

KRETINGOS RAJONO DARBŲNŲ GIMNAZIJA

Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU

Direktorė


Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA (G, P)*	2.4.2	200.00	8.04	2.95	43.15	231
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Duoniukai (G)*	15.3	15.00	1.26	0.36	12.3	57
Varškės (9%) užtepėlė (saldi) (P)*	10.3	15.00	1.64	2.54	1.42	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11	12.46	56.93	384

Pietūs 12:00 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 30% TA (P)*	1.1	150.00	2.45	3.56	26	146
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kiaulienos kumpinės mėsos mažylių balandėliai TA (K)*	3.1	100.00	19.12	9.03	8.08	190
Virtos bulvės TA	9.1	90.00	1.84	0.09	16.8	75
Kopūstų salotos su morkomis ir al. aliejumi (augalinis)	13.8	90.00	1.28	2.87	5.46	53
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			26.52	15.94	72.32	539

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (G, K, P)*	7.1	120.00	7.75	7.37	32.31	227
Natūralaus jogurto padažas (P)*	4.9	30.00	1.43	0.77	1.37	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			9.54	8.28	40.53	275
Iš viso dienos davinio :			47.06	36.68	169.78	1197

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė TA (K, P)*	8.1	90.00	9.97	9.22	2.26	132
Žalieji žirneliai	13.5	50.00	1.98	0.2	9.62	48
Šviesi duona (G)*	12.4	20.00	1.06	0.16	10.84	49
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			17.57	15.32	29.61	327

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA; A	1.4	150.00	2.31	4.21	10.45	89
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos šlaunelių mėsos - grikių troškinyje TA	3.4	140.00	18.83	11.2	25.22	277
Agurkai (marinuoti)	13.22	85.00	9.93	18.57	79.82	526
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.83	38.28	125.84	979

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 apkepas (tausojuantis) (G, K, P)*	v2	150.00	16.53	13.25	20.56	268
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Pienas 2,5% (P)*	14.7	160.00	5.44	4	7.84	89
Iš viso:			22.14	17.35	32.91	376
Iš viso dienos davinio :			72.54	70.95	188.36	1682

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė TA (G, P)*	2.3.2	150.00	5.81	2.16	27.27	152
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Natūralus jogurtas/jogurtas su priedais (2.5-3.5%) (P)*	15.18	125.00	3.43	3.25	8.04	75
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	200.00	0.05	0.03	0.61	3
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			9.85	12.25	45.57	332

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 perlinėmis kruopomis ir grietine 30% TA (G, P)*	1.6	150.00	1.53	3.56	11.95	86
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Žuvies (riebios) filė kepsnelis TA (Ž)*	3.6	80.00	20.57	15.53	0	222
Bulvių košė TA (P)*	9.2	90.00	2.12	3.37	15.8	102
Burokėlių sal. su obuoliais ir al. aliejumi (augalinis)	13.15	50.00	0.78	1.59	40.69	180
Virtos/keptos daržovės	13.2	40.00	0	0	0	0
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.31	24.47	84.19	666

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.2	130.00	18.26	9.55	29.28	276
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Iš viso:			18.94	9.87	44.27	342
Iš viso dienos davinio :			56.1	46.59	174.03	1340

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė TA (G, P)*	2.2.2	150.00	5.99	2.15	26.27	148
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.18	18.45	38.09	363

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine 30% TA (P)*	1.9	150.00	1.19	3.51	7.22	65
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa TA (K, P)*	3.9	190.00	16.67	6.08	31.82	249
Grietinė 30% (P)*	4.10	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	13.17	60.00	0.6	0.12	5.22	24
Iš viso:			23.92	17.96	52.08	466

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	140.00	20.19	14.81	21.51	300
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%) (P)*	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		80.00	0.58	0.22	10.96	48
Iš viso:			22.19	15.79	33.83	366
Iš viso dienos davinio :			57.29	52.2	124	1195

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė TA (P)*	2.5.2	200.00	7.36	2.68	39.33	211
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	15.00	0.13	0.08	3.39	15
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			8.05	9.57	52.37	328

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba su grietine 30% TA (G, P)*	1.7	150.00	3.67	3.72	14.25	105
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas TA (K)*	3.8	75.00	18.46	10.36	6.31	192
Virti griekiai TA	9.9	80.00	4.23	1.04	23.29	119
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	13.16	80.00	0.94	4.98	6.22	73
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			29.13	20.49	66.05	565

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su pomidoru padažu TA; A (G)*	6.2	150.00	5.6	1.08	40.66	195
Agurkai (švieži)	13.18	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			12.93	6.25	56.63	334
Iš viso dienos davinio :			50.11	36.31	175.05	1227

