(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 - 10 m.; 11 ir vyresnių metų amžiaus grupei

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Motulės“ bulvienė su sorų kruopomis (9) (TA)		200 g	3,0	3,0	20,0	120
Grietinė		7 g.	0,12	1,5	0,15	15
Duona		35 g	2,9	2,9	19,6	97
Vištienos kumpeliai (T)		80 g	18,0	7,0	0	135
Pilno grūdo makaronai (1,2) (T)		100 g	13,0	2,5	65,0	340
VEG.: Žiedinio kopūsto maltinukas su daržovėmis ir fermentiniu sūriu (morka)(tausojantis)(1,2,7,9) Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1,2)		120 g (2 vnt)/ 100 g	6,5	7,2	10,4	134
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,3	0,1	3,4	15
Paprikų juostelės		25 g	0,3	0,1	2,5	12
Kopūstų salotos su agurkais		30 g	0,5	0,1	2	10
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**44,92**	**24,4**	**123,55**	**879**

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkiniai kukulaičiai (bulvė, varškė) (7)		200 g	6,1	2,9	26,3	156
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis) (1,7)		30 g	0,4	20,4	1,2	195
Nesaldinta vaisinė arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**6,5**	**23,3**	**27,5**	**351**
Iš viso (dienos davinio):			**51,42**	**47,7**	**151,05**	**1230**

Direktorė ... Gečienė

Direktorius Nerijus Domarkas

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (9) (TA)		200 g	2,0	3,0	12,0	90
Grietinė		7 g	0,12	1,5	0,15	16
Duona		20 g	3,0	1,0	15,0	60
Plovas su kalakutiena (1,9) (T)		180 g	18,0	8,0	28,0	250
VEG.: Plovas su daržovėmis (1,7)		220 g	2,0/2,21	1,0/0,25	8,0/22,96	50/106
Raugintas agurkas		25 g	0,2	0,1	1,0	5
Šviežias agurkas		25 g	0,1	0,2	1,0	6
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		30 g	0,4	0,1	1,3	7
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**28,33**	**18,55**	**89,91**	**591**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkeptos bulvės su fermentiniu sūriu (7)		200 g	6,0	4,5	25,5	180
Garintos daržovės (morka, cukinija, žiedinis kopūstas) (tausojantis)		75 g	4,5	3,75	6,0	75
Kefyras (2.5%) (7)		150 g	4,5	3,75	6,0	75
Iš viso:			**15,0**	**12,0**	**37,5**	**330**
Iš viso (dienos davinio):			**43,33**	**30,55**	**127,41**	**921**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domeikas

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (9) (TA)		200 g	2,0	2,0	10,0	60
Grietinė		7 g	0,12	0,5	0,15	15
Duona		30 g	3,0	1,0	15,0	94
Kepta žuvis garuose (menkė) (T)		70 g	16,0	2,0	0	70
Bulvių košė (A)		100 g	12,0	4,5	63,0	345
VEG.: Varškės apkepas (1,2,7) 200g Trintos uogos, grietinė 30/30g		200 g	26,8/0,3/ 0,7	17,6/0,1/ 9,0	41,0/3,3/ 1,0	430/18/ 88
Burokėlių salotos su aliejumi ir citrina		30 g	1,0	2,0	4,0	35
Paprika		25 g	0,2	0,2	2,4	11
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Vanduo su citrina		150g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**62,62**	**38,9**	**141,25**	**1171**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės desertas su obuoliais (tausojantis) (2,7)		200 g	9,0	4,0	22,0	170
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30 g	0,3	0,1	3,0	20
Natūralus jogurtas (7)		20 g	0,35	1,0	0,5	7
Nesaldinta vaisinė arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**9,65**	**5,1**	**25,5**	**197**
Iš viso (dienos davinio):			**72,27**	**44,0**	**166,75**	**1368**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domerka

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (9) (TA)		200 g	7,0	3,0	20,0	140
Grietinė		7 g	0,24	3,0	0,30	30
Duona		20 g	2,0	0,3	13,0	92
Vištienos filė kepsnys (T)		80 g	18,0	4,0	0	120
Perlinis kuskusas (TA)		100 g	4,0	1,1	25,0	220
VEG.: Cukinijų blyneliai (1,2) Perlinis kuskusas (tausojantis)		120g (2vnt.)/ 100 g	6,0/2,1	5,0/0,1	10,0/18,0	85/69
Morkų salotos su aliejumi		30 g	0,5	2,0	3,0	35
Agurkas		25g	0,2	0,0	0,9	4
Pomidoras		25 g	0,2	0,05	1,2	6
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**40,54**	**22,85**	**91,9**	**802**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sukti lietiniai blyneliai (1,2,7)		180 g (3vnt)	7,0	4,0	38,3	208
Uogų jogurtas (natūralus jogurtas ir trintos uogos) (7)		15/15 g	0,8	0,2	2,3	16
Nesaldinta arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**7,8**	**4,2**	**40,6**	**224**
Iš viso (dienos davinio):			**48,34**	**27,05**	**132,5**	**1026**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

1 savaitė
Penktadienis

Direktorius
Nerijus Domarkas

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių „Aromatinga“ sriuba. (bulvės, raudonos-baltos pupelės, morka) (9) (TA)		200 g	6,0	3,0	18,0	120
Grietinė		7 g	0,24	3,0	0,30	30
Duona		30 g	3,0	0,5	15,0	94
Jautienos kukulis su trintų pomidorų padažu (1,2) (T)		80 g	11,0	9,0	4,0	150
Grikiai (TA)		100 g	4,0	1,0	22,0	110
VEG.: Avinžirniai su daržovėmis (cukinija, žiedinis kopūstas, brokolis, morka). Grikiai		150/100	3,6/1,6	1,2/0,3	10,0/9,5	60/45
Agurkų – morkų juostelės		25/25 g	0,1	0,03	1,0	5
Raugintų kopūstų salotos		30 g	0,5	2,3	2,0	30
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**30,34**	**20,33**	**82,3**	**645**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% (2,7)		200 g	19,5	10,0	24,0	260
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30 g	0,2	0,1	3,0	14
Grietinė 38% (7)		10 g	0,3	1,8	0,4	20
Pienas (2.5%) (7)		150 g	5,0	3,8	7,0	80
Iš viso:			**25,0**	**15,7**	**34,40**	**374**
Iš viso (dienos davinio):			**55,34**	**36,03**	**116,7**	**1019**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švž. Kopūstų sriuba (9) (TA)		200 g	1,5	1,0	8,0	45
Grietinė		7 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		30 g	3,0	0,5	18,0	94
Kalakutienos kukuliai (1,2) (T)		80 g	16,0	10,0	1,0	140
Baltas grietinėlės padažas		40 g	1,0	8,0	1,5	80
Virtos bulvės (TA)		100 g	1,8	0,1	18,0	78
VEG.: Orkaitėje kepti avinžirnių maltinukai su daržovėmis (tausojantis) (1,2,7,9) Virtos bulvės		100 (2vnt)/80 g	8,1/1,5	4,0/0,1	24,3/14,0	135/62
Švž. agurkų salotos su pekinu		30 g	0,5	2,0	1,8	25
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,2	1,5	2,2	25
Paprika		25 g	0,2	0,0	1,5	7
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**33,54**	**30,02**	**91,1**	**722**

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkiniai kukulaičiai (bulvė, varškė)(7)		200 g	18,9	18,8	8,6	231
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis) (7)		30 g	0,4	13,1	0,3	115
Nesaldinta arbata žolelių		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**19,3**	**31,9**	**8,9**	**346**
Iš viso (dienos davinio):			**52,84**	**61,92**	**100,0**	**1068**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

2 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų – daržovių su ryžiais sriuba (TA)		200 g	3,0	5,0	18,0	110
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		40 g	3,0	0,7	18,0	95
Jautienos padažas, pagardintu sūriu (T)		65 g	12,0	6,0	3,0	120
Pilno grūdo makaronai (TA)		115 g	13,0	2,5	65,0	340
VEG.: Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (1,2,7)		105/45 g	6,0	4,0	25,0	143
Kopūstų salotos su morkomis		40 g	0,3	0	2,0	10
Rauginti agurkai		25 g	0,1	0,0	0,5	3
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**38,14**	**21,2**	**133,2**	**856**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališki bulviniai virtiniai „Gnocchi La Sfoglina“ (1)		200 g	5,2	0,3	26,0	130
Bešamelio ir saulėje džiovintų pomidorų padažas (tausojantis) (7)		40 g	1,5	2,0	5,2	35
Agurkas		15 g	0,3	0,1	1,7	7
Kefyras 2,5% (7)		150 g	4,5	3,75	6,15	80
Iš viso:			**11,5**	**6,15**	**39,05**	**252**
Iš viso (dienos davinio):			**49,64**	**27,35**	**172,25**	**1108**

Direktorė
Džiuljeta Gerienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (TA)		200 g	2,0	1,0	5,0	35
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		35 g	3,0	0,5	15,0	94
Bulvių plokštainis su vištiena (T)		200 g	7,0	12,0	36,0	280
Grietinė 18%		30 g	1,0	9,0	1,0	90
VEG.: Bulvių plokštainis (2,7)		200 g	6,0	7,0	36,0	230
Agurkas		30 g	0,1	0,03	1,0	4
Pomidoras		25 g	0,2	0,0	1,0	5
Rauginti agurkai		30 g	0,2	0,1	0,5	5
Kefyras (2.5%)		150 g	5,3	2,3	5,9	64
Iš viso:			**25,04**	**34,93**	**101,7**	**837**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietinis su varške (2,7)		150 g	5,1	5,4	21,5	173
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30 g	0,1	0,05	2,0	10
Nesaldinta arbatžolių arbata		150 g	0	0	0,1	1
Iš viso:			**5,2**	**5,45**	**23,6**	**184**
Iš viso (dienos davinio):			**30,24**	**40,38**	**125,3**	**1021**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (TA)		200 g	7,0	3,0	18,0	130
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		35 g	3,0	0,5	15,0	94
Balandėliai tinginėliai su kalakutiena (T)		100 g	12,0	6,0	12,0	150
Bulvių košė (T)		100 g	12,0	3,4	63,0	345
VEG.: Balandėliai tinginėliai su daržovėmis (1,2,7,9) Bulvių košė (7)		100 (2vnt)/80 g	2,5/1,5	1,0/0,2	8,0/15,2	60/74
Agurkas		25 g	1,0	2,0	4,0	35
Morkų juostelės		25	0,2	0,0	2,4	10
Kopūstai šiaudeliais		25 g	0,45	0,06	1,6	5
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**40,07**	**17,66**	**139,85**	**919**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švilpikai (1,2,7)		200 g	7,0	1,5	59,0	250
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis) (1,7)		40 g	0,4	20,4	1,2	195
Riestainis (2)		30 g	2,0	1,1	24,0	90
Nesaldinta žolelių arbata		150 g	0	0	0,1	1
Iš viso:			**9,4**	**23,0**	**84,3**	**536**
Iš viso (dienos davinio):			**49,47**	**40,66**	**224,15**	**1455**

Direktorė Džiulieta Gečienė

Direktorius Nerijus Domarkas

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (T)		200 g	3,0	2,0	15,0	90
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Lašišos kepsnys (T)		60 g	12,0	8,0	0	120
Perlinis kuskusas (TA)		100 g	4,0	1,1	25,0	220
VEG.: Grikių kotletai. (2,7,9) Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)		120 (2vnt)/80 g	9,8/5,8	13,8/0,8	36,2/20,0	215/122
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,5	2,0	3,0	35
Agurkai		30 g	0,1	0,03	1,0	5
Paprika		25 g	0,2	0,0	1,5	7
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**38,82**	**29,73**	**118,35**	**923**

