

# TRAKŲ R. SENŪJŲ TRAKŲ VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS

Biudžetinė įstaiga, Trakų g. 39A, Senųjų Trakų k., Senųjų Trakų sen., 21145 Trakų r. sav.,  
tel. / faks. (8 528) 66 268, el. p. [st.darzelis@yahoo.pl](mailto:st.darzelis@yahoo.pl), interneto svetainė [www.darzelis.senieji.trakai.lm.lt](http://www.darzelis.senieji.trakai.lm.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190650461



2023 m. rugpjūčio 31 d.

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 m., 4-7 m.

Mokyklos darbo laikas  
Nuo 7<sup>00</sup> val. iki 17<sup>30</sup> val.

Maitinimo laikas:

Pusričiai – 8<sup>30</sup> val.

Pietūs – sriuba – 11<sup>00</sup> val., antras patiekalas – 12<sup>30</sup> val.

Pavakariai – 15<sup>30</sup> val.

PARENGĖ (Valgiaraštį koregavo):  
Senųjų Trakų vaikų lopšelio-darželio  
slaugytoja Jadzė Nikoličienė  
vyr. virėja Renata Laurukaitienė  
PASTABA.

- Parengtas pagal VŠĮ “Sveikatai palankus” 2017 m. leidinį.
- Prireikus valgiaraštyje maisto produktai keičiami kitais.
- Vaikų mitybos racione vartojama joduota valgomoji druska.
- Maistui gaminti ir salotoms naudojamas alyvuogių aliejus.

**1 savaitė  
PIRMADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Grikų kr. košė su sviestu 82%		200	250	6,32	7,90	4,03	5,04	34,67	43,34	200,23	250,28
Grūdėta varškė 9%		70	80	8,4	9,6	4,9	5,6	1,9	2,2	85,30	97,40
Nesaldinta arbata(juodoji)	17-1/2	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>14,72</b>	<b>17,50</b>	<b>8,93</b>	<b>10,64</b>	<b>36,57</b>	<b>45,54</b>	<b>285,53</b>	<b>347,68</b>
<b>Pietūs</b>											
Šv.kopūstų sriuba	1-3/41 AT	100	150	1,27	1,91	3,17	4,75	7,58	11,38	63,92	95,88
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais	11-8-161T	80	120	12,85	19,27	5,82	8,74	6,99	10,49	131,77	197,66
Virtos bulvės	4-3-65A T	60	80	1,24	1,65	0,06	0,08	11,31	15,08	50,74	67,65
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/14 3	100	100	1,58	1,58	0,66	0,66	2,74	2,74	23,22	23,22
Duona		30	40	2,2	3,0	0,5	0,6	12,8	17,1	64,60	86,10
Vanduo				0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>19,14</b>	<b>27,41</b>	<b>10,21</b>	<b>14,83</b>	<b>41,42</b>	<b>42,79</b>	<b>334,25</b>	<b>470,51</b>
<b>Pavakariai</b>											
Omletas (tausojantis)	8-8 16 2T-4	110	150	12,53	17,09	12,44	16,96	11,09	15,12	206,42	281,48
Vaisiai		90	120	0,36	0,48	0,36	0,48	11,70	15,60	51,48	68,64
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>12,89</b>	<b>17,57</b>	<b>12,8</b>	<b>17,44</b>	<b>22,79</b>	<b>45,84</b>	<b>257,90</b>	<b>350,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>46,75</b>	<b>62,48</b>	<b>31,94</b>	<b>42,91</b>	<b>100,78</b>	<b>134,17</b>	<b>877,68</b>	<b>1168,31</b>

**1 savaitė  
ANTRADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g								Energetinė vertė, (kcal)	
		Išėiga(g)		baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Trijų grūdų dribs.košė su ypač tyru alyv. aliejumi	3-3/34 AT3	150	200	4,24	5,65	2,84	3,79	21,79	29,05	128,68	172,91
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	16-1/1	40/5	40/5	3,00	3,00	4,77	4,77	17,16	17,16	123,55	123,55
Vaisiai		110	150	0,4	0,6	0,4	0,6	14,3	19,5	62,9	85,80
Nesaldinta arbata (čiobrelių)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>7,64</b>	<b>9,25</b>	<b>8,01</b>	<b>9,16</b>	<b>53,25</b>	<b>65,71</b>	<b>315,13</b>	<b>382,26</b>
<b>Pietūs</b>											
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	1-3/38 AT-1	100	150	2,46	3,74	3,39	5,11	13,80	20,74	95,74	143,79
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10-50 / 106 T2	55/65	60/70	12,90	13,97	5,71	6,19	13,86	15,02	158,45	171,66
Švieži pomidorai	2-1/15	70	70	8,00	8,00	1,60	1,60	32,80	32,80	177,60	177,60
Vanduo				0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>23,36</b>	<b>25,71</b>	<b>10,70</b>	<b>12,90</b>	<b>60,46</b>	<b>68,56</b>	<b>431,79</b>	<b>493,05</b>
<b>Pavakariai</b>											
Varškės apkepas tausojantis	7-3/60 T	110	140	13,75	17,50	9,42	11,99	22,90	29,14	231,36	294,46
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,71	0,94	0,4	0,50	0,7	0,90	8,90	11,86
Vaisiai		60	60	0,2	0,2	0,2	0,20	7,8	7,8	34,30	34,30
Nesaldinta arbata (vaisinė)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>14,66</b>	<b>18,64</b>	<b>10,02</b>	<b>12,69</b>	<b>31,40</b>	<b>37,84</b>	<b>274,56</b>	<b>340,62</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>45,66</b>	<b>53,60</b>	<b>28,73</b>	<b>34,75</b>	<b>145,11</b>	<b>172,11</b>	<b>1021,48</b>	<b>1215,93</b>



**1 savaitė  
TREČIADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai			
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7
Miežinė kr. košė su sviestu 82%	3-3/30T 2	150	200	4,22	5,62	2,4	3,21	27,86	37,15	149,96	199,95
Trinta varškė 9% su braškėmis	15-1/82/1	30/10	45/15	5,2	7,32	2,92	4,10	3,49	4,83	60,99	85,49
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-1/1	40/5	40/5	3,00	3,00	4,77	4,77	17,16	17,16	123,55	123,55
Nesaldinta arbata (mėtų)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>				<b>12,42</b>	<b>15,94</b>	<b>10,09</b>	<b>12,08</b>	<b>48,51</b>	<b>59,14</b>	<b>334,50</b>	<b>408,99</b>

**Pietūs**

Burokėlių sriuba	13/39 AT	100	150	0,97	1,43	2,1	3,14	7,21	10,94	51,43	77,85
Grietinė		6,0	7,0	0,16	0,18	1,8	2,1	0,16	0,19	14,88	17,36
Duona		40	40	3,0	3,0	0,6	0,6	17,1	17,1	86,10	86,10
Kepta su garais žuvis	9-7/ 140T	80	115	12,55	18,04	0,28	0,40	1,15	1,65	57,3	82,37
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle 10%	4-5/107 T	100	125	3,16	3,95	1,79	2,23	24,89	31,11	128,25	160,31
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A	70	90	0,59	0,76	4,94	6,35	4,15	5,34	63,51	81,66
Vanduo				0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>20,43</b>	<b>27,36</b>	<b>11,51</b>	<b>14,82</b>	<b>54,66</b>	<b>66,33</b>	<b>401,47</b>	<b>505,65</b>

**Pavakariai**

Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu	6-5/101 T	100	120	5,49	6,58	6,0	7,2	22,63	27,15	166,45	199,74
Vaisiai		110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	14,3	15,6	62,90	68,60
Nesaldintas jogurtas		125	125	4,3	4,3	3,9	3,9	4,8	4,8	88,75	88,75
Nesaldinta arbata(vaisinė)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>10,19</b>	<b>11,38</b>	<b>10,30</b>	<b>11,60</b>	<b>41,73</b>	<b>47,55</b>	<b>318,10</b>	<b>357,09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>43,04</b>	<b>54,68</b>	<b>31,90</b>	<b>38,50</b>	<b>144,90</b>	<b>173,02</b>	<b>1054,07</b>	<b>1271,73</b>



