

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė	II.8	150	5,205	2,665	30,8	162,75
Sviestas	IV.4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	4,499	1,951	12,07	79,547
Nesaldinta kmynų arbata	VI.8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,904	9,688	43,317	289,601

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Barščiai su bulvėmis	I.5	150	1,429	3,113	11,474	74,85
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptos maltos kiaulienos dešrelės	III.6	70	13,146	10,658	8,453	170,953
Virtos bulvės	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	XVI.7	40	0,342	2,09	3,914	32,26
Švieži agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su mėtų lapeliais	VI.16	150				
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/130	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			19,086	18,392	62,475	456,753

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai	VII.3	120	16,285	7,985	31,408	261,14
Grietinės padažas su sviestu	IV.1.1	20	0,289	3,765	0,975	38,84
Nesaldinta žolelių arbata	VI.7	150				
Iš viso:			16,574	11,75	32,383	299,98
Iš viso (dienos davinio):			45,564	39,83	138,175	1046,334

* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas	XII.7	80	9,589	11,256	7,206	167,5
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	XVI.4.1	60	0,602	2,11	2,464	27,86
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu	VI.3.1	150	2,72	2	3,92	44,8
Iš viso:			13,971	15,526	24,43	286,36

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	I.1	150	1,614	3,183	11,95	81,56
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptos vištienos lazdelės	III.16	60	19,174	4,358	6,199	139,97
Bulvių košė su ciberžolėmis	XIV.6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Šviežių agurkų salotos su grietine	XVI.2	60	0,648	2,22	1,597	27,11
Vanduo su apelsinu	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/130	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			25,559	14,15	56,414	436,42

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška ryžių sriuba sriuba	I.29	150	4,834	4,532	20,276	138,28
Riestainis	X.3	40	4,4	0,72	26,12	125,6
Tarkuotos morkos	XVI.22	60	0,6	0,12	5,22	18,6
Iš viso:			9,834	5,372	51,616	282,48
Iš viso (dienos davinio):			49,364	35,048	132,46	1005,26

* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė	II.10	150	4,802	2,06	24,632	136,48
Cukrus su cinamonu	IV.7	3	0,002	0,001	3,035	11,973
Duoniukai	X.9	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Pupelių užtepėlė	X.20	15	1,269	2,098	3,846	35,46
Saldinta kakava su pienu	VI.2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			9,843	6,612	47,895	284,563

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	I.18	150	1,127	3,222	9,791	68,62
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Troškintas jautienos maltinukas	III.24	60	14,192	8,7	7,387	155,946
Virtos bulvės	XIV.1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	XVI.10	40	0,559	1,077	2,496	18,61
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI.25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Vanduo su citrina	VI.1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	120/156	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			20,837	15,64	64,828	448,916

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai su bananais	IX.1	80/40	6,506	7,661	39,78	249,888
Uogienė	IV.6	15	0,045		11,19	42,3
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150				
Iš viso:			6,551	7,661	50,97	292,188
Iš viso (dienos davinio):			37,231	29,913	163,693	1025,667

* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė	II.3	150	6,23	3,224	23,108	146,731
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	10	0,08	0,05	1,501	5,87
Traputis	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Varškės užtepėlė	X.21	15	2,047	2,981	0,73	37,77
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/130	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			9,952	6,795	47,699	283,821

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	I.9	150	3,679	3,336	14,569	95,14
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kiaulienos guliašas Nr. 1	III.3	50/30	14,916	11,601	4,153	178,99
Virtos bulvės	XIV.1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	XVI.6	40	0,464	2,073	3,764	31,34
Švieži agurkai	XVI.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su džiovintų uogų milteliais	VI.13	150	0,05		0,66	3,85
Iš viso:			22,558	19,261	48,08	433,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virtos pieniškos dešrelės	III.14	50	3,588	14,196	0,468	143,52
Rudeninės daržovių (burokėlių, bulvių, agurkų) salotos su alyvuogių aliejumi	XVI.24	40	0,67	2,05	4,716	37,82
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,26	69,3
Saldinta kmynų arbata	VI.8.1	150	0,158	0,116	4,391	18,464
Iš viso:			6,006	16,602	25,835	269,104
Iš viso (dienos davinio):			38,516	42,658	121,614	985,935

* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	II.7	150	5,784	2,469	28,491	152,55
Sviestas	IV.4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150				
Iš viso:			10,026	13,025	28,939	266,19

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis	I.14	150	1,115	3,128	7,3	56,77
Grietinė	IV.5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas žuvies maltinukas	III.28	60	13,22	6,652	7,053	134,838
Bulvių košė su brokoliais	XIV.4	60	1,554	1,992	8,876	57,98
Burokėlių salotos	XVI.18	40	0,903	1,07	5,481	30,1
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI.25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Vanduo su citrina	VI.1	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/130	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			20,391	15,372	59,961	425,018

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su daržovių - grietinėlės padažu	XV.1	120/40	4,954	6,667	32,825	213,125
Sausučiai	X.5	10	1,1	0,18	6,53	31,4
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu	VI.3.1	150	2,72	2	3,92	44,8
Iš viso:			8,774	8,847	43,275	289,325
Iš viso (dienos davinio):			39,191	37,244	132,175	980,533

* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu