

# KUPIŠKIO MOKYKLA „VARPELIS“

Vytauto g. 26, Kupiškis



## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3–7 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.	Išeiša	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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,69</b>	<b>9,44</b>	<b>48,35</b>	<b>307,28</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,32</b>	<b>20,57</b>	<b>54,78</b>	<b>502,04</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,98</b>	<b>10,67</b>	<b>35,89</b>	<b>313,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>50,99</b>	<b>40,68</b>	<b>139,02</b>	<b>1122,61</b>



1 savaitė

2 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	200	0,53	0	14	53,87
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,93</b>	<b>8,95</b>	<b>51,6</b>	<b>295,92</b>

## Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,29</b>	<b>13,62</b>	<b>67,3</b>	<b>465,18</b>

## Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,49</b>	<b>9,93</b>	<b>43,33</b>	<b>295,14</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>49,71</b>	<b>32,5</b>	<b>162,23</b>	<b>1056,24</b>



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	200	4,88	7,13	27,84	195,13
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Pienas	-	150	4,8	3,9	7,2	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,62</b>	<b>11,27</b>	<b>53,52</b>	<b>354,97</b>

**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	75	17,38	10,6	9,14	236,67
Virtos bulvės	102p-11	100	1,21	0,1	11,92	50,3
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Kopūstų salotos	140p-9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,67</b>	<b>19,4</b>	<b>52,34</b>	<b>508,51</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	120	8,42	11,55	45,97	310,51
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	-	0,5	2,43
<b>Iš viso:</b>			<b>9,77</b>	<b>12,72</b>	<b>47,88</b>	<b>334,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>45,06</b>	<b>43,39</b>	<b>153,74</b>	<b>1198,02</b>



1 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	
Tiršta pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	52p-4	200	7,6	5,43	37,22	201,75
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,7</b>	<b>8,63</b>	<b>51,1</b>	<b>307,55</b>

**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 sriuba (tausojantis) (augalinis)(ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Keptas konvekciniėje krosnyje žuvies (lydekos) maltinukas (tausojantis)	111p-17	75	15,06	4,06	9,86	141,75
Bulvių košė	150p-13	100	1,45	3,8	10,96	80,34
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Burokėlių salotos (su aliejumi) (augalinis)	110p-16	50	1,03	2,99	3,89	52,08
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>25,09</b>	<b>14,54</b>	<b>58,28</b>	<b>461,67</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti konvekciniėje krosnyje bulvių paplotėliai švilpikai (tausojantis)	74p-1	150	3,73	9,12	24,87	190,01
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Kefyras 2,5%	-	200	6,4	5	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>11,01</b>	<b>14,9</b>	<b>35,41</b>	<b>312,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>47,8</b>	<b>38,07</b>	<b>144,79</b>	<b>1081,63</b>



1 savaitė

5 diena

**Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta manų košė (tausojantis)	54p-8	200	7,8	6,87	39,36	248,97
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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,29</b>	<b>8,87</b>	<b>46,78</b>	<b>300,94</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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	150/50	17,36	13,31	33,45	333,73
Pjaustytos morkos	16Gar	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>23,14</b>	<b>15,01</b>	<b>67,28</b>	<b>503,15</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su pomidoru (su duona) (tausojantis)	26p-7	63	2,16	6,99	16,23	134,03
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	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,93</b>	<b>13,29</b>	<b>39,69</b>	<b>312,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>49,56</b>	<b>38,23</b>	<b>150,3</b>	<b>1110,95</b>



2 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	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-10	200/8	5,96	9,37	39,2	263,39
Sūrio dešrelė PIK NIK	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,26</b>	<b>13,57</b>	<b>39,27</b>	<b>322,39</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų - ryžių sriuba (be grietinės) (tausojantis) (augalinis)	36p-14	100	0,69	2,04	6,97	47,44
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5-3/62T 10	80	20,99	4,04	0,48	122,21
Virtos perlinės kruopos	90p-3	100	3,22	4,38	25,55	148,21
Kopūstų salotos	140p-9	40	0,53	4,99	1,69	53,45
Agurkas	55p-27	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>27,84</b>	<b>15,89</b>	<b>51,62</b>	<b>451,01</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus	3-9/180 10	120	10,48	10,19	39,8	292,83
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,69</b>	<b>10,97</b>	<b>48,81</b>	<b>339,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>50,79</b>	<b>40,43</b>	<b>139,7</b>	<b>1113,03</b>



2 savaitė

2 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	
Konvekciniėje krosnyje kepta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	80	7,8	7,1	1,88	102,4
Žalieji žirneliai (ankštiniai)	60p-30	40	1,96	0,08	6,32	25,6
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
<b>Iš viso:</b>			<b>16,15</b>	<b>10,83</b>	<b>33,21</b>	<b>290,45</b>

## Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Varškės apkepas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	86p-5	150	22,07	15,15	17,92	284,47
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,15</b>	<b>18,63</b>	<b>53,73</b>	<b>476,7</b>

## Vakarienė 15.30 – 15.50 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	200/8	8,05	9,66	35,92	253,94
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	-	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>9,38</b>	<b>9,91</b>	<b>49,61</b>	<b>313,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>51,68</b>	<b>39,37</b>	<b>136,55</b>	<b>1080,21</b>





2 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	
Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	3-3/58T 10	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sumuštinis su lydytu sūriu (su duona)	25p-5	55	4,36	4,59	16,36	121,85
Vaisius	159p	100	0,33	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,07</b>	<b>10,04</b>	<b>57,42</b>	<b>368,8</b>

## Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	37p-16	100	2,34	2,16	8,82	60,45
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	124p-32	75	16,87	9,51	3,91	189,25
Bulvių košė	150p-13	100	1,45	3,8	10,96	80,34
Pomidoras	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Pjaustytos morkos	16Gar	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,34</b>	<b>16,22</b>	<b>48,34</b>	<b>446,99</b>

## Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė 9 proc. (tausojantis)	-	100	16,4	9	2,7	157
Trintos uogos	52p-4	30	0,3	0	5,33	15,86
Vaisius	159 p.	125	1,17	0,3	23,1	96,67
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,44</b>	<b>9,39</b>	<b>37,45</b>	<b>298,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>55,85</b>	<b>35,65</b>	<b>143,21</b>	<b>1114,52</b>



2 savaitė

4 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 troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	62p-5	125/75	12,08	8,24	30,5	232,69
Kakava su pienu (nesaldinta)	176p-5	200	3,77	3,2	5,81	73,4
<b>Iš viso:</b>			<b>15,85</b>	<b>11,44</b>	<b>36,31</b>	<b>306,09</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	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	80	13,38	7,1	10,58	204,91
Virtos bulvės	102p-11	100	1,21	0,1	11,92	50,3
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	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>20,21</b>	<b>13,83</b>	<b>53,17</b>	<b>456,85</b>

**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	120	8,42	11,55	45,97	310,51
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,09</b>	<b>12,72</b>	<b>55,45</b>	<b>364,51</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>46,15</b>	<b>37,99</b>	<b>144,93</b>	<b>1127,45</b>



2 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	
Avižinių kr. košė su sviestu (tausojantis)	50p-1	200/8	5,32	9,2	29,05	220,24
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,07</b>	<b>14,08</b>	<b>38,87</b>	<b>321,45</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	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
Virtos miežinės kruopos	133p-15	100	4,1	0,52	28,4	127,2
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	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>17,6</b>	<b>17,05</b>	<b>60,32</b>	<b>461,99</b>

**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	60	5,58	11,58	15,23	186,31
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	0	0,5	2,43
<b>Iš viso:</b>			<b>7,01</b>	<b>11,94</b>	<b>43,45</b>	<b>304,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>35,68</b>	<b>43,07</b>	<b>142,64</b>	<b>1088,18</b>



3 savaitė

1 diena

## Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	54p-7	200/8	6,74	9,71	36,16	258,91
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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,37</b>	<b>13,91</b>	<b>44,3</b>	<b>350,31</b>

## Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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	80	14,86	12,44	3,77	202,6
Virtos bulvės	102p-11	100	1,21	0,1	11,92	50,3
Morkų salotos (su majonezu)	146p-20	40	0,53	4,29	3,08	49,86
Agurkas	55p-27	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
<b>Iš viso:</b>			<b>24,56</b>	<b>20,7</b>	<b>52,35</b>	<b>492,76</b>

## Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	45p-1	250	7,19	8,47	26,58	209,02
Traputis	-	8	0,57	0,09	6,32	29,2
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
<b>Iš viso:</b>			<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>51,38</b>	<b>315,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>45,63</b>	<b>43,41</b>	<b>148,03</b>	<b>1158,63</b>



3 savaitė

2 diena

## Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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	-	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,36</b>	<b>12,14</b>	<b>38,01</b>	<b>301,74</b>

## Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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	75	18,87	7,67	6,92	217,6
Bulvių košė	150p-13	100	1,45	3,8	10,96	80,34
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	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,54	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>25,48</b>	<b>15,86</b>	<b>49,09</b>	<b>483,86</b>

## Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	100	9,52	8,7	3,32	125,34
Žalieji žirnėliai (ankštinis)	60p-34	20	0,98	0,04	3,16	12,8
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vaisius	159p	100	0,94	0,24	18,48	77,34
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,66</b>	<b>9,35</b>	<b>42,52</b>	<b>297,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>50,5</b>	<b>37,35</b>	<b>129,62</b>	<b>1083,33</b>



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	200	0,53	0	14	53,87
Agurkas	55p-27	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,17</b>	<b>9,01</b>	<b>52,29</b>	<b>299,22</b>

**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 (tausojantis) (augalinis)	29p-3	100	0,87	1,09	7,18	40,1
Kepti varškėčiai	83p-1	120	19,52	16,78	21,91	314,51
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
Vaisius	159p	125	0,33	0	8,75	33,67
<b>Iš viso:</b>			<b>24,71</b>	<b>19,51</b>	<b>57,91</b>	<b>499,28</b>

**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	120	8,42	11,55	45,97	310,51
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,09</b>	<b>12,72</b>	<b>55,45</b>	<b>364,51</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>44,97</b>	<b>41,24</b>	<b>165,65</b>	<b>1163,01</b>



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	200	8	4,81	36,98	222,61
Pienas	-	200	6,4	5,2	9,6	110
<b>Iš viso:</b>			<b>14,4</b>	<b>10,01</b>	<b>46,58</b>	<b>332,61</b>

## 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	100	4,65	1	35,4	159,8
Kopūstų salotos (su aliejumi)	140p-9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,4
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>18,21</b>	<b>18,53</b>	<b>67,07</b>	<b>503,63</b>

## 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	140	16,8	9,37	29,5	270,33
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,49</b>	<b>13,87</b>	<b>38,04</b>	<b>346,53</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>50,1</b>	<b>42,41</b>	<b>151,69</b>	<b>1182,77</b>



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	200/8	8,05	9,66	35,92	253,94
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Kmynų arbata (nesaldinta)	176p-4	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,35</b>	<b>13,86</b>	<b>35,99</b>	<b>312,94</b>

**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	75	16,87	9,51	3,91	189,25
Virti ryžiai	117p-21	80	2,3	3,17	22,95	122,84
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	91p-3	80	0,95	3,99	3,48	54,06
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Kompotas be cukraus su vaisiais ir uogomis	17-1/4A 10	200	0,36	0,16	0,28	4
<b>Iš viso:</b>			<b>23,93</b>	<b>19,3</b>	<b>56,08</b>	<b>505,77</b>

**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	60	5,58	11,58	15,23	186,31
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	0	0,5	2,43
<b>Iš viso:</b>			<b>7,01</b>	<b>11,94</b>	<b>43,45</b>	<b>304,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>44,29</b>	<b>45,1</b>	<b>135,52</b>	<b>1123,45</b>