**1 savaitė**  
**KETVIRTADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai			
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7
Manų kr. košė su sėlenomis ir sviestu 82%	3-3/47T	150	200	6,22	8,29	3,49	4,66	26,9	35,86	163,88	218,51
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu	16-1/1	25/5/20	25/5/20	5,91	5,91	7,13	7,13	11,46	11,46	133,63	133,63
Nesaldinta arbata(vaisinė)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>12,13</b>	<b>14,20</b>	<b>10,62</b>	<b>11,79</b>	<b>38,36</b>	<b>47,38</b>	<b>297,51</b>	<b>352,14</b>
<b>Pietūs</b>											
Pupelių sriuba su bulvėm, morkomis ir cukinija	1-3/35 AT	100	150	3,26	4,89	2,79	4,18	13,11	19,67	90,585	135,87
Jautienos troškiny su moliūgais	12-5/100 T	100	120	17,6	21,1	11,3	13,5	4,5	5,4	189,50	227,50
Biri žirnių-grikių košė su sviestu 82%	3-3/50T	50	90	2,97	5,35	1,94	3,5	16,18	29,12	94,10	169,38
Švieži agurkai		50	60	0,2	0,2	0,1	0,1	1,2	1,4	6,1	7,3
Vanduo				0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>24,03</b>	<b>31,54</b>	<b>16,13</b>	<b>21,28</b>	<b>34,99</b>	<b>55,59</b>	<b>380,29</b>	<b>540,05</b>
<b>Pavakariai</b>											
Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonom ir kukurūzų kr.	7-8/160 T	90	120	17,90	23,86	12,10	16,01	16,33	21,77	244,95	326,60
Vaisiai		90	90	0,36	0,36	0,36	0,36	11,70	11,70	51,48	51,48
Nesaldinta arbata (pankolių)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>18,26</b>	<b>24,22</b>	<b>12,46</b>	<b>16,37</b>	<b>28,03</b>	<b>33,47</b>	<b>296,43</b>	<b>378,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>54,42</b>	<b>69,96</b>	<b>39,21</b>	<b>49,44</b>	<b>101,38</b>	<b>136,44</b>	<b>974,23</b>	<b>1270,27</b>

**1 savaitė  
PENKTADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Kukurūzų kr. košė su sviestu 82%	3-3/53T	100	110	2,52	2,78	1,17	1,29	22,77	25,05	111,71	122,88
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160 T	20/20/10	24/24/12	4,83	5,80	2,74	3,29	12,61	15,08	94,44	113,14
Vaisiai		130	140	0,5	0,6	0,5	0,6	16,9	18,2	74,40	80,10
Nesaldinta arbata (kmynų)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>7,85</b>	<b>9,18</b>	<b>4,41</b>	<b>5,18</b>	<b>52,28</b>	<b>58,33</b>	<b>277,55</b>	<b>316,12</b>
<b>Pietūs</b>											
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	1-3/21 AT	100	150	1,81	2,71	4,26	6,39	9,7	14,55	84,37	126,53
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	10-7/143 T	90	110	23,81	29,10	9,29	11,36	5,23	6,39	199,77	244,17
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8/163 AT	80	110	1,88	2,59	4,18	5,75	17,08	23,48	113,46	156,00
Švieži pomidorai	2-1/15	60	80	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	1,3	1,8
Vanduo				0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>27,60</b>	<b>34,50</b>	<b>17,73</b>	<b>23,50</b>	<b>32,21</b>	<b>44,72</b>	<b>398,90</b>	<b>528,50</b>
<b>Pavakariai</b>											
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	150	7,48	9,35	10,38	12,97	32,72	40,9	254,2	317,75
Grietinės padažas su sviestu	145	3/7	5/10	0,20	0,29	4,35	6,75	0,21	0,32	37,79	58,85
Nesaldinta arbata(vaisinė)		150	200	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>				<b>7,68</b>	<b>9,64</b>	<b>14,73</b>	<b>19,72</b>	<b>32,93</b>	<b>41,22</b>	<b>291,99</b>	<b>376,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>43,13</b>	<b>53,32</b>	<b>36,87</b>	<b>48,40</b>	<b>117,42</b>	<b>144,27</b>	<b>968,44</b>	<b>1221,22</b>

**2 savaitė**  
**PIRMADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52A T	100	140	5,92	8,29	2,95	4,13	32,57	45,6	180,52	252,72
Virtas kiaušinis	8-3/60T	50	70	6,15	8,61	5,85	8,19	0,35	0,49	78,65	110,11
Vaisiai (sezoniniai)		60	60	0,2	0,2	0,2	0,2	7,8	7,8	34,3	34,3
Nesaldinta arbata (mėtų)		150	150		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>12,27</b>	<b>17,1</b>	<b>9,0</b>	<b>12,52</b>	<b>40,72</b>	<b>53,89</b>	<b>293,47</b>	<b>397,13</b>

**Pietūs**

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	1-3/25A T	100	150	2,00	3,01	2,30	3,46	16,13	24,20	93,33	139,99
Ryžių plovai su vištienos filė	105/111T	100	120	12,13	14,56	5,64	6,81	15,97	19,15	163,55	196,26
Viso grūdo ruginė duona		40	40	3,0	0,3	0,6	0,6	17,1	17,1	86,1	86,1
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A	100	100	1,48	1,48	2,58	2,58	10,47	10,47	71,06	71,06
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>18,61</b>	<b>19,35</b>	<b>11,12</b>	<b>13,45</b>	<b>59,67</b>	<b>70,92</b>	<b>414,04</b>	<b>493,41</b>

**Pavakariai**

Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltai	7-3/60T	100	120	11,93	14,32	6,04	7,25	29,92	35,90	221,73	266,07
Sezoniniai vaisiai		90	110	0,36	0,4	0,36	0,4	11,7	14,3	51,48	62,9
Nesaldintas jogurtas		15	15	0,71	0,71	0,38	0,38	0,68	0,68	8,9	8,9
Nesaldinta arbata (juodoji)		150	200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Iš viso</b>				<b>13,00</b>	<b>15,43</b>	<b>6,78</b>	<b>8,03</b>	<b>42,3</b>	<b>50,88</b>	<b>282,11</b>	<b>337,87</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>43,88</b>	<b>51,88</b>	<b>26,80</b>	<b>34,0</b>	<b>142,69</b>	<b>175,69</b>	<b>989,62</b>	<b>1228,41</b>



**2 savaitė  
ANTRADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai			
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/36 AT	150	200	3,8	5,07	3,26	4,34	41,13	54,84	209,02	278,69
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/16 6	50	70	2,76	3,87	1,54	2,15	16,2	22,67	89,66	125,53
Nesaldinta arbata (čiobrelių)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>6,56</b>	<b>8,94</b>	<b>4,8</b>	<b>6,49</b>	<b>57,33</b>	<b>77,51</b>	<b>297,68</b>	<b>404,22</b>
<b>Pietūs</b>											
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/24 AT	100	150	2,56	3,84	2,19	3,29	9,9	14,85	69,56	104,34
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu	11-8/16 0T	70	90	13,48	17,33	4,87	6,28	3,98	5,13	113,97	146,54
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/10 5AT	70	90	2,09	2,69	1,76	2,28	16,03	20,61	88,55	113,85
Viso grūdo ruginė duona		40	40	3,0	3,0	0,6	0,6	17,1	17,1	86,1	86,1
Agurkai su nesaldintu jogurtu (2,5%)		100	100	1,58	0,66	2,74	1,58	0,66	2,74	23,22	23,22
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>22,71</b>	<b>27,52</b>	<b>12,16</b>	<b>14,03</b>	<b>47,67</b>	<b>60,43</b>	<b>381,40</b>	<b>449,05</b>
<b>Pavakariai</b>											
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/10 2	100	130	6,66	8,66	8,8	11,43	29,34	38,15	223,27	290,23
Nesaldintas jogurtas 2,5%		125	125	4,3	4,3	3,9	3,9	4,8	4,8	88,75	88,75
Nesaldinta arbata(vaisinė)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>10,96</b>	<b>12,96</b>	<b>12,70</b>	<b>15,33</b>	<b>34,14</b>	<b>42,95</b>	<b>312,02</b>	<b>378,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>40,23</b>	<b>49,42</b>	<b>29,66</b>	<b>35,85</b>	<b>139,14</b>	<b>180,89</b>	<b>1128,13</b>	<b>1232,25</b>