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (1,2,7)		200 g	6,0	5,0	18,0	230
Uogų jogurtas (natūralus jogurtas ir trintos uogos)		30 g	0,2	0,05	2,0	10
Nesaldinta žolelių arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**6,2**	**5,05**	**20,0**	**240**
Iš viso (dienos davinio):			**45,02**	**34,78**	**138,55**	**1163**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (TA)		200 g	6,0	3,0	22,0	140
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Žemaičių blynas su kalakutienos įdaru (T)		220 g	25,0	18,0	38,0	400
Grietinė (30 proc. rieb.)		30 g	1,0	9,0	1,0	90
VEG.: Žemaičių blynas su daržovėmis (1,2,9)		130/50 g (1vnt)	20,0	3,0	25,0	1801
Agurkų juostelės		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,3	0,1	3,4	15
Paprika		25 g	0,2	0,0	1,5	7
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**56,12**	**35,1**	**108,45**	**945**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės virtinukai (9% rieb.) (tausojantis) (1,2,7)		200 g	12	10,0	18,0	120
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30 g	0,5	0,2	8,0	25
Nesaldinta vaisinė arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**12,5**	**10,02**	**26,0**	**145**
Iš viso (dienos davinio):			**68,62**	**45,12**	**134,45**	**1090**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domeika

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Motulės“ bulvienė su sorų kruopomis (TA)		200 g	5,0	8,0	32,0	220
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Jautienos kukulis trintų pomidorų padaže (T)		80 g	12,0	9,0	3,0	140
Bulvių košė (T)		100 g	12,0	3,4	63,0	345
VEG.: Avinžirniai su daržovėmis (cukinija, žiedinis kopūstas, brokolis, morka) (7,9). Bulvių košė (7)		150/80 g	8,0/1,6	6,0/2,8	28,0/10,4	170/64
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi ir citrina		30 g	1,0	2,0	4,0	35
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Kopūstai šiaudeliais		25 g	0,45	0,06	1,6	6
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**43,67**	**33,26**	**159,55**	**1093**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (1,2,7)		200 g	6,0	5,0	18,0	230
Uogų jogurtas (natūralus jogurtas ir trintos uogos)		30 g	0,2	0,05	2,0	10
Nesaldinta žolelių arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**6,2**	**5,05**	**20,0**	**240**
Iš viso (dienos davinio):			**49,87**	**38,31**	**179,55**	**1333**

Direktorė
Džiulieta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domerkas

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (TA)		200 g	1,5	1,0	6,0	40
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Plovas su kalakutiena (T)		180 g	15,0	11,0	36,0	300
VEG.: Plovas su daržovėmis (1,9)		125/45 g	4,0	5,0	28,0	170
Agurkai		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Rauginti agurkai		25 g	0,1	0,0	0,5	3
Morkų salotos		30 g	0,2	0,0	2,4	10
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**24,54**	**20,05**	**90,6**	**651**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkeptos bulvės (tausojantis) (augalinis)		200 g	3,0	10,0	26,0	140
Fermentinis sūris (7)		15 g	2,5	2,8	0,1	35
Agurkas		30 g	0,24	0,06	0,69	3
Kefyras 2,5% (7)		150 g	5,0	3,8	6,0	90
Iš viso:			**10,74**	**16,66**	**32,79**	**268**
Iš viso (dienos davinio):			**32,28**	**36,71**	**123,39**	**919**

Direktorė
Džiulieta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domeika

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais (TA)		200 g	3,0	2,0	18,0	170
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	95
Menkės filė kepsnys (T)		80g	15,0	5,5	0	110
Baltas grietinėlės padažas		40g	1	8	1,5	80
Virtos bulvės (T)		100 g	1,8	0,1	17,0	75
VEG.: Cukinijų blyneliai (1,2) Virtos bulvės		120(2vnt)/ 100 g	3,0/1,6	5,0/0,1	8,0/14,0	90/64
Kopūstų, morkų salotos		30 g	0,6	2,5	3,0	35
Paprika		25 g	0,3	0,1	2,4	14
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**30,04**	**24,2**	**81,6**	**768**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir sūriu (tausojatis) (1,2,7)		200 g	10,0	9,0	40,0	180
Agurkas		30 g	0,2	0	1,0	5
Nesaldinta arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**10,2**	**9,0**	**41,0**	**185**
Iš viso (dienos davinio):			**40,24**	**33,2**	**122,6**	**953**

