

KUPIŠKIO MOKYKLA „VARPELIS“

Vytauto g. 26, Kupiškis



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	200/8	7,19	9,44	36,25	258,68
Vaisius	159p	150	0,5	0	12,1	48,6
Kmynų arbata	176p-4	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,69	9,44	48,35	307,28

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Kepta konvekciniėje krosnyje vištienos filė (tausojantis)	94p-6	75	18,36	13,88	4,48	216,45
Virtos kvietinės kruopos	133p-15	80	4,48	0,39	24,95	114,9
Pekino kopūsto, agurkų ir pomidorų salotos (su aliejumi) (augalinis)	79p-2	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Pomidoras	56p-29	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Duona	-	30	1,96	0,26	15,76	73,2
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			23,29	13,62	67,3	465,18

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	206p-86	100	12	6,69	21,07	193,09
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			16,98	10,67	35,89	313,29
Iš viso (dienos davinio)			47,96	33,73	151,54	1085,75



1 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	60p-1	150/20	9,4	8,95	37,6	242,05
Vaisius	159p	200	0,53	0	14	53,87
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,93	8,95	51,6	295,92

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	39p-19	100	1	1,99	5,86	44,58
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	107p-14	80	14,48	10,14	4,19	159,9
Virti griekiai	104p-12	100	4,65	1	35,4	159,8
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			26,32	20,57	54,78	502,04

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas varškės apkepas (tausojantis)	86p-5	100	14,82	9,84	14,27	182,72
Trintos uogos	52p-4	50	0,5	0	7,89	22,42
Vaisius	159p	170	0,6	0	14,85	60,8
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,49	9,93	43,33	295,14
Iš viso (dienos davinio)			52,74	39,45	149,71	1093,1



1 savaitė

3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai ir porai) (augalinis) (tausojantis)	3-5/110AT 10	150	3,65	5,35	20,88	146,35
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Pienas	-	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			9,39	9,49	46,56	306,19

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (ankštinis)	37p-16	100	2,34	2,16	8,82	60,45
Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	90p-3	50	12,79	7,66	7,76	182,43
Virtos bulvės	102p-11	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Kopūstų salotos	140p-9	40	0,53	4,99	1,69	53,45
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	150	0,27	0,12	0,21	3
Iš viso:			19,28	15,35	45,44	419,67

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	-	0,5	2,43
Iš viso:			7,93	10,41	39,75	275,59
Iš viso (dienos davinio)			36,6	35,25	131,75	1001,45



1 savaitė

4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	52p-4	150	5,86	4,25	27,98	150,56
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			9,02	6,65	40,41	239,84

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Keptas konvekciniėje krosnyje žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis)	111p-17	60	12,45	2,79	7,73	109,47
Bulvių košė	150p-13	80	1,16	3,26	8,5	65,67
Agurkas	55p-27	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Burokėlių salotos (su aliejumi) (augalinis)	110p-16	50	1,03	2,99	3,89	52,08
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			21,7	12,64	50,61	400,32

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti konvekciniėje krosnyje bulvių paplotėliai - švilpikai (tausojantis)	74p-1	120	2,99	6,88	20,45	150,6
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Kefyras 2,5%	-	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			8,67	11,41	28,59	246
Iš viso (dienos davinio)			39,39	30,7	119,61	886,16



1 savaitė

5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta manų košė (tausojantis)	54p-8	150	6,16	5,4	30,16	192,68
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata su pienu (nesaldinta)	175p-3	150	2,24	2	3,48	40,76
Iš viso:			8,65	7,4	37,58	244,65

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	32p-8	100	2,44	1,19	8,55	52,42
Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis)	118p-22	110/40	12,99	10,62	24,26	252,73
Pjaustytos morkos	16Gar	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Pomidoras	56p-29	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			18,24	12,23	54,65	406,55

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su pomidoru (su duona) (tausojantis)	26p-7	56	1,83	5,29	13,83	104,66
Virtas kiaušinis (tausojantis)	78p-1	60	6,6	6	0,36	81,96
Vaisius	159p	125	1,17	0,3	23,1	96,67
Kmynų arbata	176p-4	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,6	11,59	37,29	283,29
Iš viso (dienos davinio)			36,49	31,22	129,52	934,49



2 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-10	150/6	4,7	7,16	30,59	204,39
Sūrio dešrelė PIK NIK	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10	11,36	30,66	263,39

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų - ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36p-14	100	0,69	2,04	6,97	47,44
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5-3/62T 10	60	15,73	3,03	0,36	91,65
Virtos perlinės kruopos	90p-3	80	2,76	3,32	21,9	123,15
Kopūstų salotos	140p-9	40	0,53	4,99	1,69	53,45
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			21,96	13,78	47,39	393,19

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus	3-9/180 10	100	8,74	8,5	33,16	241,04
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,95	9,28	42,17	287,84
Iš viso (dienos davinio)			41,91	34,42	120,22	944,42



2 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnyje kepta kiaušinių košė (tausoįantis)	79p-2	70	6,94	6,3	1,66	90,78
Źal. žirneliai (ankštiniš)	60p-30	30	1,47	0,06	4,72	19,2
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			13,54	9,16	27,43	244,16

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausoįantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Varškės apkepas keptas konvekcinėje krosnyje (tausoįantis)	86p-5	100	14,82	9,84	14,27	182,72
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
Vaisius	159p	100	0,17	0	13,33	55,83
Iš viso:			18,46	12,93	49,61	367,75

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausoįantis)	56p-13	150/6	6,2	7,26	27,83	200,26
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Vaisius	159p	50	0,17	0	4,04	16,2
Kmynų arbata (nesaldinta)	-	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,37	7,51	37,49	243,18
Iš viso (dienos daviniio)			39,37	29,6	114,53	855,09



2 savaitė

3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu (tausoįantis)	3-3/58T 10	150	6,29	4,09	24,74	160,91
Sumuštinis su lydytu sūriu (su duona)	25p-5	45	3,48	3,53	13,89	98,9
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,1	7,62	46,7	292,21

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausoįantis) (augalinis)(ankštinis)	37p-16	100	2,34	2,16	8,82	60,45
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausoįantis)	124p-32	60	14,77	7,05	3,13	156,07
Bulvių košė	150p-13	100	1,45	3,8	10,96	80,34
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Pjaustytos morkos	16Gar	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	150	0,27	0,12	0,21	3
Iš viso:			21,63	13,63	44,16	397,66

Vakariinė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė 9 proc. (tausoįantis)	-	75	12,3	6,75	2,02	117,75
Trintos uogos	52p-4	30	0,3	0	5,33	15,86
Vaisius	159 p.	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,11	7,08	32,15	240,15
Iš viso (dienos davinio)			45,84	28,33	123,01	930,02



2 savaitė
4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	62p-5	105/45	8,55	6,34	26	189,7
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			11,38	8,74	30,36	246,58

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	32p-8	100	2,44	1,19	8,55	52,42
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	102p-11	70	11,9	5,76	9,23	177,11
Virtos bulvės	102p-11	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Morkų salotos (su aliejum)	146p-20	60	0,61	4,99	3,14	59,97
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			18,17	12,42	46,95	407,34

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	15	0,66	0,59	0,71	10,8
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,03	10,22	47,09	301,96
Iš viso (dienos davinio)			37,58	31,38	124,4	955,88



2 savaitė
5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė su sviestu (tausoįantis)	50p-1	150/6	4,14	6,97	22,59	169,64
Jogurtas	-	125	5,5	4,88	5,88	90
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,89	11,85	32,41	270,85

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausoįantis) (augalinis)	39p-19	100	1	1,99	5,86	44,58
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausoįantis)	108p-15	50	9,32	9,1	4,67	145,11
Virtos miežinės kruopos	133p-15	80	3,6	0,46	24,85	111,3
Kopūstų salotos	140p-9	40	0,53	4,99	1,69	53,45
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			16,78	16,94	54,26	434,34

