

# 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.	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,89</b>	<b>11,67</b>	<b>36,26</b>	<b>292,14</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,81</b>	<b>16,27</b>	<b>45,94</b>	<b>405,6</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6</b>	<b>6,13</b>	<b>42,76</b>	<b>240,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>36,7</b>	<b>34,07</b>	<b>124,96</b>	<b>938,52</b>



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	125	0,33	0	8,75	33,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,73</b>	<b>8,95</b>	<b>46,35</b>	<b>275,72</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	
Perlinių kruopų sriuba (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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,69</b>	<b>16,49</b>	<b>50,91</b>	<b>426,44</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	
Virta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	100	9,52	8,7	3,32	125,34
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	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>44,08</b>	<b>34,79</b>	<b>139,78</b>	<b>999,89</b>





1 savaitė  
3 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	-	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,26</b>	<b>11,16</b>	<b>36,83</b>	<b>283,74</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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,95</b>	<b>12,89</b>	<b>42,59</b>	<b>407,71</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	
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
Arbata su citrina (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,68</b>	<b>10,22</b>	<b>39,02</b>	<b>269,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>38,89</b>	<b>34,27</b>	<b>118,44</b>	<b>961,01</b>



1 savaitė  
4 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 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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,95</b>	<b>7,68</b>	<b>35,28</b>	<b>252,79</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,82</b>	<b>17,24</b>	<b>57,01</b>	<b>448,64</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,69</b>	<b>11,19</b>	<b>29,61</b>	<b>269,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>40,46</b>	<b>36,11</b>	<b>121,9</b>	<b>970,72</b>



1 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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,5</b>	<b>11,46</b>	<b>27,9</b>	<b>259,26</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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,57</b>	<b>15,73</b>	<b>45,84</b>	<b>434,98</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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,07</b>	<b>10,51</b>	<b>36,65</b>	<b>261,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>40,3</b>	<b>35,59</b>	<b>125,01</b>	<b>994,03</b>





2 savaitė  
1 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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,1</b>	<b>7,62</b>	<b>46,7</b>	<b>292,21</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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,63</b>	<b>13,63</b>	<b>44,16</b>	<b>397,66</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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,03</b>	<b>10,22</b>	<b>47,09</b>	<b>301,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>39,76</b>	<b>31,47</b>	<b>137,95</b>	<b>991,83</b>



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	
Konvekinėje krosnyje kepta kiaušinių košė (tausojantis)	79p-2	70	6,94	6,3	1,66	90,78
Žalieji žirnėliai (ankštiniai)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,54</b>	<b>9,16</b>	<b>27,43</b>	<b>244,16</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	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Varškės apkepas keptas konvekinėje krosnyje (tausojantis)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,46</b>	<b>12,93</b>	<b>49,61</b>	<b>367,75</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	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	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	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,37</b>	<b>7,51</b>	<b>37,49</b>	<b>243,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>39,37</b>	<b>29,6</b>	<b>114,53</b>	<b>855,09</b>





2 savaitė

3 diena

**Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10</b>	<b>11,36</b>	<b>30,66</b>	<b>263,39</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,96</b>	<b>13,78</b>	<b>47,39</b>	<b>393,19</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,95</b>	<b>9,28</b>	<b>42,17</b>	<b>287,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>41,91</b>	<b>34,42</b>	<b>120,22</b>	<b>944,42</b>



2 savaitė  
4 diena

**Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,38</b>	<b>8,74</b>	<b>30,36</b>	<b>246,58</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,17</b>	<b>12,42</b>	<b>46,95</b>	<b>407,34</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė 9 proc. (tausojantis)	-	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,11</b>	<b>7,08</b>	<b>32,15</b>	<b>240,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>43,66</b>	<b>28,24</b>	<b>109,46</b>	<b>894,07</b>



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 (tausojantis)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,89</b>	<b>11,85</b>	<b>32,41</b>	<b>270,85</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	
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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,78</b>	<b>16,94</b>	<b>54,26</b>	<b>434,34</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,07</b>	<b>10,51</b>	<b>36,65</b>	<b>261,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>32,74</b>	<b>39,3</b>	<b>123,32</b>	<b>966,51</b>





