

Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinės mokyklos

Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas

Juridinio asmens kodas 191873296

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 m. darželio

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 08:00 iki 17:00 val.





1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (P)*	1 (K)	200.00	5.56	2.48	33.76	180
Trintos braškės (augalinis)	uogos1	10.00	0.18	0	2.81	12
Trapučiai	6 (UD)	20.00	2.1	1.08	14.38	76
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	200.00	0	0	0	0
Apelsinai		100.00	1.26	0.28	11.34	53
Iš viso:			9.1	3.84	62.29	320

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis) (P)*	1 (Sr)	200.00	3.67	8.36	17.27	159
Tamsi duona	duon1	15.00	0.24	0.27	1.23	8
Orkaitėje kepta vištienos blauzdelių mėsa (tausojantis)	batam3	70.00	0.08	3.44	0.7	34
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	4 (Gr)	70.00	1.44	2.18	10.12	66
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	15	80.00	1.24	5.4	4.12	70
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			6.72	19.68	33.91	340

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	1 (VP)	150.00	22.55	10.36	42.44	353
Natūralus jogurtas paskanintas braškėmis (P)*	P 4	30.00	1.18	6.2	1.51	67
Pienas (P)*	8 (Gė)	200.00	5.6	5	9.4	105
Iš viso:			29.33	21.56	53.35	525
Iš viso (dienos davinio):			45.15	45.08	149.55	1185

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Antradienis



Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis) (P)*	3 (K)	200.00	8.19	3.74	32.18	195
Tamsi duona su sviestu ir agurku (G, GA, K, P)*	4 (Su)	45.00	1.9	4.73	11.09	95
Sūrio lazdelė (P)*	2 (UD)	20.00	4.6	4	0.1	55
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			15.09	12.57	53.17	386

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	4 (Sr)	200.00	5.43	4.52	16.37	128
Tamsi duona	duon1	15.00	0.24	0.27	1.23	8
Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis) (G)*	12-5/101T	150.00	14.75	14.43	16.03	253
Burokėlių salotos (augalinis)	6 (S)	50.00	0.81	2.55	4.93	46
Šviežias agurkas (augalinis)	3 (S)	40.00	0.32	0.04	1.04	6
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			21.6	21.84	40.07	443

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) (G, K, P)*	5 (M)	120.00	8.07	13.55	40.62	317
Uogų padažas	1 (P)	30.00	0.54	0	4.43	20
Pienas (P)*	8 (Gė)	200.00	5.6	5	9.4	105
Iš viso:			14.21	18.55	54.45	442
Iš viso (dienos davinio):			50.9	52.96	147.69	1271

***Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė kokosinė (augalinis) (tausojantis) (G, P) [*]	kose1	200.00	9.14	10.83	50.14	335
Tamsi duona	duon1	50.00	0.8	0.9	4.1	28
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Bananai	1 (UD)	150.00	2.48	0.17	34.65	150
Iš viso:			12.42	11.9	88.89	512

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	3 (Sr)	200.00	1.48	4.16	9.07	80
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis) (K) [*]	Nr.53	200.00	15.9	12.44	41.32	341
Grietinė (P) [*]	P15	20.00	0.48	6	0.63	58
Morkų lazdelės (augalinis)	8 (S)	50.00	0.65	0.05	3.6	17
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			18.88	23.04	56.73	510

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (G, P) [*]	25 (Sr)	250.00	4.89	4.13	21.9	144
Batonas su lydytu tepamu sūreliu (G, K, P) [*]	Su (17)	30.00	4.52	2.18	8.46	72
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.41	6.31	30.36	216
Iš viso (dienos davinio):			40.71	41.25	175.98	1238

^{*}**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (G, P)*	5 (K)	200.00	7.84	3.29	44.64	240
Trapučiai	6 (UD)	20.00	2.1	1.08	14.38	76
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	1 (UDK)	100.00	0.72	0.28	13.7	60
Iš viso:			10.66	4.65	72.72	375

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	9 (Sr)	200.00	2.05	4.24	11.69	93
Tamsi duona	duon1	15.00	0.24	0.27	1.23	8
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis) (G, K, Ž)*	8 (KP)	70.00	12.65	5.43	3.34	113
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (G)*	kose654	100.00	2.46	1.89	17.37	96
Pekino kopūstų, agurkų, salotos su aliejumi (augalinis)	60 S	50.00	0.88	5.06	3.01	61
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			18.33	16.92	37.11	374

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	2 (VP1)	150.00	23.65	15.59	27.55	345
Uogų padažas	1 (P)	30.00	0.54	0	4.43	20
Pienas (P)*	8 (Gė)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			28.39	19.34	39.03	444
Iš viso (dienos davinio):			57.38	40.91	148.86	1193

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (K)*	2 (O1)	40.00	5.02	4.54	0.28	62
Tamsi duona su sviestu (G, GA, K, P)*	4 (Su)A	45.00	1.78	4.71	10.7	92
Nesaldinta arbata	12 (Gè)	200.00	0	0	0	0
Bananai	1 (UD)	150.00	2.48	0.17	34.65	150
Iš viso:			9.28	9.42	45.63	304

