

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.	Išeiğa	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
Iš viso:			12,37	13,91	44,3	350,31

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	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
Iš viso:			24,56	20,7	52,35	492,76

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	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
Iš viso:			8,7	8,8	51,38	315,56
Iš viso (dienos davinio)			45,63	43,41	148,03	1158,63



1 savaitė
2 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 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.	Išeiga	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
Iš viso:			24,71	19,51	57,91	499,28

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	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	125	0,33	0	8,75	33,67
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,05	9,11	32,79	254,06
Iš viso (dienos davinio)			47,49	37,57	137,05	1029,06



1 savaitė
3 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	
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
Iš viso:			11,36	12,14	38,01	301,74

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	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 konvekciameje krosnyje vištienos miltinukas (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
Vaisius	159p	125	0,33	0	8,75	33,67
Iš viso:			25,81	15,86	57,84	517,53

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	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
Iš viso:			9,77	12,72	47,88	334,54
Iš viso (dienos davinio)			46,94	40,72	143,73	1153,81



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

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	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
Iš viso:			18,21	18,53	67,07	503,63

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	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
Iš viso:			17,49	13,87	38,04	346,53
Iš viso (dienos davinio)			50,1	42,41	151,69	1182,77



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	
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
Iš viso:			13,35	13,86	35,99	312,94

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	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
Iš viso:			23,93	19,3	56,08	505,77

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 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
Iš viso:			7,01	11,94	43,45	304,74
Iš viso (dienos davinio)			43,99	40,35	132,32	1064,57



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	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
Iš viso:			13,07	10,04	57,42	368,8

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
Iš viso:			24,34	16,22	48,34	446,99

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
Iš viso:			10,09	12,72	55,45	364,51
Iš viso (dienos davinio)			47,5	38,98	161,21	1180,3



2 savaitė
2 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	
Konvekciniėje krosnyje kepta kiaušinių košė (tausojojantis)	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
Iš viso:			16,15	10,83	33,21	290,45

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojojantis) (augalinis)	37p-17	100	0,66	1,99	5,52	41,7
Varškės apkepas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojojantis)	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
Iš viso:			26,15	18,63	53,73	476,7

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojojantis)	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	-	-	-	-
Iš viso:			9,38	9,91	49,61	313,06
Iš viso (dienos davinio)			51,68	39,37	136,55	1080,21



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	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausoįantis)	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
Iš viso:			11,26	13,57	39,27	322,39

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) (tausoįantis) (augalinis)	36p-14	100	0,69	2,04	6,97	47,44
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausoįantis)	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
Iš viso:			27,84	15,89	51,62	451,01

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
Iš viso:			11,69	10,97	48,81	339,63
Iš viso (dienos davinio)			50,79	40,43	139,7	1113,03



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 padažų (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
Iš viso:			15,85	11,44	36,31	306,09

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	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
Iš viso:			20,21	13,83	53,17	456,85

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)	-	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
Iš viso:			18,44	9,39	37,45	298,73
Iš viso (dienos davinio)			54,5	34,66	126,93	1061,67



2 savaitė
5 diena

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė su sviestu (tausoįjantis)	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
Iš viso:			11,07	14,08	38,87	321,45

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausoįjantis) (augalinis)	39p-19	100	1	1,99	5,86	44,58
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje(tausoįjantis)	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
Iš viso:			17,6	17,05	60,32	461,99

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (su duona) (tausoįjantis)	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
Iš viso:			7,01	11,94	43,45	304,74
Iš viso (dienos davinio)			35,68	43,07	142,64	1088,18



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	200/8	6,74	9,71	36,16	258,91
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,74	9,71	36,16	258,91

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
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
Kopūstų salotos	140p-9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Pomidoras	56p-29	40	0,4	0,08	1,64	6,8
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
Iš viso:			27,22	20,54	57,29	543,16

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
Vaisius	159p	100	0,35	0	8,07	32,4
Arbata su citrina (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,09	12,72	55,45	364,51
Iš viso (dienos davinio)			44,05	42,97	148,9	1166,58



3 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 (tausojuantis)	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	
Barščiai su pupelėmis (tausojuantis) (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
Iš viso:			23,21	13,14	61,68	439,88

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojuantis)	86p-5	150	22,07	15,15	17,92	284,47
Natūralus jogurtas	-	30	1,32	1,17	1,41	21,6
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
Iš viso:			26,46	16,89	53,33	459,12
Iš viso (dienos davinio)			59,6	38,98	166,61	1194,92



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	200	0,53	0	14	53,87
Arbata (nesaldinta)	174p-1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,44	11,46	42,26	313,4

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 vištienos filė konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	94p.-6	75	18,36	13,88	4,48	216,45
Virtos kvietinės kruopos	56p-13	100	3,22	4,38	25,55	148,21
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (su aliejumi) (augalinis)	91p-3	80	0,95	3,99	3,48	54,06
Pomidoras	56p-29	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Duona	-	35	2,31	0,31	18,38	85,4
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,5	2,6
Iš viso:			26,13	24,67	60,37	558,62

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
Natūralus jogurtas	-	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:			17,49	13,87	38,04	346,53
Iš viso (dienos davinio)			55,06	50	140,67	1218,55



3 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 sviestu (tausojantis)	50p-1	200/8	5,32	9,2	29,05	220,24
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	200	3,77	3,2	5,81	73,4

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
Žuvies kepsniukas keptas konvekciniėje krosnyje(tausojantis)	108p-15	50	9,32	9,1	4,67	145,11
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
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
Iš viso:			19,08	18,64	51,42	447,34

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti konvekciniėje krosnyje bulvių paplotėliai - švilpikai (tausojantis)	74p-1	140	16,8	9,37	29,5	270,33
Natūralus jogurtas	-	15	0,36	4,5	0,47	43,8
Kefyras	-	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			21,96	17,62	37,17	395,13
Iš viso (dienos davinio)			44,81	39,46	94,4	915,87



3 savaitė

5 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	
Tiršta manų košė	54p.-8	200/8	7,8	6,87	39,36	248,97
Trintos uogos	52p-4	25	0,25	0	3,94	11,21
Arbata su pienu (nesaldinta)	174p-1	150	3,77	3,2	5,81	73,4
Iš viso:			11,82	10,07	49,11	333,58

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
Ryžių-kiaulienos plovavimas (tausojantis)	118p-22	200/40	17,36	13,31	33,45	333,73
Pjaustytos morkos	146p-20	40	0,53	4,29	3,08	49,86
Pomidoras	56p-29	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Duona	-	35	2,22	0,37	17,56	82,25
Vanduo su citrina	173p-17	150	0,03	0	0,54	2,6
Iš viso:			23,08	19,26	65,23	529,36

Vakarienė 15.30 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su pomidoru (su duona) (tausojantis)	26p-7	60	5,58	11,58	15,23	186,31
Vaisius	159p	150	1,4	0,36	27,72	116
Virtas kiaušinis	78p	60	6,6	9,9	0,36	81,96
Kmynų arbata (nesaldinta)	176p-4	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,58	21,84	43,31	384,27
Iš viso (dienos davinio)			48,48	51,17	157,65	1247,21