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausoįantis)	25p-3	52	4,87	10,21	13,05	162,22
Vaisius	159p	125	1,17	0,3	23,1	96,67
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	0	0,5	2,43
Iš viso:			6,07	10,51	36,65	261,32
Iš viso (dienos davinio)			32,74	39,3	123,32	966,51



3 savaitė

1 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	54p-7	150/6	5,26	7,47	28,12	200,74
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,89	11,67	36,26	292,14

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Virtas kiaulienos guliašas (tausojantis)	117p-21	60	10,85	8,14	2,64	139,7
Virtos bulvės	102p-11	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Morkų salotos (su majonezu)	146p-20	40	0,53	4,29	3,08	49,86
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	150	0,27	0,12	0,21	3
Iš viso:			19,81	16,27	45,94	405,6

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	45p-1	150	4,49	5,8	17,96	134,24
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Iš viso:			6	6,13	42,76	240,78
Iš viso (dienos davinio)			36,7	34,07	124,96	938,52



3 savaitė

2 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	150/6	5,61	7,26	28,19	200,53
Jogurtas	-	100	4,4	3,9	4,7	72
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,26	11,16	36,83	283,74

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	38p-18	100	1,47	1,99	7,2	51,88
Keptas konvekciniėje krosnyje vištienos maltinukas (tausojantis)	97p-8	60	14,96	5,29	5,54	168,32
Bulvių košė	150p-13	80	1,16	3,26	8,5	65,67
Burokėlių salotos	110p-16	40	0,85	1,99	3,04	37,54
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			20,95	12,89	42,59	407,71

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	80	7,8	7,1	1,88	102,4
Žalieji žirneliai (ankštinis)	60p-34	20	0,98	0,04	3,16	12,8
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vaisius	159p	50	0,47	0,12	9,24	38,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,47	7,63	31,84	236,12
Iš viso (dienos davinio)			42,68	31,68	111,26	927,57



3 savaitė
3 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	60p-1	150/20	9,4	8,95	37,6	242,05
Vaisius	159p	125	0,33	0	8,75	33,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,73	8,95	46,35	275,72

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	29p-3	100	0,87	1,09	7,18	40,1
Kepti varškėčiai	83p-1	100	16,36	14,24	18,07	262,07
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	150	0,27	0,12	0,21	3
Vaisius	159p	125	0,33	0	8,75	33,67
Iš viso:			20,69	16,49	50,91	426,44

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	15	0,66	0,59	0,71	10,8
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,03	10,22	47,09	301,96
Iš viso (dienos davinio)			38,45	35,66	144,35	1004,12



3 savaitė

4 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	52p-5	150	6,15	3,78	28,08	170,29
Pienas	-	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			10,95	7,68	35,28	252,79

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	39p-19	100	1	1,99	5,86	44,58
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	108p-15	50	9,32	9,1	4,67	145,11
Virti griekiai	104p-12	80	3,72	0,76	28,32	128
Kopūstų salotos (su aliejumi)	140p-9	40	0,53	4,99	1,69	53,45
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			16,82	17,24	57,01	448,64

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės spygliukai (tausojantis)	206p-86	100	12	6,69	21,07	193,09
Gietinė 30 %	-	15	0,36	4,5	0,47	43,8
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,69	11,19	29,61	269,29
Iš viso (dienos davinio)			40,46	36,11	121,9	970,72



3 savaitė

5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	56p-13	150/6	6,2	7,26	27,83	200,26
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Kmynų arbata (nesaldinta)	176p-4	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,5	11,46	27,9	259,26

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	34p-11	100	1,23	2,1	7,9	53,37
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	124p-32	60	14,77	7,05	3,13	156,07
Virti ryžiai	117p-21	60	1,45	2,15	16,07	97,98
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	91p-3	80	0,95	3,99	3,48	54,06
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	150	0,27	0,12	0,21	3
Iš viso:			20,57	15,73	45,84	434,98

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausojantis)	25p-3	52	4,87	10,21	13,05	162,22
Vaisius	159p	125	1,17	0,3	23,1	96,67
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	0	0,5	2,43
Iš viso:			6,07	10,51	36,65	261,32
Iš viso (dienos davinio)			38,14	37,7	110,39	955,56

