

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „COLIUKĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 6.00 iki 18.00 val.



Suderinta  
2019-10-31  
veal. pezi. dr.  
VVP-10629

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

**VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS  
VILNIAUS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA**

(teritorinio padalinio pavadinimas)

**VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA**

2019 m. spalio 31 d. Nr. VVP-10629

Vilniaus lopšelis-darželis „Coliukė“, A. Kojelavičiaus g. 298 Vilnius

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 1 – 3 metų vaikų amžiaus grupės

(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

~~-pusryčių/ priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienių~~-valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

**Nustatytos neatitiktys:** nenustatyta

Valgiaraštis sudarytas vadovaujantis teisės aktų reikalavimais:

1. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. balandžio 10 d. redakcija).
2. Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašas, patvirtintas Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. birželio 29 d. redakcija).

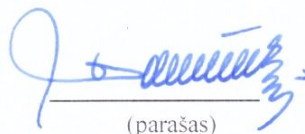
**Vertinimo išvada:** suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

Ši pažyma gali būti apskūsta teismui Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.

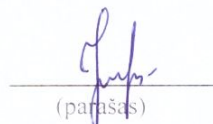
**Vertinimą atliko:**

Viršininkė – valtybinė veterinarijos  
inspektoriė

  
(parašas)

Vaida Barkovskienė  
(vardas ir pavardė)

Vyriausioji specialistė – maisto  
produktų inspektoriė  
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)

  
(parašas)

Jolanta Jurkevičienė  
(vardas ir pavardė)

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška grikių košė su sviestu	26A	150	4,53	5,1	28,13	172,21
Nesaldinta arbata su citrina	1	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	1,5	-	21,0	89,0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,03</b>	<b>5,1</b>	<b>49,13</b>	<b>261,21</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kopūstų sriuba	6Sr	100	1,08	2,89	5,94	52,31
Vištienos mėsos maltinis (tausojantis)	2A	60	14,56	5,77	7,0	172,92
Virti juodieji ryžiai	10 Gar	80	1,7	3,31	17,09	100,67
Morkų, obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	4 Sal	50	0,78	6,74	3,8	78,55
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,8	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>18,35</b>	<b>18,71</b>	<b>45,63</b>	<b>428,98</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pilno grūdo kvietinių miltų sklindžiai su 2,5 % natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	50A	120/15 /10	8,91	11,67	48,95	249,44
Pienas 2,5 %	13	100	2,8	2,5	4,7	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,71</b>	<b>14,17</b>	<b>53,65</b>	<b>300,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,09</b>	<b>37,98</b>	<b>148,41</b>	<b>990,63</b>

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška miežinė košė su sviestu	30A	150	5,33	6,91	37,71	208,44
Čiobrelių arbata	2G	150	-	-	7,98	29,92
Sezoninių vaisių lėkštelė	-	100	0,3	0,1	28,0	60,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,63</b>	<b>7,01</b>	<b>63,69</b>	<b>298,36</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pupelių sriuba	3Sr	100	2,96	2,6	9,62	74,26
Viso grūdo rūginė duona	4	30	2,22	0,78	12,84	64,56
Kopūstų-kiulienos, jautienos mėsos kukuliai (netikri balandėliai), (tausojantis)	17A	10/55/ 15	16,03	10,15	4,82	171,97
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	50	11,19	-	4,42	71,68
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>22,4</b>	<b>19,53</b>	<b>31,7</b>	<b>382,47</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kepti pikantiški bulvinukai su grietine 30 %	63A	140/10	12,26	6,6	35,14	240,09
Kefyras 2,5 %	14	100	2,8	2,5	4,10	59,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,06</b>	<b>9,10</b>	<b>39,24</b>	<b>299,09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,09</b>	<b>35,64</b>	<b>134,63</b>	<b>980,92</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su kietuoju sūriu	48A	88	11,72	15,12	4,40	200,35
Šviežios daržovės pagal sezoną	8S	40	0,8	0,8	6,32	25,6
Rūginė duona	4	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Žalia arbata	2	150	-	-	7,98	29,92
<b>Iš viso:</b>			<b>14,0</b>	<b>15,44</b>	<b>27,26</b>	<b>298,91</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba su žaliais žirneliais	14 Sr	100	2,01	4,07	9,7	72,81
Virtų bulvių cepelinai su virta vištienos mėsa, grietine 30%	12A	100/50 /10	12,31	6,18	12,70	247,06
Raugintų kopūstų salotos	4 Sal	50	0,4	3,99	1,36	42,58
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	5 Sal	30	0,23	-	11,8	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>14,95</b>	<b>13,12</b>	<b>55,56</b>	<b>386,98</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška sorų košė su sviestu, pagardinta uogomis	27A	130/20	5,90	5,82	31,11	192,38
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	3	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštė	1	100	1,5	0,1	21,0	104,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,40</b>	<b>5,92</b>	<b>52,11</b>	<b>296,38</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,35</b>	<b>34,48</b>	<b>134,93</b>	<b>982,27</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška sorų košė su sviestu	27A	150	5,9	5,82	31,11	192,38
Nesaldinta arbatžolių arbata	1	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	1,5	0,1	51,0	80,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,4</b>	<b>5,92</b>	<b>82,11</b>	<b>272,38</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	8Sr	100	1,08	3,34	7,76	62,31
Kiaulienos ir jautienos mėsos vyniotinis su virtų kiaušinių įdaru (tausojantis)	14A	63/7/10	15,38	8,66	6,31	218,30
Pilno grūdo virti makaronai	7G	80	3,02	3,38	21,09	125,24
Kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, sėklomis, su al. užpilu	16S	50	2,53	3,05	32,12	22,96
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,16	0,03	0,35	11,78
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>22,17</b>	<b>18,46</b>	<b>67,63</b>	<b>440,59</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės 9 % suflė su natūraliu 2,5 % jogurtu, vaisių tyrė	49A	130/15/5	21,96	16,62	1,91	293,65
Nesaldinta arbatžolių arbata	4G	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>21,96</b>	<b>16,62</b>	<b>14,91</b>	<b>293,65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,53</b>	<b>41,00</b>	<b>164,65</b>	<b>1006,62</b>

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška kukurūzų košė su avižų sėlenomis	57A	150	5,61	2,73	30,98	157,36
Nesaldinta vaisių arbata	2	150	-	-	-	-
Karštas sumuštinis su pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	-	20/15 10/5	6,0	5,2	11,70	118,0
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,6	0,2	15,0	65,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,21</b>	<b>8,13</b>	<b>57,68</b>	<b>299,36</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Daržovių sriuba	9Sr	100	0,97	2,08	5,43	48,47
Viso grūdo rūginė duona	4	30	2,22	0,78	12,84	64,56
Žuvies kepsniukas (tausojojantis)	6A	60	13,6	9,15	4,67	167,37
Bulvių, morkų košė	11G	50/30	1,49	1,08	9,98	54,03
Burokėlių ir obuolių salotos	9 Sal	40	0,85	3,99	3,04	70,52
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	1,0	0,98	20,17	25,14
Stalo vanduo su uogomis	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>20,13</b>	<b>18,06</b>	<b>56,13</b>	<b>430,09</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Šparaginių pupelių troškiny	74A	100	2,0	5,9	8,7	96,0
Pilno grūdo makaronai	6G	80	5,0	1,0	26,9	136,0
Kefyras 2,5 %	14	100	2,8	2,5	4,10	59,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,80</b>	<b>9,40</b>	<b>39,70</b>	<b>291,00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,14</b>	<b>26,59</b>	<b>153,51</b>	<b>1020,45</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu	56A	150	3,83	4,19	22,66	132,36
Nesaldinta žolelių arbata	4G	150	-	-	-	-
Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu	2	20/5/10	15,76	18,23	20,44	126,21
<b>Iš viso:</b>			<b>19,59</b>	<b>22,42</b>	<b>43,10</b>	<b>258,57</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	14 Sr	100	1,38	5,49	5,45	73,14
Viso grūdo rūginė duona	4	30	2,22	0,78	12,84	34,56
Troškinta kalakutienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis, morkomis (tausojantis)	59A	55/65	7,49	7,31	11,07	183,34
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis	12 Sal	50	0,77	1,99	5,54	102,30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,98	1,02	19,08	23,40
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>12,84</b>	<b>16,59</b>	<b>53,98</b>	<b>416,74</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės 9 % suflė su natūralų 25 % jogurtu, vaisių tyrė	49A	150	21,96	16,62	14,91	293,65
Morkų varškės 9 % apkepas su natūraliu 2,5 % jogurtu, vaisių tyrė	64A	30/60/30	10,2	1,94	19,42	151,30
Arbatžolių arbata su citrina	1G	150	0,8	0,5	4,70	51,00
Sezoninių vaisių lėkštelė	2	100	1,5	0,1	21,0	89,0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,50</b>	<b>2,54</b>	<b>45,12</b>	<b>291,30</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,93</b>	<b>41,55</b>	<b>142,20</b>	<b>966,61</b>



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška kvietinė košė su sviestu, pagardinta bananais	29A	130/20	6,2	6,84	31,82	211,02
Čiobrelių arbata	2	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,6	0,2	15,0	85,0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,8</b>	<b>7,04</b>	<b>46,82</b>	<b>296,02</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žuvienė	16 Sr	100	8,38	3,48	16,78	127,02
Maltas jautienos kiaulienos mėsos netikras zuikis (tausojantis)	54A	7/53	14,88	8,74	4,74	156,72
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė	15G	20/60	1,26	3,03	8,55	64,33
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	15 Sal	50	0,53	4,05	2,12	44,96
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,56	-	0,26	3,2
Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>25,61</b>	<b>19,30</b>	<b>32,45</b>	<b>396,23</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Avižinių dribsnių blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5 %, vaisių tyrė	65A	100/15/5	5,25	10,23	25,30	206,89
Pienas 2,5%	13	150	4,20	3,75	7,05	76,50
<b>Iš viso:</b>			<b>9,45</b>	<b>13,98</b>	<b>32,35</b>	<b>283,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,86</b>	<b>40,32</b>	<b>111,62</b>	<b>975,64</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška grikių košė su sviestu	26A	150	4,53	5,1	28,93	172,21
Mėtų arbata	3	150	0,03	-	8,48	42,35
Sumuštinis su pomidoru	5	20/5/ 15	1,33	2,54	9,85	66,01
<b>Iš viso:</b>			<b>6,29</b>	<b>7,74</b>	<b>57,06</b>	<b>280,57</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Agurkinė sriuba	5Sr	100	1,67	3,63	11,08	79,05
Sorų arba ryžių kruopų troškiny su vištienos mėsa, daržovėmis (tausojantis)	60A	50/50	9,15	8,97	16,87	234,98
Morkų salotos su obuoliais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	4 Sal	55	0,78	6,74	3,80	78,55
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,80	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>11,83</b>	<b>19,34</b>	<b>43,55</b>	<b>417,11</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškėčiai 9 % su aguonomis, grietinė 30%	67A	100/10	19,41	3,05	17,43	187,68
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	1,5	0,1	21,0	89,0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,91</b>	<b>3,15</b>	<b>38,43</b>	<b>276,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,03</b>	<b>30,23</b>	<b>139,04</b>	<b>974,36</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta uogomis	32A	130/20	4,7	7,16	34,58	219,35
Žalia arbata	3G	150	-	-	8,48	32,35
<b>Iš viso:</b>			<b>4,73</b>	<b>7,16</b>	<b>43,06</b>	<b>251,70</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Rūgštynių sriuba	2Sr	100	0,72	4,16	4,45	48,43
Kiaulienos mėsos maltinis, praturtintas avižų sėlenomis (tausojantis)	75A	60	10,47	8,55	6,36	194,51
Virti žalieji, rudieji lęšiai	13 Gar	80	9,16	0,64	22,96	128,56
Pekino kopūstų salotos su agurkais, paprikomis, pomidorais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	14 Sal	50	0,48	1,99	1,78	48,34
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,1	-	3,97	2,05
Stalo vanduo su uogomis	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>20,93</b>	<b>15,34</b>	<b>39,52</b>	<b>440,34</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Cukinių ir bulvių plokštainis su grietine 30 %	66A	130/10	4,50	4,50	22,94	145,46
Kefyras 2,5 %	14	150	4,2	3,75	6,15	88,5
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,4	0,3	9,20	62,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,10</b>	<b>8,55</b>	<b>38,29</b>	<b>295,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,76</b>	<b>31,05</b>	<b>120,87</b>	<b>988,00</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška miežinė košė su sviestu	30A	150	5,33	6,91	37,71	208,44
Nesaldinta melisų arbata	2	150	-	-	-	-
Keptas sumuštinis su varške, obuoliais, cinamonu	6	15/10/10	2,87	5,25	7,21	81,02
<b>Iš viso:</b>			<b>8,20</b>	<b>12,16</b>	<b>44,92</b>	<b>289,46</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žirnių sriuba	4Sr	100	2,97	2,19	9,72	67,66
Viso grūdo ruginė duona	4	30	2,22	0,87	12,84	64,56
Žuvies maltinis (tausojantis)	4A	60	12,45	3,78	7,73	118,38
Bulvių-brokolių košė	14G	60/20	1,26	3,03	8,55	64,33
Keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	13 Sal	50	0,8	1,8	4,7	58,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,80	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>19,93</b>	<b>11,67</b>	<b>55,34</b>	<b>397,46</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Speltų miltų mieliniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5 %, vaisių tyrė	41A	100/15/5	6,7	3,34	47,6	238,07
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1G	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,4	0,1	9,8	60,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,10</b>	<b>3,44</b>	<b>57,40</b>	<b>298,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,23</b>	<b>27,27</b>	<b>157,66</b>	<b>984,99</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu, avižų sėlenomis	28A	150	6,58	7,35	29,47	202,83