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir daržovių sriuba (tausoįantis) (G)*	kruo45	200.00	2.7	2.14	19.66	109
Juoda duona (G, GA, K, P)*	5 (Su1)	15.00	1.05	0.35	6.39	33
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausoįantis)	14 (KP)	180.00	25.76	18.44	6.41	295
Virtos bulvės (augalinis, tausoįantis)	1 (G)	60.00	1.6	0.32	13.04	61
Daržovių rinkinukas (augalinis)	22 (S)	40.00	0.38	0.06	1.28	7
Vanduo su citrina	4 (Gè)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			31.54	21.34	47.25	507

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai (tausoįantis) (G, K, P)*	darz65	200.00	14.74	13.02	62.4	426
Grietinė (P)*	P15	20.00	0.48	6	0.63	58
Pienas (P)*	8 (Gè)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			19.42	22.77	70.08	563
Iš viso (dienos davinio):			60.24	53.53	162.96	1375

* **Alergenai:** G - Gliūtimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai



2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) (G, P)*	4 (K)	200.00	6.92	2.9	33.28	187
Trintos braškės (augalinis)	uogos1	10.00	0.18	0	2.81	12
Batonas su lydytu tepamu sūreliu (G, K, P)*	Su (17)	40.00	6.03	2.91	11.28	95
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Apelsinai		100.00	1.26	0.28	11.34	53
Iš viso:			14.39	6.09	58.71	347

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	S-21	200.00	1.83	1.97	10.02	65
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	12 (KP)	110.00	21.23	18.44	6.59	277
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	4 (Gr)	80.00	1.65	2.5	11.56	75
Burokėlių salotos (augalinis)	6 (S)	50.00	0.81	2.55	4.93	46
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			25.89	25.85	35.21	477

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės, bulvių kukulaičiai (tausojantis) (K, P)*	varsksbulv45	200.00	10.89	5.59	54.74	313
Sviesto ir grietinės padažas (P)*	3 (P)	30.00	0.48	16.38	0.65	152
Kefyras (P)*	6 (Gė1)	150.00	4.2	3.75	6.15	75
Iš viso:			15.57	25.72	61.54	540
Iš viso (dienos davinio):			55.85	57.66	155.46	1364

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su razinomis (tausojantis) (G, P)*	8 (K)	180.00	7.26	6.25	58.28	318
Tamsi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, GA, K, P)*	2 (Su)a	30.00	3.39	7.76	7.49	113
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			11.05	14.11	75.57	473

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	ANKŠ1	150.00	0.59	1.21	4.21	30
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis) (G, K, P)*	5 (KP1)	70.00	19.28	10.88	6.02	199
Virti makaronai (tausojantis) (G, K)*	7G	50.00	2.03	2.25	13	80
Pekino kopūstų, agurkų, salotos su aliejumi (augalinis)	60 S	40.00	0.7	4.05	2.41	49
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			22.97	18.78	27.75	372

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (G)*	kose654	200.00	4.91	3.78	34.74	193
Tamsi duona	duon1	30.00	0.48	0.54	2.46	17
Pomidorai (augalinis)	4 (S)	40.00	0.44	0.08	1.52	9
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.83	4.4	38.72	218
Iš viso (dienos davinio):			39.85	37.29	142.04	1063

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Klaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (G, P)*	2 (K)	200.00	7.19	2.32	37.96	201
Tamsi duona	duon1	30.00	0.48	0.54	2.46	17
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	1 (UDK)	150.00	1.08	0.42	20.55	90
Iš viso:			8.75	3.28	60.97	308

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis) (K)*	7 (Sr)	180.00	6.07	5.23	8.76	106
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) (G, K, P)*	zuv6	100.00	8.69	19.91	9.99	254
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	3 (G1)	50.00	3.02	2.79	14.9	97
Iceberg salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi		70.00	0.35	4.96	1.36	51
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			18.5	33.28	37.12	522

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis) (G, K, P)*	79 (AP)	200.00	23.22	9.31	68.26	450
Uogų padažas	1 (P)	25.00	0.45	0	3.69	17
Pienas (P)*	8 (Gė)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			27.87	13.06	79	545
Iš viso (dienos davinio):			55.12	49.62	177.09	1375

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Penktadienis



Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (K)*	2 (O1)	60.00	7.52	6.81	0.42	93
Tamsi duona su sviestu ir agurku (G, GA, K, P)*	4 (Su)	45.00	1.9	4.73	11.09	95
Nesaldinta arbata	12 (Gè)	150.00	0	0	0	0
Bananai	1 (UD)	150.00	2.48	0.17	34.65	150
Iš viso:			11.9	11.71	46.16	338

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	3 (Sr)	200.00	1.48	4.16	9.07	80
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis) (G, P)*	1 (KP)	200.00	17.18	16.33	30.6	338
Šviežios agurkų salotos su krapais (augalinis)	DAR008	40.00	0.32	1.75	1.03	21
Vanduo su citrina	4 (Gè)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			19.35	22.63	42.81	452

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (G, K, P)*	1 (M)	150.00	12.54	15.05	61.24	431
Natūralus jogurtas paskanintas braškėmis (P)*	P 4	30.00	1.18	6.2	1.51	67
Pienas (P)*	8 (Gè)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			17.92	25	69.8	576
Iš viso (dienos davinio):			49.17	59.34	158.77	1366

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai



3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (G, P)*	2 (K)	200.00	7.19	2.32	37.96	201
Tamsi duona su sviestu (G, GA, K, P)*	4 (Su)A	45.00	1.78	4.71	10.7	92
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Jogurtas (P)*	3 (UD)	125.00	6.25	38.75	4.38	391
Bananai	1 (UD)	150.00	2.48	0.17	34.65	150
Iš viso:			17.7	45.95	87.69	835

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (žiediniais kopūstais) (tausojantis)	12 (Sr)	200.00	9.16	6.67	2.83	108
Tamsi duona	duon1	15.00	0.24	0.27	1.23	8
Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	ZUV321	75.00	0.04	2.58	0.25	24
Sviesto ir grietinės padažas (P)*	3 (P)	15.00	0.24	8.19	0.33	76
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	3 (G1)	60.00	3.62	3.35	17.88	116
Burokėlių salotos (augalinis)	6 (S)	70.00	1.13	3.57	6.9	64
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			14.48	24.66	29.89	399

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	2 (VP1)	120.00	18.92	12.47	22.04	276
Uogų padažas	1 (P)	30.00	0.54	0	4.43	20
Pienas (P)*	8 (Gė)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			23.66	16.22	33.52	375
Iš viso (dienos davinio):			55.84	86.83	151.1	1609

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai



3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) (G, P)*	4 (K)	200.00	6.92	2.9	33.28	187
Trintos braškės (augalinis)	uogos1	30.00	0.54	0	8.43	36
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	200.00	0	0	0	0
Obuoliai	1 (UDo)	120.00	0.48	0.12	11.76	50
Iš viso:			7.94	3.02	53.47	273

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	4 (Sr)	200.00	5.43	4.52	16.37	128
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) (G, K)*	6 (KP)	80.00	16.1	10.42	2.58	169
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	4 (Gr)	100.00	2.06	3.12	14.45	94
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	12 (S)	50.00	0.68	3.05	3.61	45
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			24.64	21.5	39.12	449

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) (G, K, P)*	5 (M)	100.00	6.73	11.29	33.85	264
Natūralus jogurtas paskanintas braškėmis (P)*	p 4	30.00	1.18	6.2	1.51	67
Pienas (P)*	8 (Gė)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			12.11	21.24	42.41	409
Iš viso (dienos davinio):			44.69	45.76	135	1131

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis (tausojantis) (G, P)*	9 (K)	200.00	6.53	8.03	23.5	192
Tamsi duona su sviestu ir agurku (G, GA, K, P)*	4 (Su)	45.00	1.9	4.73	11.09	95
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	200.00	0	0	0	0
Kriaušės	1 (UDK)	100.00	0.72	0.28	13.7	60
Iš viso:			9.15	13.04	48.29	347

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis) (P)*	6 (Sr)	200.00	1.89	8.21	13.37	135
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Orkaitėje keptas vištienos file kepsnys (tausojantis) (K, P)*	MES001	70.00	2.43	3.34	0.16	40
Troškinti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis) (G)*	2 (G)	50.00	1.35	2.27	13.54	80
Iceberg salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi		40.00	0.2	2.83	0.78	29
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			6.24	17.04	29.96	298

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (P)*	1 (K)	200.00	5.56	2.48	33.76	180
Natūralus jogurtas paskanintas braškėmis (P)*	P 4	30.00	1.18	6.2	1.51	67
Pienas (P)*	8 (Gė)	150.00	4.2	3.75	7.05	79
Iš viso:			10.94	12.43	42.32	325
Iš viso (dienos davinio):			26.33	42.51	120.57	970

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai



3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su bananais (P)*	3 (VP)	150.00	17.45	9.05	12.5	201
Trapučiai	6 (UD)	20.00	2.1	1.08	14.38	76
Nesaldinta arbata	12 (Gė)	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	1 (UDo)	100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			19.95	10.23	36.68	319

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (G)*	sriuba6	200.00	1.02	1.5	8.48	52
Tamsi duona	duon1	20.00	0.32	0.36	1.64	11
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis) (P)*	Nr.46	200.00	21.33	5.56	30.92	259
Sviesto ir grietinės padažas (P)*	3 (P)	20.00	0.32	10.92	0.43	101
Daržovių rinkinukas (augalinis)	22 (S)	40.00	0.38	0.06	1.28	7
Vanduo su citrina	4 (Gė)	150.00	0.05	0.03	0.47	2
Iš viso:			23.42	18.43	43.22	432

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (G, P)*	25 (Sr)	250.00	4.89	4.13	21.9	144
Tamsi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, GA, K, P)*	2 (Su)a	60.00	6.77	15.51	14.98	227
Iš viso:			11.66	19.64	36.88	371
Iš viso (dienos davinio):			55.03	48.3	116.78	1122

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai