

1. Ikimokyklinių ugdymo įstaigų perspektyviniai valgiaraščiai 1–3 metų ir 4–7 metų amžiaus vaikams (15 dienų)

Pirma diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.
Tiršta grikių kr. košė (tausojantis)	97A	150	200	7,40	9,86	3,09	4,12	30,09	40,12	175,54	234,05
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	20	0,41	0,54	6,05	8,07	0,61	0,81	58,17	77,56
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,81	10,40	9,14	12,19	30,70	40,93	233,71	311,61

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	100/4/4	150/6/6	1,63	2,45	3,80	5,69	6,58	9,87	64,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	50	75	9,67	14,51	3,99	5,99	2,70	4,05	86,84	130,27
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50	50	1,07	1,07	0,07	0,07	9,57	9,57	42,60	42,60
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar. agurkai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	20S	75	75	1,90	1,90	7,11	7,11	6,88	6,88	91,64	91,64
Iš viso:				16,51	22,17	15,53	19,42	49,93	54,57	385,35	461,21

Vakarienė ____ val.

Miltinukai (tausojantis)	71A	100	150	5,69	8,54	2,90	4,35	32,57	48,86	172,77	259,16
Jogurtinės grietinės padažas	2P	30	30	0,78	0,78	2,80	2,80	2,10	2,10	36,46	36,46
Kefyras 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:				11,57	14,42	9,45	10,90	42,02	58,31	299,23	385,62
Iš viso (dienos davinio):				35,89	46,99	34,12	42,51	122,65	153,81	918,29	1158,44

Antra diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1-3 m.	4-7 m.
		1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.		
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	200	5,88	7,84	5,63	7,51	25,16	33,54	172,20	229,60
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	160/40	1,56	3,12	0,39	0,78	19,70	39,40	85,00	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,44	10,96	6,02	8,29	44,86	72,94	257,20	399,60

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	100	150	0,94	1,41	2,10	3,14	7,11	10,67	48,33	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	75	10,61	15,92	6,28	9,42	4,75	7,13	117,52	176,28
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14Gar	50	50	6,39	6,39	0,29	0,29	14,07	14,07	78,89	78,89
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	75	100	0,68	0,90	7,16	9,55	2,75	3,66	74,15	98,87
Iš viso:				20,86	26,86	16,45	23,02	51,15	58,00	417,93	525,57

Vakarienė ____ val.

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	75/25	97.5/32.5	14,49	18,87	11,12	14,46	12,82	16,67	209,59	272,47
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	40	1,02	1,36	3,00	3,40	1,26	1,68	36,00	48,00
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				15,51	20,23	14,12	17,86	14,08	18,35	245,59	320,47
Iš viso (dienos davinio):				43,81	58,05	36,59	49,17	110,09	149,29	920,72	1245,64

Trečia diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
				1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	150	200	5,93	7,90	2,30	3,07	37,02	49,36	195,47	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	65/35	1,64	1,64	0,34	0,34	18,41	18,41	77,40	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,57	9,54	2,64	3,41	55,43	67,77	272,87	338,03

____ val.

Vaisiai		100	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	100	150	0,65	0,98	3,81	5,71	3,71	5,56	49,63	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	100	19,07	25,42	4,58	6,11	3,05	4,06	126,73	168,97
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	40	50	2,45	3,07	2,21	2,76	13,42	16,78	81,86	102,33
Solotos, agurkai, ridikėliai, nesald. jogurto padažas	57S	100	100	2,00	2,00	0,60	0,60	3,30	3,30	22,94	22,94
Iš viso:				26,79	34,09	11,97	15,95	52,92	59,14	408,20	495,72

Vakarienė ____ val.

Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis)	65A	60/40	90/60	16,10	24,15	10,66	15,99	20,98	31,48	153,05	229,58
Ekologiškas pienas 2,5%		200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	112,00	112,00
Iš viso:				22,90	30,95	15,66	20,99	30,78	41,28	265,05	341,58
Iš viso (dienos davinio):				57,26	74,58	30,27	40,35	139,13	168,19	946,12	1175,33

Ketvirta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	200	6,44	8,58	4,19	5,58	28,72	38,29	168,08	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	20	0,41	0,54	6,05	8,07	0,61	0,81	58,17	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				11,95	14,22	13,99	17,40	36,68	46,45	310,25	385,67

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	100	2,39	2,39	2,18	2,18	9,59	9,59	63,18	63,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	75/45	14,90	22,35	11,31	16,96	5,05	7,57	178,84	268,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	6Gar	40	40	1,33	1,33	1,85	1,85	10,04	10,04	59,07	59,07
Pomidorai	37S	25	25	0,25	0,25	0,05	0,05	1,03	1,03	4,25	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	50	75	0,73	1,10	2,62	3,93	4,02	6,03	38,29	57,43
Iš viso:				21,84	29,66	18,63	25,59	52,20	56,73	442,67	551,24

Vakarienė ____ val.

Grikių paplotėliai (tausoj.)	114A	100	100	6,87	6,87	6,96	6,96	41,54	41,54	251,15	251,15
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	160/40	2,32	2,32	0,94	0,94	13,96	13,96	59,60	59,60
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,70	9,87	9,40	9,90	56,13	56,34	328,75	334,75
Iš viso (dienos davinio):				43,49	53,75	42,02	52,89	145,01	159,52	1081,67	1271,66

Penkta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1–3 m.	4–7 m.
				1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.		
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	200	5,91	7,87	2,52	3,36	28,92	38,56	155,21	206,95
Kivi desertas su jogurtu	1D	80/20	80/20	1,40	1,40	0,63	0,63	12,34	12,34	52,20	52,20
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	150	3,18	3,18	2,51	2,51	5,03	5,03	51,45	51,45
Iš viso:				10,49	12,45	5,66	6,50	46,29	55,93	258,86	310,60

____ val.

Vaisiai		150	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž. ar raug.) (augalinis, tausojantis)	3Sr	100	150	1,57	2,36	2,16	3,23	6,29	9,43	45,49	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	50	75	9,37	14,05	7,41	11,12	9,42	14,13	139,77	209,66
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	40	50	2,31	2,89	2,10	2,62	8,93	11,17	66,53	83,17
Salotos, agurkai, svogūnų laiškai, nesald. jogurto padažas	54S	100	100	2,33	2,33	0,61	0,61	3,19	3,19	23,24	23,24
Iš viso:				19,68	25,73	13,37	18,67	65,80	75,89	445,11	554,38

Vakarienė ____ val.

Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	57/43	85,5/64,5	7,71	11,57	6,43	9,64	25,34	38,01	188,73	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Kefyras 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:				13,32	17,35	11,68	15,39	33,32	46,20	296,73	358,95
Iš viso (dienos davinio):				43,49	55,53	30,71	40,56	145,41	178,02	1000,70	1223,93

Pirma diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
				1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	200	5,40	7,21	5,52	7,36	29,94	39,93	191,25	255,00
Uogienė	19P	30	30	0,09	0,09	0,00	0,00	21,27	21,27	81,30	81,30
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				5,49	7,30	5,52	7,36	51,21	61,20	272,55	336,30

____ val.

Vaisiai		150	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20Sr	100	150	0,98	1,47	2,12	3,17	5,62	8,43	42,18	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	50/50	75/75	14,52	21,78	7,71	11,56	5,38	8,07	144,66	217,00
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	53S	75	100	0,68	0,90	7,20	9,60	6,29	8,38	87,20	116,27
Iš viso:				18,80	26,77	17,80	25,10	46,73	54,32	401,08	523,58

Vakarienė ____ val.

Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	120	150	14,40	18,00	8,03	10,04	24,38	30,48	228,16	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	20	0,68	0,68	2,00	2,00	0,84	0,84	24,00	24,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,00	56,00
Iš viso:				18,48	22,08	12,53	14,54	30,12	36,22	308,16	365,19
Iš viso (dienos davinio):				42,77	56,15	35,85	47,00	128,06	151,74	981,79	1225,07

Antra diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1-3 m.	4-7 m.
				1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.		
		1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Omletas (tausojantis)	91A	80	100	7,94	10,93	10,41	14,32	4,78	6,66	144,33	198,95
Švieži pomidorai	37S	40	40	0,40	0,40	0,08	0,08	1,64	1,64	6,80	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	40	0,32	0,32	0,08	0,08	0,92	0,92	4,40	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				11,62	14,61	11,21	15,12	24,40	26,28	241,61	296,23

____ val.

Vaisiai		150	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2Sr	100	150	1,79	2,69	2,16	3,23	9,10	13,64	58,29	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	50	75	12,25	18,38	3,52	5,28	4,41	6,62	98,52	147,79
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (augalinis, tausojantis)	5Gar	40	40	1,09	1,09	1,88	1,88	11,58	11,58	65,50	65,50
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	100	1,36	1,36	5,19	5,19	6,19	6,19	68,97	68,97
Iš viso:				20,59	27,62	13,84	16,67	69,25	76,00	461,36	539,78

Vakarienė ____ val.

Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	75/75	11,89	17,84	5,72	8,58	23,93	35,89	191,23	286,84
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	20	0,41	0,54	6,05	8,07	0,61	0,81	58,17	77,56
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				12,30	18,38	11,77	16,65	24,54	36,70	249,40	364,40
Iš viso (dienos davinio):				44,51	60,61	36,82	48,44	118,19	138,98	952,37	1200,41

Trečia diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	200	7,40	9,86	3,09	4,12	30,09	40,12	175,54	234,05
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		200	200	6,00	6,00	0,80	0,80	20,40	20,40	114,00	114,00
Iš viso:				13,40	15,86	3,89	4,92	50,49	60,52	289,54	348,05

____ val.

Vaisiai		150	150	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	150	2,63	3,95	2,16	3,24	9,50	14,25	64,14	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	130	20,00	26,00	11,91	15,48	6,30	8,19	210,02	273,03
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	40	40	0,86	0,86	0,05	0,05	7,65	7,65	34,08	34,08
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgražomis, nesaldintu jogurto padažu	13S	75	100	3,25	4,33	3,97	5,29	5,33	7,11	64,39	85,85
Iš viso:				28,98	37,38	18,71	24,68	51,25	59,67	471,67	588,21

Vakarienė ____ val.

Varškės-bulvių kukulaičiai	90A	60/40	75/75	12,82	16,02	6,24	7,79	26,94	33,68	214,15	267,69
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	20	30	0,52	0,78	1,87	2,80	1,40	2,10	24,31	36,46
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				13,34	16,80	8,11	10,59	28,34	35,78	238,46	304,15
Iš viso (dienos davinio):				55,72	70,04	30,71	40,19	130,08	155,97	999,67	1240,41

Ketvirta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1–3 m.	4–7 m.
				1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.		
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	200	5,98	7,97	5,30	7,07	28,39	37,85	188,70	251,60
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	65/35	1,64	1,64	0,34	0,34	18,41	18,41	77,40	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,00	56,00
Iš viso:				11,02	13,01	8,14	9,91	51,70	61,16	322,10	385,00

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	100	150	0,95	1,43	2,12	3,18	5,77	8,66	42,85	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	50/20	75/35	12,61	18,91	11,11	16,66	3,24	4,85	160,83	241,24
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14Gar	40	40	5,11	5,11	0,23	0,23	11,25	11,25	63,11	63,11
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	35S	50	75	0,48	0,72	4,77	7,16	1,68	2,52	48,94	73,40
Iš viso:				21,39	28,41	18,85	27,85	44,41	49,75	414,77	541,07

Vakarienė ____ val.

Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	100	150	7,53	11,29	8,18	12,27	35,71	53,57	239,89	359,84
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	30	0,38	0,57	1,02	1,53	7,66	11,49	39,88	59,82
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,91	11,86	9,20	13,80	43,37	65,06	279,77	419,66
Iš viso (dienos davinio):				40,32	53,28	36,19	51,56	139,48	175,97	1016,64	1345,73

Penkta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150	200	5,88	7,84	5,90	7,86	24,00	32,00	175,50	234,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				10,98	12,94	9,65	11,61	31,35	39,35	259,50	318,00

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12Sr	100	150	1,12	1,68	2,14	3,20	7,68	11,52	52,30	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	50	75	11,62	17,42	2,92	4,37	5,87	8,81	94,40	141,60
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	50	0,93	1,17	1,53	1,91	6,59	8,24	43,41	54,27
Švž. agurkai	36S	40	40	0,32	0,32	0,08	0,08	0,92	0,92	4,40	4,40
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	45S	50	50	0,88	0,88	4,94	4,94	2,32	2,32	53,28	53,28
Iš viso:				18,59	25,19	12,55	15,44	54,38	62,81	389,87	474,08

Vakarienė ____ val.

Daržovių mišinio (žied. kopūstai, morkos, ž. žirnėliai, šparaginės pupelės, Briuselio kopūstai) trokinys su dešrelėmis (tausojantis)	59A	50/50	75/75	5,44	8,17	19,42	29,13	5,51	8,26	210,56	315,84
Kefyro gėrimas		200	200	6,60	6,60	1,00	1,00	8,20	8,20	68,00	68,00
Iš viso:				12,04	14,77	20,42	30,13	13,71	16,46	278,56	383,84
Iš viso (dienos davinio):				41,61	52,90	42,62	57,18	99,44	118,62	927,93	1175,92

Pirma diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1-3 m.	4-7 m.
				1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.		
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	200	7,39	9,85	7,37	9,83	26,35	35,13	194,55	259,40
Traputis su medumi	8Š	10/15	10/15	0,89	0,89	0,24	0,24	20,46	20,46	85,50	85,50
Nesaldinta juodoji arbata	1G	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,28	10,74	7,61	10,07	46,81	55,59	280,05	344,90

____ val.

Vaisiai		150	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Ankštinių daržovių (avinžimiais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	150	2,28	3,42	2,47	3,71	8,86	13,29	64,78	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	75/75	15,00	22,50	7,92	11,88	13,77	20,66	181,38	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis, tausojantis)	2S	50	75	0,73	1,09	2,60	3,90	2,46	3,70	32,51	48,77
Iš viso:				20,63	29,63	13,76	20,26	54,53	67,09	405,71	545,06

Vakarienė ____ val.

Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	50/25	100/50	9,08	18,15	6,07	12,14	18,36	36,72	163,19	326,38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	150	3,18	3,18	2,51	2,51	5,03	5,03	51,45	51,45
Iš viso:				12,77	22,01	10,08	16,65	24,02	42,59	232,64	401,83
Iš viso (dienos davinio):				41,68	62,38	31,45	46,98	125,36	165,27	918,40	1291,79

Antra diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	100	150	9,52	14,27	8,48	12,73	20,64	30,95	203,37	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	150	4,50	4,50	0,60	0,60	14,85	14,85	84,00	84,00
Iš viso:				14,02	18,77	9,08	13,33	35,49	45,80	287,37	389,06

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	100	150	1,04	1,56	2,20	3,30	7,62	11,43	51,28	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	50	75	8,72	13,08	5,17	7,76	8,82	13,23	116,22	174,33
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	50	0,93	1,17	1,53	1,91	6,59	8,24	43,41	54,27
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al. aliejaus padažas (augalinis)	8S	50	60	1,43	1,72	7,82	9,38	4,47	5,36	89,14	106,96
Iš viso:				15,84	21,25	17,66	23,29	58,50	69,26	442,13	554,55

Vakarienė ____ val.

Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	100	150	5,34	8,01	2,69	4,04	28,93	43,39	158,70	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	18,00	24,00
Kefyras 2,5%		200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	120,00	120,00
Iš viso:				12,65	15,49	9,19	11,04	39,36	54,03	296,70	382,05
Iš viso (dienos davinio):				42,51	55,51	35,93	47,66	133,35	169,09	1026,20	1325,66

Trečia diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
				1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Biri grikių kr. košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	150	200	8,61	11,48	5,86	7,82	47,80	63,73	270,76	361,01
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,61	11,48	5,86	7,82	47,80	63,73	270,76	361,01

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	100	150	2,72	4,09	2,23	3,34	9,60	14,40	64,69	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	50	75	10,16	15,24	6,72	10,07	5,87	8,81	122,86	184,30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	40	50	2,31	2,89	2,10	2,62	8,93	11,17	66,53	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al. aliejaus padažas (augalinis)	55S	50	75	0,69	1,03	4,92	7,37	1,81	2,71	51,36	77,03
Iš viso:				18,12	25,49	16,59	24,02	48,68	59,56	404,48	540,57

Vakarienė ____ val.

Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (tausojantis) (varškė 9%)	83A	93,33	140	17,17	24,04	10,71	14,99	16,57	23,20	229,60	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	65/35	1,64	1,64	0,34	0,34	18,41	18,41	77,40	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				18,81	25,68	11,05	15,33	34,98	41,61	307,00	398,84
Iš viso (dienos davinio):				45,54	62,65	33,50	47,17	131,46	164,90	982,24	1300,42

Ketvirta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.	1-3 m.	4-7 m.
Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojantis)	110A	100	150	3,81	5,72	3,64	5,46	23,24	34,86	143,63	215,44
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	80/20	1,44	1,44	0,42	0,42	15,73	15,73	67,75	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		150	200	5,10	6,80	3,75	5,00	7,35	9,80	84,00	112,00
Iš viso:				10,35	13,96	7,81	10,88	46,32	60,39	295,38	395,19

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	100/4/4	150/6/6	1,46	2,19	3,84	5,76	6,81	10,21	65,11	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	50	75	11,11	16,66	5,88	8,83	5,99	8,98	120,63	180,94
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	14Gar	40	40	5,11	5,11	0,23	0,23	11,25	11,25	63,11	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	24S	50	60	0,68	0,82	4,88	5,86	2,31	2,71	53,66	64,39
Iš viso:				22,08	28,50	15,77	21,62	57,36	64,15	444,59	548,18

Vakarienė ____ val.

Varškės apkepas (tausojantis)	85A	100	150	15,05	22,58	10,36	15,55	16,46	24,70	220,87	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	20	0,38	0,38	1,02	1,02	7,66	7,66	39,88	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				15,43	22,96	11,38	16,57	24,12	32,36	260,75	371,19
Iš viso (dienos davinio):				47,86	65,42	34,96	49,07	127,80	156,90	1000,72	1314,56

Penkta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai		1–3 m.	4–7 m.
				1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.	1–3 m.	4–7 m.		
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	150	200	6,65	8,86	3,01	4,02	30,17	40,22	176,66	235,55
Ekologiškas pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				11,75	13,96	6,76	7,77	37,52	47,57	260,66	319,55

____ val.

Vaisiai		150	150	1,14	1,14	0,45	0,45	20,91	20,91	84,00	84,00
---------	--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	100	150	1,01	1,51	2,14	3,21	7,75	11,62	52,38	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	40	2,96	2,96	0,64	0,64	17,06	17,06	86,08	86,08
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	6A	50/50	75/75	15,11	22,66	9,83	14,75	5,02	7,53	163,54	245,32
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50	50	1,07	1,07	0,07	0,07	9,57	9,57	42,60	42,60
Iš viso:				21,29	29,34	13,13	19,12	60,31	66,69	428,60	536,57

Vakarienė ____ val.