Nesaldinta vaisių arbata	2G	150	-	-	-	-
Sumuštinis su sviestu, sūriu	2	20/5/10	5,76	8,23	20,44	96-20
<b>Iš viso:</b>			<b>12,34</b>	<b>15,58</b>	<b>57,89</b>	<b>299,03</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pomidorų ir lęšių sriuba	13Sr	100	5,42	2,81	16,32	109,70
Virti kalakutienos kukuliai (tausoajntis)	24A	60	12,99	4,98	3,15	110,56
Pilno grūdo virti makaronai	7Gar	80	3,02	3,38	21,09	125,24
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	15 Sal	50	0,53	4,05	2,12	44,96
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,08	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>22,19</b>	<b>15,22</b>	<b>54,48</b>	<b>414,99</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virta dešrelė	70A	60	7,26	10,94	-	163,68
Kukurūzų košė	31 Gar	60	2,02	2,08	21,09	105,24
Agurkai pagal sezoną	7Sal	40	1,12	-	0,52	6,4
Nesaldinta arbatžolių arbata	1G	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,1	0,3	9,8	25,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,50</b>	<b>13,32</b>	<b>31,41</b>	<b>300,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,03</b>	<b>44,32</b>	<b>143,78</b>	<b>1014,24</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška manų košė su sviestu, moliūgais	58A	130/20	5,58	4,22	22,94	156,36
Nesaldinta arbata su citrina	1	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	150	0,6	0,2	45,00	65,00
Natūralus 2,5% jogurtas su bananais	1	70/30	1,81	1,35	18,12	65,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,95</b>	<b>5,77</b>	<b>86,66</b>	<b>286,36</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių pomidorų sriuba	1Sr	100	1,04	2,95	9,61	65,95
Troškinta jautienos mėsa su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	23A	40/40	14,48	10,14	4,19	159,90
Perlinių kruopų košė	4G	80	2,78	2,97	22,1	120,04
Šv. kopūstų salotos su agurkais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	17 Sal	50	0,53	2,05	2,12	50,46
Šviežių daržovių rinkinukas(2 rūšių)	1	30	0,42	-	4,03	27,08
Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>19,25</b>	<b>18,11</b>	<b>42,05</b>	<b>423,43</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su avių sėlenomis, žalumynais	47A	90	8,75	12,11	5,28	186,04
Duona su saulėgrąžomis	3	30	2,22	0,78	12,84	64,56
Šviežių daržovių rinkinukas pagal sezoną	1	70	0,72	2,14	3,66	36,81
Nesaldinta melisų arbata	2	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>11,69</b>	<b>15,03</b>	<b>21,78</b>	<b>287,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,89</b>	<b>38,91</b>	<b>150,49</b>	<b>997,20</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pilno grūdo virti makaronai su sūriu	45A	130/20	9,4	8,95	37,60	242,05
Čiobrelių arbata	2	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	2	100	0,4	0,3	9,5	42,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,8</b>	<b>9,25</b>	<b>47,10</b>	<b>284,05</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Burokėlių sriuba su kopūstais, pupelėmis	11Sr	100	1,29	2,49	6,52	49,91
Kiaulienos troškiny su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	61A	60/60	6,74	2,54	22,06	150,6
Virti juodieji ryžiai	12 Gar	80	3,34	2,23	25,61	127,39
Morkų salotos su obuoliais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	4Sal	50	0,78	3,74	3,80	60,55
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,80	24,53
Stalo vanduo su uogomis	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>12,38</b>	<b>11,00</b>	<b>69,79</b>	<b>412,98</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška grikių sriuba	20Sr	150	2,38	4,75	3,29	85,70
Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje	7	50	5,0	3,3	27,35	159,00
Arbata su citrina	2	150	0,03	-	8,48	32,35
<b>Iš viso:</b>			<b>7,41</b>	<b>8,05</b>	<b>39,12</b>	<b>277,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>29,59</b>	<b>28,30</b>	<b>156,01</b>	<b>974,08</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška ryžių košė su sviestu, bananais	32A	130/20	4,7	7,16	34,58	219,35
Nesaldinta arbata su citrina	1G	150	-	-	-	-
Sumuštinis su pomidoru	5	40	1,33	2,54	9,85	66,01
<b>Iš viso:</b>			<b>6,03</b>	<b>9,70</b>	<b>44,43</b>	<b>285,36</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	10Sr	100	2,17	4,58	12,99	96,7
Viso grūdo rūginė duona	4	30	0,22	0,87	12,84	64,56
Kepta žuvis (tausojantis)	7A	60	14,9	6,19	2,22	139,41
Virtos bulvės	8Gar	80	1,37	2,64	13,51	76,93
Burokėlių salotos su pupelėmis, apelsinų sultimis	12 Sal	50	0,77	1,99	5,54	42,30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)		30	0,23	-	11,80	24,53
Stalo vanduo su citrina	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>21,66</b>	<b>16,27</b>	<b>58,9</b>	<b>440,43</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės 9 % virtinukai su grietine 30%	69A	100/10	19,06	11,29	31,90	237,12
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	0,9	0,2	8,1	600
<b>Iš viso:</b>			<b>19,96</b>	<b>11,49</b>	<b>40,0</b>	<b>297,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,65</b>	<b>37,46</b>	<b>143,33</b>	<b>1022,91</b>



3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška kvietinė košė su sviestu	29A	150	6,2	6,84	31,82	211,02
Nesaldinta melisų arbata	3	150	-	-	-	-
Sezoninių vaisių lėkštelė	1	100	1,5	0,1	21,0	79,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,70</b>	<b>6,94</b>	<b>52,82</b>	<b>289,02</b>

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pupelių, cukinijų sriuba	15Sr	100	3,32	3,86	12,21	93,82
Kalakutienos maltinis su varškė (tausojantis)	62A	70	13,19	3,52	1,34	94,13
Grikių košė	5Gar	80	2,78	2,97	22,10	120,04
Pekino kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	14Sal	50	0,48	3,99	1,78	65,28
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	-	30	0,23	-	11,80	24,53
Vanduo	1	100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>19,99</b>	<b>14,37</b>	<b>49,23</b>	<b>397,80</b>

**Vakarienė 15.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Obuolių ir morkų blynėliai su natūraliu 2,5% jogurtu	68A	100/15	3,19	6,35	16,72	135,40
Pienas 2,5 %	13	100	2,80	2,50	4,70	51,00
Sumuštinis su baltu sūriu	9	20/5/10	5,76	8,23	10,44	112,2
<b>Iš viso:</b>			<b>8,95</b>	<b>14,58</b>	<b>27,16</b>	<b>298,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,44</b>	<b>38,39</b>	<b>133,91</b>	<b>985,42</b>