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (G, P)*	k3	200.00	7.63	3.8	29.83	184
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	35.00	3.2	7.09	11.08	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.89	17.5	40.97	365

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta batatų ir morkų sriuba TA (P)*	1.24	100.00	1.15	6.47	7.19	92
Skrebučiai (G)*	15.2	7.00	1.23	3.01	7.25	61
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas TA (G, P)*	3.11	80.00	15.43	7.91	3.69	148
Bulvių košė TA (P)*	9.2	80.00	1.88	2.99	14.05	91
Kopūstų salotos su morkomis ir al. aliejumi (augalinis)	13.8	80.00	1.14	2.55	4.86	47
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			21.33	23.13	46.63	480

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.3	120.00	20.49	12.96	21.92	286
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%) (P)*	4.11	30.00	1.42	0.76	1.36	18
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			22.27	13.86	30.13	334
Iš viso dienos davinio :			54.49	54.49	117.73	1179

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė TA (P)*	2.1.2	150.00	6.55	2.74	26.7	158
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			11.17	15.09	33.65	315

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.8	150.00	4.15	3.68	16.72	117
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Jautienos ir kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.7	90.00	17.21	9.41	5.72	176
Virtas perlinis kuskusas		80.00	3.53	0.48	21.34	104
Kopūstų salotos su agurkais ir al. aliejumi (augalinis)	13.12	50.00	0.68	1.6	2.39	27
Virtos/keptos daržovės	13.2	30.00	0	0	0	0
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			28.17	15.7	67.4	524

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	120.00	8.21	11.26	31.27	259
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Pienas 2,5% (P)*	14.7	200.00	6.8	5	9.8	111
Iš viso:			15.26	16.41	47.84	400
Iš viso dienos davinio :			54.6	47.2	148.89	1239

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50%) TA (G, K, P)*	8.2	100.00	12.25	14.54	4.77	199
Šviesi duona (G)*	12.4	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Agurkai (švieži)	13.18	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	200.00	0.05	0.03	0.61	3
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			14.58	15.02	28.27	307

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietine 30% TA (G, P)*	1.13	100.00	2.26	4.53	17.72	121
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kalakutienos mėsos maltinukas TA (G, K, P)*	3.23	80.00	17.91	13	2.43	198
Virti ryžiai TA	9.5	80.00	2.67	0.12	23.26	105
Morkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	13.11	90.00	0.86	5.56	7.52	84
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.01	23.63	66.68	583

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA (P)*	9.2	170.00	4	6.36	29.85	193
Grietinės ir sviesto padažas (G, P)*	4.2	25.00	0.36	4.74	0.98	48
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			11.45	16.21	46.11	376
Iš viso dienos davinio :			52.04	54.86	141.06	1266

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (G, P)*	k2	170.00	7.89	4.64	27.56	184
Duoniukai (G)*	15.3	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Varškės (9%) užtepėlė (saldi) (P)*	10.3	15.00	1.64	2.54	1.42	35
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	200.00	3.61	2.71	10.34	80
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Iš viso:			14.4	16.88	54.43	427

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.16	150.00	6.77	6.62	19.65	165
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Keptas žuvies (liesa) apkepas TA (G, K, Ž)*	3.13	90.00	18.56	9.5	11.04	204
Virtos bulvės TA	9.1	80.00	1.63	0.08	14.94	67
Burokėlių salotos	13.14	50.00	0.85	1.56	43.58	192
Pomidorai (švieži)	13.19	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.52	18.26	106.6	713

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) sriuba su makaronais TA (G, P)*	1.26	200.00	6.59	3.78	21.42	146
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			12.08	13.61	40.03	331
Iš viso dienos davinio :			57	48.75	201.06	1471

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė TA (G, P)*	2.4.3	200.00	8.04	2.95	38.56	213
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.78	9.88	53.61	338

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) TA (P)*	1.17	150.00	1.36	3.47	35.8	180
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Vištienos mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.16	80.00	19.1	7.13	3.01	153
Trošk. ryžių kruopos TA	9.4	80.00	2.5	2.14	21.52	115
Agurkai (švieži)	13.18	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pomidorai (švieži)	13.19	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.22	13.18	73.39	513

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai TA (G, K, P)*	5.4	120.00	15.51	8.6	30.76	262
Natūralaus jogurto padažas (P)*	4.9	30.00	1.43	0.77	1.37	18
Duoniukai (G)*	15.3	15.00	1.26	0.36	12.3	57
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.2	9.73	44.43	338
Iš viso dienos davinio :			52.2	32.79	171.43	1190

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė TA (G, P)*	2.2.2	150.00	5.99	2.15	26.27	148
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Šviesi duona su sviestu (82%) ir daržovėmis (G, P)*	12.2	56.00	1.79	5.24	16.77	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			8.13	14.11	48.58	354

