

**RADVILIŠKIO RAJONO
BAISOGALOS MOKYKLA-DARŽELIS**

**IKIMOKYKLINIŲ UGDYMO ĮSTAIGŲ
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI**

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

(15 dienų)

2020-2021m. m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1/1



Pirma diena

Pusryčiai ____ val.

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

____ val.

Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,3	0,3	13,94	13,94	56,0	56,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	------	------

Pietūs ____ val.

Šv.kopūstų sr.su bulvėmis, grietine	6s	250	250	2,16	2,16	8,31	8,31	19,36	19,36	157,49	157,49
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos kepsneliai(tausojantis)	13A	82,5	82,5	20,34	20,34	14,26	14,26	1,68	1,68	214,53	214,53
Grikių kr.košė	7G	50	50	3,07	3,07	2,76	2,76	16,78	16,78	102,33	102,33
Brokolių sal.su pomid.spanguolės	50S	100	100	2,2	2,2	10,14	10,14	7,01	7,01	116,71	116,71
Iš viso:				25,34	25,34	26,34	26,34	87,51	87,51	642,66	642,66

Vakarienė ____ val.

Miltinukai (tausojantis)	71A	100	150	5,69	8,54	2,9	4,35	32,57	48,86	172,77	259,16
Jogurtinė grietinė 10%	2P	30	30	0,78	0,78	2,8	2,8	2,1	2,1	36,46	36,46
Kefyras 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,0	90,0
Iš viso:				11,57	14,42	9,45	10,9	42,02	58,31	299,23	385,62
Iš viso (dienos davinio):				41,68	62,38	31,45	46,98	125,36	165,27	1175,60	1395,89

1/2

Pavadootoja ugdymui
Grazina Areliūnienė




Antra diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Miežinių dribs.košė (tausojojantis)	111A	150	200	5,88	7,84	5,63	7,51	25,16	33,54	172,2	229,6
Banų desertas su jogurtu	3D	80/20	160/40	1,56	3,12	0,39	0,78	19m70	39,40	85,0	170,0
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	257,2	399,60

____ val.

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

Pietūs ____ val.

Perlinių kr.sriuba bulvėmis, grietine	24S	250	250	2,84	2,84	8,53	8,53	19,36	19,36	157,49	157,49
Viso grūdo 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	75	75	15,24	15,24	10,07	10,07	8,81	8,81	184,3	184,30
Virtos bulvės	2G	40	40	0,86	0,86	0,5	0,5	7,65	7,65	34,08	34,08
Morkų obuolių porų salotos	14S	50	50	0,45	0,45	4,82	4,82	4,88	4,88	60,39	60,39
Šv.agurkai	36S	50	50	0,40	0,40	0,10	0,10	1,15	1,15	5,5	5,5
Iš viso:				28,27	28,27	29,48	29,48	71,12	71,12	643,64	643,64

Vakarienė ____ val.

Varškės ryžių apkepas (tausojojantis)	87A	10075/25	97/32	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 arb		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	18,36	245,59	320,47
Iš viso (dienos davinio):					62,38	31,45	46,98	125,36	165,27	1146,43	1367,71



Trečia diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta kukurūzų kr. košė (tausojantis)	101 A	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		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine	1S	250	250	2,6	2,6	8,24	8,24	18,1	18,1	150,12	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,33	0,33	8,53	8,53	43,04	43,04
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	75	18,33	18,33	12,5	12,4	0,51	0,51	190,29	190,29
Viso grūdo makaronai	8G	50	50	2,89	2,89	2,62	2,62	11,17	11,17	83,17	83,17
Kopūstų salotos, agurk., pomidorai, porai	2S	100	100	1,45	1,45	5,20	5,20	4,93	4,93	65,02	65,02
Iš viso:				28,27	28,27	29,48	29,48	71,12	71,12	643,64	643,64

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



Pavadootoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

1/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		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

10⁰⁰ val.

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

Pietūs 11³⁰ val.

Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojančiantis, 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 (tausojančiantis)	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 (tausojančiantis, 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 15⁰⁰ val.

