,00	1,20	5,40
Konservuoti žirneliai	X 8	20	0,93	0,00	3,18	16,44
Nesaldinta kmyną arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė	IN 3	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vaisiai *	IN 1	100	2,00	0,00	22,00	100,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,91</b>	<b>15,36</b>	<b>42,16</b>	<b>377,91</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)	I 1p	150	4,57	6,85	16,28	144,47
Lietiniai su varške	IV 2	200	19,08	11,40	44,25	352,82
Nesaldintas jogurtas		15	0,60	0,30	0,60	9,00
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	75	0,00	0,00	10,00	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,05</b>	<b>18,55</b>	<b>71,13</b>	<b>546,29</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Prancūziškas bulvių apkepas	IX 9	100	4,37	9,34	11,02	97,25
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raug. agurkais (A)	2-3/60	70	2,42	4,47	9,15	90,93
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ruginė duona su sviestu, varškės sūriu	16-1/1	21/3/16	4,79	4,88	9,60	101,36
<b>Iš viso:</b>			<b>11,58</b>	<b>18,69</b>	<b>29,77</b>	<b>289,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,54</b>	<b>52,60</b>	<b>143,06</b>	<b>1213,74</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviesu ( T )	II 6	200/8	7,35	10,44	32,45	255,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Nesaldintas jogurtas su sezoniniais vaisiais, razinomis	15-1/9	90	2,98	1,51	14,97	85,31
<b>Iš viso:</b>			<b>10,33</b>	<b>11,95</b>	<b>47,42</b>	<b>340,53</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais ( T )	I 7	150	6,61	3,19	1,06	75,84
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškiny ( T )	10-5/106	45/125	14,81	5,00	17,40	186,11
Pekino kopūsto, obuolių, agurkų salotos su aliejumi ( A )	2-1/7	70	0,71	3,68	3,74	52,07
Vanduo su citrina	XIV 17	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Vaisiai *	IN 1	200	2,00	0,00	22,00	150,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,28</b>	<b>12,22</b>	<b>62,85</b>	<b>549,07</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Viso grūdo miltų blynai su cukinija	4-6/121	140	5,32	8,90	21,67	190,06
Pienas	IN 3	100	2,80	2,50	4,70	53,00
Sūrio lazdelė	IN 3	20	5,34	4,16	0,07	59,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,46</b>	<b>15,56</b>	<b>26,44</b>	<b>302,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,07</b>	<b>39,73</b>	<b>136,71</b>	<b>1191,66</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**3 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	3-3/41	200	5,03	2,69	45,53	226,43
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	60	6,65	3,50	5,16	78,78
<b>Iš viso:</b>			<b>11,68</b>	<b>6,19</b>	<b>50,69</b>	<b>305,21</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (T)	I 10	150	2,22	5,20	15,26	110,59
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Kepta žuvis	VIII 16	75	15,04	8,22	3,22	161,73
Bulvių košė su brokoliu (T)	IX 5	100	1,33	3,70	9,17	73,00
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A)	X 33	70	2,28	3,78	9,27	113,99
Vanduo	XIV 17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,97</b>	<b>21,25</b>	<b>54,77</b>	<b>541,21</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (T)	4-5/100	160	5,17	5,22	23,19	160,40
Viso grūdo ruginė duona	IN 2	35	2,10	0,35	17,85	81,90
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai *	IN 1	200	2,00	0,00	22,00	150,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,27</b>	<b>5,57</b>	<b>63,04</b>	<b>392,30</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,92</b>	<b>33,01</b>	<b>168,50</b>	<b>1238,72</b>

\* vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.