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 30% TA (P)*	1.18.1	150.00	1.43	3.49	8.3	70
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.18	85.00	19.75	8.64	4.95	177
Virti ryžiai TA	9.5	80.00	2.67	0.12	23.26	105
Troškinti šviežūs kopsūstai (augalinis) (G)*	13.20	85.00	1.84	2.41	11.3	74
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			28	15.08	63.56	502

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas TA (G, K, P)*	5.5	130.00	19.51	12.87	17.26	263
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Iš viso:			20.19	13.19	32.25	328
Iš viso dienos davinio :			56.32	42.38	144.39	1184

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA (G, P)*	2.4.2	200.00	8.04	2.95	43.15	231
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	200.00	3.61	2.71	10.34	80
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			15.85	11.26	53.53	379

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) TA (P)*	1.17	150.00	1.36	3.47	35.8	180
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Jautienos kumpinės mėsos befstrogenas TA (G, P)*	3.91	100.00	20.29	14.53	4.21	229
Virtos bulvės TA	9.1	100.00	2.04	0.1	18.67	84
Agurkai (švieži)	13.18	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Pomidorai (švieži)	13.19	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			26.42	18.69	77.86	585

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) sriuba su makaronais TA (G, P)*	1.26	150.00	4.94	2.84	16.07	110
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	40.00	3.66	8.1	12.66	138
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			9.1	11.14	38.32	290
Iš viso dienos davinio :			51.37	41.09	169.71	1254

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė TA (G, P)*	2.9.2	150.00	5.99	2.58	29.24	164
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.18	18.88	41.06	379

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba TA; A	1.10	150.00	1.66	2.05	8.71	60
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa TA (P)*	3.3	140.00	12.83	10.49	20.63	228
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	13.23	50.00	1.31	2.56	45.83	212
Agurkai (marinuoti)	13.22	30.00	3.5	6.56	28.17	186
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			21.13	22.05	119.32	760

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	120.00	8.21	11.26	31.27	259
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	30.00	0.25	0.15	6.77	29
Pienas 2,5% (P)*	14.7	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		30.00	0.22	0.08	4.11	18
Iš viso:			13.78	15.24	49.5	390
Iš viso dienos davinio :			46.09	56.17	209.88	1529

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas TA (G, K, P)*	8.3	90.00	10.89	12.2	6.66	180
Duoniukai (G)*	15.3	20.00	1.68	0.48	16.4	77
Pomidorai (švieži)	13.19	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Agurkai (švieži)	13.18	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		80.00	0.58	0.22	10.96	48
Iš viso:			13.61	13	35.71	314

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba TA; A	1.22	150.00	1.25	5.13	10.86	95
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos dešrelės TA; AP	3.22	90.00	16.2	4.5	0	105
Virti grikliai TA	9.9	80.00	4.23	1.04	23.29	119
Virtos/keptos daržovės	13.2	40.00	0	0	0	0
Morkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	13.11	50.00	0.48	3.09	4.18	46
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.92	18.06	48.68	453

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos bulvytės, apkeptos konvekciniame krosnyje, pagardintos žalumynais TA; A	3.5.4	180.00	4.14	3.82	36.55	197
Agurkai (švieži)	13.18	80.00	0.64	0.16	1.84	11
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	200.00	6.8	5	9.8	111
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			11.94	9.12	55.04	350
Iš viso dienos davinio :			49.47	40.18	139.43	1117

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

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė TA (P)*	2.1.2	150.00	6.55	2.74	26.7	158
Sviestas (82%) (P)*	4.8	8.00	0.06	6.61	0.06	60
Duoniukai (G)*	15.3	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Tepamas lydytas sūris	10.4	30.00	3.6	6.4	1.8	79
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			11.34	16.1	42.24	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorų sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.27	150.00	1.43	4.59	10.84	90
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Žuvies (riebi, liesa) maltinukas TA (G, K, Ž)*	3.24	80.00	17.32	9.74	8.12	189
Virtos bulvės TA	9.1	80.00	1.63	0.08	14.94	67
Burokėlių salotos	13.14	50.00	0.85	1.56	43.58	192
Agurkai (marinuoti)	13.22	40.00	4.67	8.74	37.56	248
Vanduo	15.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.21	25.13	130.79	862

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blynėliai (G, K, P)*	5.7	110.00	12.36	14.01	19.29	253
Trintų braškių padažas su bananais	4.6	35.00	0.37	0.16	5.48	25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			13.09	14.31	31.62	308
Iš viso dienos davinio :			52.64	55.54	204.65	1529

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

Direktorė
Sonata Litvinienė