3 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	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	54p-7	150/6	5,26	7,47	28,12	200,74
Pienas	-	150	4,8	3,9	7,2	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,06</b>	<b>11,37</b>	<b>35,32</b>	<b>283,24</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)	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
Kopūstų salotos	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Pomidoras	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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,28</b>	<b>15,35</b>	<b>45,44</b>	<b>419,67</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	
Sklindžiai su obuoliais	70p-6	100	7,02	9,63	38,31	258,76
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata su citrina (nesaldinta)	175p-2	150	0,03	-	0,5	2,43
<b>Iš viso:</b>			<b>8,28</b>	<b>10,41</b>	<b>47,82</b>	<b>307,99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>37,62</b>	<b>37,13</b>	<b>128,58</b>	<b>1010,9</b>



3 savaitė  
2 diena

**Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	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.	Išeiška	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
Jautienos befstrogenas	107p.	80	14,48	10,14	4,19	159,9
Virtos miežinės kruopos	133p-15	100	4,1	0,52	28,4	127,2
Agurkas	55p-27	40	0,32	0,08	0,92	4,4
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>23,21</b>	<b>13,14</b>	<b>61,68</b>	<b>439,88</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	86p-5	100	14,82	9,84	14,27	182,72
Natūralus jogurtas	-	20	0,88	0,78	0,94	14,4
Vaisius	159p	100	0,17	0	13,33	55,83
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
Duona	-	30	1,9	0,32	15,05	70,5
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,77</b>	<b>11,19</b>	<b>49,21</b>	<b>350,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>51,91</b>	<b>33,28</b>	<b>162,49</b>	<b>1085,97</b>



3 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	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55p-11	150/6	5,61	7,26	28,19	200,53
Sūrio dešrelės "PIK NIK"	-	20	5,3	4,2	0,07	59
Vaisius	159p	150	0,5	0	12,1	48,6
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,41</b>	<b>11,46</b>	<b>40,36</b>	<b>308,13</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	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Kepta konvekciniėje krosnyje vištienos filė (tausojantis)	94p-6	50	12,16	9,24	2,97	141,27
Virtos kvietinėd kruopos	133p-15	80	4,48	0,39	24,95	114,9
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	79p-2	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Pomidoras	56p-29	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Duona	-	30	1,98	0,26	15,76	73,2
Vanduo su citrina	173p-1	150	0,03	0	0,5	2,6
<b>Iš viso:</b>			<b>20,04</b>	<b>15,91</b>	<b>52,86</b>	<b>425,16</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	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
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,21</b>	<b>7,47</b>	<b>30,08</b>	<b>239,89</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>44,66</b>	<b>34,84</b>	<b>123,3</b>	<b>973,18</b>





3 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	
Tiršta pusryčių košė su sviestu (tausojantis)	52p-4	150	5,86	4,25	27,98	150,56
Traputis	-	8	1	0,25	5,62	26,72
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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,02</b>	<b>6,9</b>	<b>46,03</b>	<b>266,56</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 sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	112p-22	150	4,89	3,3	13,77	95,1
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje (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
Burokėlių salotos	55p-27	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Agurkas	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,7</b>	<b>12,64</b>	<b>50,61</b>	<b>400,32</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	
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	-	150	4,8	3,75	7,2	81
<b>Iš viso:</b>			<b>8,67</b>	<b>11,41</b>	<b>28,59</b>	<b>246</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>33,2</b>	<b>26,45</b>	<b>83,56</b>	<b>912,88</b>



3 savaitė  
5 diena

**Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė	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
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,65</b>	<b>7,4</b>	<b>37,58</b>	<b>244,65</b>

**Pietūs 12.00 – 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			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 plovai (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
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,24</b>	<b>12,23</b>	<b>54,65</b>	<b>406,55</b>

**Vakarienė 15.30 – 15.50 val.**

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