Direktorė
Džiulieta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domeika

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (TA)		200 g	7,0	3,0	18,0	130
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Lazanija su vištiena (T)		200 g	25,0	18,0	38,0	420
VEG.: Lazanija su daržovėmis (1,2,7,9)		200 g	10,0	10,0	25,0	225
Pekino kopūstų salotos su pomidorais		30 g	0,5	0	2,0	10
Morkų juostelės		25 g	0,2	0,0	2,4	10
Pomidorai		25 g	0,2	0,0	1,0	5
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**43,32**	**33,0**	**103,05**	**909**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sukti lietiniai blyneliai (1,2,7)		180 g	6,0	7,0	32,0	210
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30g	0,5	0,2	8,0	35
Natūralus jogurtas		15 g	0,35	1,0	0,5	12
Pienas 2,5% (7)		150 g	5,6	4,0	7,5	98
Iš viso:			**12,45**	**12,2**	**48,0**	**355**
Iš viso (dienos davinio):			**55,77**	**45,2**	**151,05**	**1264**

Direktorė
Džiulieta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkus

4 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis (TA)		200 g	1,5	1,0	9,0	50
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	15
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Keptas vištienos kapotukas su daržovėmis (T)		90g	28,0	18,0	0	270
Bulvių košė (TA)		100 g	12,0	3,4	63,0	345
VEG.: Pupelių – daržovių troškinys (pupelės, pomidorai savo sultyse, žiedinis kopūstas, morkos, svogūnai) (tausojantis) (augalinis) (7,9) Bulvių košė (7)		150/100 g	6,0/1,6	3,0/2,8	15,0/10,4	110/74
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,3	0,1	3,4	15
Paprikų juostelės		25 g	0,2	0,0	1,5	7
Kopūstų salotos		30 g	0,4	0,0	1,8	7
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**53,42**	**30,3**	**120,75**	**987**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (1,2,7)		200 g	10,0	8,0	33,0	250
Uogų jogurtas (natūralus jogurtas ir trintos uogos)		30 g	1,3	0,8	1,3	15
Nesaldinta žolelių arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**11,3**	**8,8**	**34,3**	**265**
Iš viso (dienos davinio):			**64,72**	**39,1**	**155,05**	**1252**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

4 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų – daržovių sriuba (TA)		200 g	3,0	2,0	15,0	150
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Balandėliai tinginėliai su kalakutiena (T)		100 g	12,0	6,0	12,0	190
Virtos bulvės (T)		100 g	1,8	0,1	16,0	85
VEG.: Balandėliai tinginėliai su daržovėmis (tausojantis) (1,2,9) Virtos bulvės		100/80 g	3,0/1,7	3,0/2,9	12,0/11,0	86/75
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi ir citrina		30 g	0,4	1,5	2,7	26
Kopūstai šiaudeliais		25 g	0,4	0,0	1,8	7
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**26,04**	**19,0**	**88,2**	**747**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietinis su varške (2,7)		150 g	5,1	5,4	21,5	173
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30g	0,5	0,2	8,0	35
Nesaldinta žolelių arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**5,6**	**5,6**	**29,5**	**208**
Iš viso (dienos davinio):			**31,64**	**24,6**	**97,7**	**955**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

4 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (TA)		200 g	7,0	3,0	18,0	130
Grietinė		5 g	0,12	1,5	0,15	14
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Lašišos kepsnys (T)		60 g	12,0	8,0	0	120
Ryžiai (TA)		100 g	8,0	0,4	77,0	350
VEG.: Perlinių kruopų troškinys su daržovėmis (paprika, cukinija, morka, poras) (7) TA		180/200g	5,2	2,6	41,2	196
Kopūstų salotos su ridikėliais		30 g	0,3	0,8	1,6	15
Pomidorai		25 g	0,2	0,05	1,0	5
Agurkas		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**36,32**	**16,85**	**156,35**	**928**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališki bulviniai virtiniai „Gnocchi La Sfoglina“ (1)		200 g	3,0	1,0	24,0	128
Bešamelio ir saulėje džiovintų pomidorų padažas (tausojantis) (7)		50 g	3,0	9,0	4,0	110
Nesaldinta vaisinė arbata		150 g	0	0	0	0
Iš viso:			**6,0**	**10,0**	**28,0**	**238**
Iš viso (dienos davinio):			**42,32**	**26,85**	**184,35**	**1166**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (TA)		200 g	1,5	1,0	9,0	50
Grietinė		7 g	0,12	1,5	0,15	14
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	93
Bulvių plokštainis su vištiena (TA)		200 g	20,0	12,0	28,0	290
VEG.: Bulvių plokštainis (2,7)		200 g	6,0	7,0 g	36,0	230
Grietinė (18%)		30 g	1,0	9,0	1,0	90
Agurkai		25 g	0,2	0,0	0,9	4
Rauginti agurkai		25 g	0,2	0,0	0,5	3
Morkų salotos su aliejumi ir citrina		30 g	0,2	1,5	2,2	25
Kefyras (2.5%)		150 g	5,3	2,3	5,9	64
Iš viso:			**37,52**	**37,52**	**139,65**	**863**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikiai su garintomis daržovėmis (morka,cukinija, sviestas) (7)		200 g.	4,8	4,8	27,0	178
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**5,1**	**4,8**	**27,5**	**179**
Iš viso (dienos davinio):			**42,62**	**42,32**	**167,50**	**1042**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Dambrauskas

4 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais (TA)		200 g	3,0	2,0	18,0	180
Grietinė		10 g	0,24	3,0	0,3	30
Duona		40 g	3,0	0,5	16,0	97
Jautienos padažas, pagardintu sūriu (T)		65 g	7,8	10,4	3,9	143
Pilno grūdo makaronai (TA)		115 g	14,0	7,0	26,0	215
VEG.: Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (1,2,7)		105/45 g	6,0	4,0	25,0	143
Agurkai		25 g	0,1	0,02	1,0	4
Paprikos		25 g	0,2	0,1	2,0	11
Morkos		25 g	0,2	0,1	3,3	13
Vanduo su citrina		150 g	0,3	0	0,5	1
Iš viso:			**34,84**	**27,12**	**96,0**	**837**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės virtinukai (9%) (tausojantis) (1,2,7)		200 g	8,0	5,0	22,0	162
Grietinė 18% (7)		15 g	0,2	1,8	0,2	18
Trintos uogos (obuoliai, serbentai, braškės)		30 g	0,5	0,2	8,0	35
Pienas 2,5% (7)		150 g	5,25	3,75	7,5	96
Iš viso:			**13,95**	**10,75**	**23,03**	**311**
Iš viso (dienos davinio):			**48,79**	**37,87**	**111,03**	**1148**

Direktorė
Džiuljeta Gečienė

Direktorius
Nerijus Domarkas

Alergenų sąrašas meniu patiekaluose

1 - Grūdai, turintys glitimą (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos ir jų produktai)
2 – Kiaušiniai ir jų produktai
3 – Žuvis ir jos produktai
4 – Vėžiagyviai ir jų produktai
5 – Žemės riešutai ir jų produktai
6 – Sojos pupelės ir jų produktai
7 – Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)
8 – Riešutai (migdolai, lazdyno riešutai, graikiniai, anakardžiai ir t.t)
9 – Salierai ir jų produktai
10 – Garstyčios ir jų produktai
11 – Sezamo sėklos ir jų produktai
12 – Sieros dioksidas ir sulfitai (≥ 10mg/kg ar 10mg/l)
13 – Lubinai ir jų produktai
14 – Moliuskai ir jų produktai
15 – Medus

Pastabos: T – tausojantis
A – augalinis
Arbatos duodamos: vaisinės, žolelių.
Sezoniniai vaisiai tiekiami mūsų nuožiūra, atsižvelgiant į jų sezoniškumą. Tai gali būti obuoliai, kriaušės, bananai, apelsinai, mandarinai, kiviai, vynuogės ir kiti.