Grikių paplotėliai (tausojo.)	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	1271,67



Pavaduotoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

Penkta diena

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša		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 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

10⁰⁰ val.

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

Pietūs 14⁰⁰ 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 15⁰⁰ 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.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Burokėlių sriuba su pupel., bulv.	2S	250	250	4,72	4,72	8,39	8,39	23,04	23,04	175,03	175,03
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	75	75	13,75	13,75	10,28	10,28	14,01	14,01	201,23	201,26
Bulvės	1G	50	50	1,07	1,07	0,07	0,07	9,57	9,57	24,31	24,31
Špinatų salotos su ridikėliais	55S	50	50	0,69	0,69	4,92	4,92	1,71	1,71	102,31	102,31
Šv. pomidorai	37S	50	50	0,50	0,50	0,10	0,10	2,05	2,05	8,50	8,50
Iš viso:				23,73	23,73	24,71	24,71	86,76	86,76	666,45	

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
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.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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 9šaltuoju periodu 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		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,87	27,87	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis	20S	250	250	2,68	2,68	8,29	8,29	14,35	14,35	134,70	134,70
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	75/30	75/30	21,12	21,12	9,58	9,58	5,17	5,17	187,48	187,48
Virti lęšiai	1G	50	50	6,39	6,39	0,29	0,29	14,07	14,07	78,89	78,89
Salotos kop., agurk., pomid., morkos											
Iš viso:				33,19	33,19	19,08	19,08	70,0	70,0	556,11	556,11

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.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta grikių kr. 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		50	50	0,38	0,38	0,15	0,15	6,97	6,97	28,0	28,0
---------	--	----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

Pietūs ____ val.

Žirnių sriuba su bulvėmis	17S	250	250	6,23	6,23	8,44	8,44	24,22	24,22	187,30	187,30
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,33	0,33	8,53	8,53	43,04	43,04
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	75,0	75,0	19,58	19,58	16,5	16,5	1,26	1,26	230,6	230,6
Biri ryžių kruopų košė	5G	50	50	1,67	1,67	2,08	2,08	14,42	14,42	85,30	85,30
Morkų salot., žied. kopūst., pomid., saulėgr.	13S	100	100	3,49	3,49	14,47	14,47	7,74	7,74	166,02	166,02
Iš viso:				32,83	32,83	41,96	41,96	63,14	63,14	740,26	740,26

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 čiobrelų 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.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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
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		50	50	0,38	0,38	0,15	0,15	6,97	6,97	28,0	28,0
---------	--	----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

Pietūs ____ val.

Pieniška viso gr. makaronų sriuba	27S	250	250	7,29	7,29	7,9	7,9	17,77	17,77	175,2	175,2
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150	150	18,69	18,68	18,05	18,05	22,3	22,3	324,61	324,61
Jogurtinė griet. 10%, trinti persikai	4D	20/50	20/50	1,2	1,2	0,28	0,28	1,66	1,66	101,84	101,84
Iš viso:				29,03	29,03	26,71	26,71	57,23	57,23	672,69	672,69

Vakarienė ____ val.

Varškės apkepas (tausojantis)	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 čiobrelų 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



Pavarduotoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

Penkta diena

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša		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

10⁰⁰ val.

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

Pietūs 11²⁰ 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 15²⁰ val.

Daržovių mišinio (žied. kopūstai, morkos, ž. žirneliai, 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	1175,32



Tvirtinu: L.e. p. G. Areliūnienė

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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

10.00 val.

Vaisiai		50	50	0,38	0,38	0,15	0,15	6,97	6,97	56,0	56,0
---------	--	----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

Pietūs 11.30 val.

Burokėlių sriuba su pupel. kopūst. Grietine	3S	250	250	3,94	3,94	5,39	5,39	15,72	15,72	113,72	113,72
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos troškinys su padažu (tausojantis)	1A	75/45	75/45	29,81	29,81	16,96	16,96	5,05	5,05	357,69	357,69
Bulvių košė	3G	40	40	0,93	0,93	1,53	1,53	6,59	6,59	43,41	43,41
Morkų salotos su žied. kopūstais	13S	100	100	3,49	3,49	14,47	14,47	7,74	7,74	166,02	166,02
Iš viso:				40,03	40,03	38,82	38,82	50,6	50,6	751,88	751,88

Vakarienė 15.00val.

Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	82A	100	150	9,08	18,15	6,07	12,14	18,36	36,72	201,89	302,83
Sviesto grietinės padažas	5P	15	20	0,51	0,68	1,50	2,00	0,63	0,84	58,17	77,56
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	311,51	380,39
Iš viso (dienos davinio):				41,68	62,38	31,45	46,98	125,36	165,27	918,40	1291,79



Tvirtinu: L.e.p. G.Areliūnienė

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojojantis)	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

10.00val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,87	27,87	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.30 val.

Lęšių, perl. kr. sriuba su bulvėmis, grietine	24S	250	250	6,45	6,45	8,61	8,61	24,54	24,54	159,32	159,32
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
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	3Gar	40	50	0,93	1,17	1,53	1,91	6,59	8,24	43,41	54,27
Burokėlių sal.su,pupelėm	21S	50	50	1,66	1,66	3,82	3,82	6,45	6,45	61,75	61,75
Šv. pomidorai	37S	40	40	0,4	0,4	0,8	0,8	1,64	1,64	6,8	6,8
Iš viso:				28,17	28,17	24,64	24,64	83,81	83,81	365,54	463,34

Vakarienė 15.00 val.

Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9%), (tausojojantis)	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



Pavadootoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

Trečia diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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.

Lęšių perlinių kr. sriuba su bulvėmis, grietine	17S	250	250	2,98	2,98	8,23	8,23	16,62	16,62	143,25	143,25
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,33	0,33	8,53	8,53	43,04	43,04
Jautienos kaulienos maltinis	43A	50	75	13,08	13,08	7,76	7,76	13,23	13,23	174,33	174,33
Viso grūdo makaronai	3G	40	50	0,93	0,93	1,53	1,53	6,59	6,59	43,41	43,41
Špinatų sal su agurkais	21S	50	100	1,66	1,66	3,82	3,82	6,45	6,45	61,75	61,75
Iš viso:				22,15	22,15	22,36	22,36	81,34	81,34	586,28	586,28

Vakarienė ____ val.

Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (varškė 9%), (tausojojantis)	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



3/4*

Tvirtinū: L.e.p. G. Areliūnienė

Ketvirta diena

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
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

10.00val.

Vaisiai		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,87	27,87	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs 11.20 val.

Špinatų sriuba su bulvėmis, griet.	11S	100	150	1,46	2,62	8,31	8,31	14,74	14,74	64,87	97,3
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A			24,44	24,44	16,66	16,66	0,69	0,69	114,24	171,36
Virti lęšiai	14G	50	50	1,67	1,67	2,08	2,08	14,42	14,42	63,11	63,11
Pekino kop.sal.su pom.,porais,aliej.	24S	50	100	1,16	1,16	3,43	3,43	27,87	27,87	53,66	64,39
Iš viso:				31,37	31,37	30,81	30,81	66,25	66,25	437,96	538,24

Vakarienė 15.00 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



Pavadootoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

Penkta diena

Pusryčiai ____ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, kcal	
				Baltymai		Riebalai		Angliavandeniai			
		1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.	1-3m.	4-7m.
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	150	200	6,65	8,86	33,01	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		200	200	1,52	1,52	0,6	0,6	27,88	27,88	112,0	112,0
---------	--	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

Pietūs ____ val.

Agurkų sriuba su ryžiais	1S	250	250	2,60	2,60	8,24	8,24	18,10	18,10	150,12	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	20	1,48	1,48	0,32	0,32	8,53	8,53	43,04	43,04
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	85A	50	75	22,58	22,58	15,55	15,55	24,70	24,70	331,31	331,31
Bulvės	20P	50	50	0,39	0,39	0,30	0,30	7,85	7,85	33,20	33,20
Iš viso:				29,25	29,25	27,01	27,01	87,9	87,9	692,67	692,67

Vakarienė ____ val.

Omletas su sūriu (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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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