Omletas su sūriu 40% (tausojantis)	93A	88	110	11,92	14,92	13,48	16,86	4,79	6,06	187,92	235,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Švž. agurkai (šaltuoju metu rauginti agurkai)	36Sal	40	50	0,32	0,40	0,08	0,10	0,92	1,15	4,40	5,50
Ridikėliai	39S	40	50	0,44	0,55	0,04	0,05	1,56	1,95	6,80	8,50
Pomidorai	37Sal	40	50	0,40	0,50	0,08	0,10	1,64	2,05	6,80	8,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	200								
Iš viso:				14,56	17,85	14,00	17,43	17,44	19,74	248,96	300,88
Iš viso (dienos davinio):				47,60	61,15	33,89	44,32	115,27	134,00	938,22	1157,00

2. Bendrojo ugdymo mokyklų perspektyviniai valgiaraščiai 6–10 metų amžiaus vaikams (15 dienų)

1 savaitė

Pirmadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7%		140g	16,80	9,80	3,78	169,40
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	9,80	3,78	169,40

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,88	5,95	25,62	166,83

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5g	20,34	14,26	1,67	214,53
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurto padažas	50S	100g	3,04	0,96	6,38	36,54
Iš viso:			26,45	17,98	24,83	353,40

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais (tausojantis)	75A	100/50g	8,57	6,47	46,41	273,75
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	1,44	0,42	15,73	67,75
Iš viso:			10,00	6,89	62,14	341,50

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	200g	8,45	7,89	43,24	285,40
Agurkai (šaltuoju sezono metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			9,35	8,09	46,44	299,40

* galima tiekti po kelis variantus garnyrų ir salotų

1 savaitė

Antradienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	150g	5,02	0,95	38,05	170,24
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,02	0,95	38,05	170,24

____ val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
----------------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,03	6,14	41,42	242,03

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20,00	11,91	6,30	210,02
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai (šaltuoju sezono metu – marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			22,52	12,23	21,02	275,12

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	112/38g	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso:			23,05	17,14	28,21	354,57

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiomis (augalinis, tausojantis)	5AA	75/75g	6,65	16,4	46,36	307,12
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			6,65	16,40	46,36	307,12

1 savaitė

Trečiadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	112A	100g	4,31	3,45	18,62	122,72
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56
Iš viso:			7,71	5,95	23,52	178,72

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,84	5,56	26,32	163,86

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75g	4,34	3,93	16,75	124,75
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	75g	1,09	3,90	3,70	48,68
Iš viso:			23,81	13,11	27,07	321,21

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	112/38g	22,58	15,55	24,70	331,31
Trinti konservuoti persikai	20P	75g	0,59	0,45	11,78	49,80
Iš viso:			23,17	16,00	36,48	381,11

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	200g	4,54	20,64	22,27	275,09
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			5,18	23,71	24,89	317,12

1 savaitė

Ketvirtadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su avokado užtepėle	8Š	20/40g	2,56	9,42	19,86	164,08
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,56	9,42	19,86	164,08

____ val.

Vaisiai		150g	1,14	0,45	20,91	84
----------------	--	------	------	------	-------	----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,29	5,66	27,74	173,79

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	75/75g	26,32	12,76	17,87	287,08
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			27,34	16,65	22,51	338,81

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	100g	17,17	10,71	16,57	229,60
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	32,5/17,5g	0,82	0,17	9,21	38,70
Iš viso:			17,99	10,88	25,78	268,30

Pietūs ____ val.*

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200g	7,64	4,4	49,9	259,15
Daržovių padažas (augalinis)	15P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			8,28	7,47	52,52	301,18

1 savaitė

Penktadienis

Priešpiečiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	80/25g	8,86	10,49	7,88	157,20
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			9,36	10,59	9,93	165,70

____ val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,47	5,90	33,11	200,53

Pietūs ____ val.*

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,40	8,91	8,19	174,05
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su ž. žirnėliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20Sal	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			24,32	18,68	31,43	375,13

Pietūs ____ val.*

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	90/60g	24,15	15,99	31,48	229,58
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	60/15g	0,90	0,21	8,75	38,19
Iš viso:			25,05	16,20	40,23	267,77

Pietūs ____ val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200g	7,69	10,94	44,74	286,90
6–10 metų amžiaus vaikams Iš viso:			7,69	10,94	44,74	286,90