**2 savaitė**  
**TREČIADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu(82%)(tausojantis)	3-3/31A T	150	200	6,13	8,10	7,59	9,53	27,38	36,43	202,42	263,90
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	80	100	8,89	11,12	4,68	5,85	7,27	9,00	106,57	133,07
Nesaldinta arbata(vaisinė)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>32,55</b>	<b>50,6</b>	<b>8,55</b>	<b>11,04</b>	<b>42,26</b>	<b>56,7</b>	<b>293,49</b>	<b>385,95</b>
<b>Pietūs</b>											
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28A T	100	150	1,24	1,88	2,18	3,27	8,76	13,17	59,82	89,62
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Kepta su garais riebi laiša su provanso žolelėmis	9-7/145 T	80	100	13,61	17,02	18,11	22,64	0,39	0,49	219,06	273,83
Grietinės padažas	145	7	10	0,18	0,26	2,21	3,0	0,18	0,27	17,36	24,80
Daržovių ir lęšių troškiny	5-5/103A T	60	70	3,18	3,72	1,36	1,64	8,76	10,29	60,59	70,70
Raudonoji paprika		70	90	0,70	0,90	0,14	0,18	2,87	3,69	15,54	19,98
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>21,11</b>	<b>26,78</b>	<b>24,50</b>	<b>31,33</b>	<b>33,76</b>	<b>45,01</b>	<b>467,54</b>	<b>565,03</b>
<b>Pavakariai</b>											
Viso grūdo duona su sviestu (tausojantis)	16-1/3	40/5	40/5	3,00	3,00	4,77	4,77	17,16	17,16	123,55	123,55
Pieniška(2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82%	1-3/32T	200	250	4,72	5,94	5,94	7,42	14,25	17,82	129,39	161,73
Vaisiai		80	120	0,3	0,5	0,3	0,5	10,4	15,6	45,8	68,6
<b>Iš viso</b>				<b>8,02</b>	<b>9,44</b>	<b>11,01</b>	<b>12,69</b>	<b>41,81</b>	<b>50,58</b>	<b>298,74</b>	<b>353,88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>61,68</b>	<b>86,82</b>	<b>44,06</b>	<b>55,06</b>	<b>117,83</b>	<b>152,29</b>	<b>1059,77</b>	<b>1304,86</b>



**2 savaitė**  
**KETVIRTADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/53 T	150	200	3,79	5,05	1,75	2,34	34,16	45,55	167,57	223,42
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	50	50	5,91	5,91	7,13	7,13	11,46	11,46	133,63	133,63
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>9,70</b>	<b>10,96</b>	<b>8,88</b>	<b>9,47</b>	<b>45,62</b>	<b>57,01</b>	<b>301,20</b>	<b>357,05</b>
<b>Pietūs</b>											
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1-3/34 AT	100	150	2,87	4,33	1,23	1,86	12,37	18,60	72,28	108,43
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/14 1T	80	100	16,21	20,26	10,60	13,26	2,80	3,50	171,44	214,30
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 5	70	100	1,17	1,68	0,46	0,66	2,96	4,22	20,68	29,54
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	75	90	1,29	1,55	2,81	3,36	11,69	14,03	77,21	92,60
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>23,74</b>	<b>30,82</b>	<b>15,60</b>	<b>19,74</b>	<b>42,62</b>	<b>54,45</b>	<b>379,21</b>	<b>530,97</b>
<b>Pavakariai</b>											
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis	7-8/16 0T	90	120	17,90	23,86	12,01	16,01	16,33	21,77	244,95	326,60
Grietinės padažas su sviestu	145	3/7	5,10	0,20	0,29	4,35	6,75	0,21	0,32	37,79	58,85
Nesaldinta arbata (vaisinė)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>18,10</b>	<b>24,15</b>	<b>16,36</b>	<b>22,76</b>	<b>16,54</b>	<b>22,09</b>	<b>282,74</b>	<b>385,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>51,54</b>	<b>65,93</b>	<b>40,84</b>	<b>51,97</b>	<b>104,78</b>	<b>133,55</b>	<b>963,15</b>	<b>1273,47</b>



**2 savaitė**  
**PENKTADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/35 T	150	200	3,28	4,38	3,08	4,10	25,07	33,42	141,10	188,13
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	16-1/4	25/5 /20	28/6 /26	6,09	7,57	10,13	12,68	11,46	12,55	160,07	194,66
Nesaldinta arbata(kmynų)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>9,37</b>	<b>11,95</b>	<b>13,21</b>	<b>16,78</b>	<b>36,53</b>	<b>45,97</b>	<b>301,17</b>	<b>382,72</b>
<b>Pietūs</b>											
Pomidorinė sriuba su ryžiais	1-3/3 3AT	100	150	0,99	1,50	2,24	3,34	9,82	14,71	63,48	95,21
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis	10-5/10 2T	89/4 1	108/ 42	19,11	23,04	6,35	7,51	12,18	14,07	182,28	216,06
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8/16 3AT	80	110	1,88	2,59	4,18	5,75	17,08	23,48	113,46	156,00
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69 AT	40	50	0,60	0,75	2,44	3,05	3,57	4,47	38,62	48,28
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>24,78</b>	<b>30,88</b>	<b>15,71</b>	<b>20,25</b>	<b>55,45</b>	<b>73,83</b>	<b>462,44</b>	<b>601,65</b>
<b>Pavakariai</b>											
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi	6-3/61 AT	150	200	6,93	9,24	2,97	3,97	36,84	49,11	201,85	269,13
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, citrinos sultimis	2-1/25 A	100	120	1,19	1,43	1,01	1,21	15,87	19,03	77,35	94,51
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>8,12</b>	<b>10,67</b>	<b>3,98</b>	<b>5,18</b>	<b>52,71</b>	<b>68,14</b>	<b>279,20</b>	<b>363,64</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>42,27</b>	<b>53,50</b>	<b>38,75</b>	<b>49,12</b>	<b>144,69</b>	<b>187,94</b>	<b>1042,81</b>	<b>1348,0</b>

**3 savaitė**  
**PIRMADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)	3-3/40T	150	200	5,86	7,82	3,85	5,13	27,62	36,83	168,56	224,74
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	20/20/10	24/24/12	4,83	5,80	2,74	3,29	12,61	15,08	94,44	113,14
Nesaldinta arbata(juodoji)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>10,69</b>	<b>13,62</b>	<b>6,59</b>	<b>8,42</b>	<b>40,23</b>	<b>51,91</b>	<b>263,00</b>	<b>337,88</b>

**Pietūs**

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	100	150	1,24	1,88	2,18	3,27	8,76	13,17	59,82	89,62
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai	10-7/141 T	80	100	20,04	25,06	4,72	5,89	5,05	6,32	142,88	178,56
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	75	90	1,29	1,55	2,81	3,36	11,69	14,03	77,21	92,60
Viso grūdo ruginė duona		40	40	3,0	3,0	0,6	0,6	17,1	17,1	86,1	86,1
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17 A	70	90	0,59	0,76	4,94	6,35	4,15	5,34	63,51	81,66
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>26,16</b>	<b>32,25</b>	<b>15,25</b>	<b>19,47</b>	<b>46,75</b>	<b>55,96</b>	<b>429,52</b>	<b>528,54</b>

**Pavakariai**

Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu	7-8/170 T	110	140	12,51	15,92	8,12	10,31	19,12	24,33	199,58	254,02
Vaisiai		80	100	0,32	0,40	0,32	0,40	10,40	13,00	45,76	57,20
Grietinės padažas su sviestu		3/7	5/10	0,20	0,29	4,35	6,75	0,21	0,32	37,79	58,85
Nesaldinta arbata (čiobrelių)		150	200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Iš viso</b>				<b>13,03</b>	<b>16,61</b>	<b>12,79</b>	<b>17,46</b>	<b>29,73</b>	<b>37,65</b>	<b>283,13</b>	<b>370,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>49,88</b>	<b>62,48</b>	<b>34,63</b>	<b>45,35</b>	<b>116,71</b>	<b>145,52</b>	<b>975,65</b>	<b>1236,49</b>



**3 savaitė**  
**ANTRADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%)	3-3/4 7T	150	200	6,22	8,29	3,49	4,66	26,90	35,86	163,88	218,51
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/1 66	50	70	2,76	3,87	1,54	2,15	16,20	22,67	89,66	125,53
Nesaldinta arbata (melisos)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>8,98</b>	<b>12,16</b>	<b>5,03</b>	<b>6,81</b>	<b>43,10</b>	<b>58,53</b>	<b>253,54</b>	<b>344,04</b>
<b>Pietūs</b>											
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/3 0A T	100	150	2,82	4,23	2,22	3,34	12,31	18,47	80,49	120,74
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai	11-8/1 61 T	80	120	12,66	18,98	5,81	8,72	5,85	8,78	126,33	189,51
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)	6-3/6 0T	80	100	4,45	5,57	2,59	3,23	23,49	29,37	135,09	168,86
Agurkas	2-1/1 4	50	70	0,32	0,45	0,08	0,11	0,92	1,29	5,68	7,95
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>22,45</b>	<b>32,23</b>	<b>11,20</b>	<b>16,00</b>	<b>55,37</b>	<b>75,01</b>	<b>412,19</b>	<b>573,16</b>
<b>Pavakariai</b>											
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3 /64 T	180	200	3,10	3,45	6,72	7,47	28,05	31,17	185,20	205,79
Pienas(2,5%)		100	150	4,80	5,70	3,90	4,50	7,20	8,40	81,30	97,50
Vaisiai		90	120	0,36	0,48	0,36	0,48	11,70	15,60	51,48	68,64
Nesaldinta arbata (vaisinė)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>8,26</b>	<b>9,63</b>	<b>10,98</b>	<b>12,45</b>	<b>46,95</b>	<b>55,17</b>	<b>317,98</b>	<b>371,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>39,69</b>	<b>54,02</b>	<b>27,21</b>	<b>35,26</b>	<b>145,42</b>	<b>188,71</b>	<b>983,71</b>	<b>1289,13</b>



**3 savaitė  
TREČIADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu	3-3/31 T	150	200	6,13	8,10	7,59	9,53	27,38	36,43	202,42	263,90
Grūdėta varškė(9%)		70	80	8,4	9,6	4,9	5,6	1,9	2,2	85,3	97,4
Sezoniniai vaisiai		80	100	0,32	0,4	0,32	0,4	10,4	13,00	45,76	57,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Iš viso</b>				<b>14,85</b>	<b>18,10</b>	<b>12,81</b>	<b>15,53</b>	<b>39,68</b>	<b>51,63</b>	<b>333,48</b>	<b>418,50</b>
<b>Pietūs</b>											
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	1-3/21 AT	100	150	1,80	2,71	4,26	6,39	9,70	14,55	84,36	126,53
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Keptas orkaitėje žuvies (lydeka) paplotėlis	9-8/16 3T	100	120	17,53	21,04	4,59	5,51	2,04	2,45	119,58	143,5
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69 AT	50	80	0,75	1,18	3,05	4,88	4,47	7,14	48,28	77,24
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	75	90	1,29	1,55	2,81	3,36	11,69	14,03	77,21	92,60
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>23,57</b>	<b>29,48</b>	<b>15,21</b>	<b>20,74</b>	<b>40,70</b>	<b>55,27</b>	<b>394,03</b>	<b>525,97</b>
<b>Pavakariai</b>											
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/10 2	100	130	6,66	8,7	8,8	11,44	29,4	38,2	223,27	290,24
Nesaldintas jogurtas 2,5%		125	125	4,3	4,3	3,9	3,9	4,8	4,8	88,75	88,75
Nesaldinta arbata (vaisinė)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>10,96</b>	<b>13,00</b>	<b>12,70</b>	<b>15,34</b>	<b>34,20</b>	<b>43,00</b>	<b>312,02</b>	<b>378,99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>49,38</b>	<b>60,58</b>	<b>40,72</b>	<b>51,61</b>	<b>114,58</b>	<b>149,90</b>	<b>1039,53</b>	<b>1323,46</b>

**3 savaitė**  
**KETVIRTADIENIS**  
**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/37 AT	150	200	5,56	7,42	3,02	4,03	36,49	48,65	195,40	260,54
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	16-1/2	30/3,75	36/4,50	2,34	2,80	3,52	4,22	15,78	18,93	104,12	124,94
Nesaldinta arbata(kmynų)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>7,90</b>	<b>10,22</b>	<b>6,54</b>	<b>8,25</b>	<b>52,27</b>	<b>67,58</b>	<b>299,52</b>	<b>385,48</b>
<b>Pietūs</b>											
Burokėlių sriuba	1-3/39 AT	100	150	0,97	1,43	2,10	3,14	7,21	10,94	51,43	77,85
Viso grūdo ruginė duona		30	40	2,20	3,00	0,50	0,60	12,80	17,10	64,60	86,10
Kepti su garais jautienos kukulaičiai	12-7/141 T	80	100	16,21	20,26	10,60	13,26	2,80	3,50	171,44	214,30
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%)	3-3/50T	50	90	2,97	5,35	1,94	3,50	16,18	29,12	94,10	169,38
Pomidoras	2-1/145	60	80	0,70	0,80	0,14	0,16	2,78	3,28	15,54	17,76
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>23,05</b>	<b>30,84</b>	<b>15,28</b>	<b>20,66</b>	<b>41,77</b>	<b>63,94</b>	<b>397,11</b>	<b>565,39</b>
<b>Pavakariai</b>											
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais	7-3/60T	100	120	11,93	14,32	6,04	7,25	29,92	35,90	221,73	266,07
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,71	0,94	0,40	0,50	0,70	0,90	8,90	11,86
Vaisiai		80	100	0,32	0,4	0,32	0,4	10,4	13,00	45,76	57,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>12,96</b>	<b>15,66</b>	<b>6,76</b>	<b>8,15</b>	<b>41,02</b>	<b>49,80</b>	<b>276,39</b>	<b>335,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>43,91</b>	<b>56,72</b>	<b>28,58</b>	<b>37,06</b>	<b>135,06</b>	<b>181,32</b>	<b>973,02</b>	<b>1286,00</b>



**3 savaitė  
PENKTADIENIS  
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga(g)		Patiekalo maistinė vertė, g						Energetinė vertė, (kcal)	
				baltymai		riebalai		angliavandeniai		1-3	4-7
		1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7	1-3	4-7		
Omletas (tausojantis)	8-8/ 162T	110	150	12,53	17,09	12,44	16,96	11,09	15,12	206,42	281,48
Kietasis sūris		10	10	3,3	3,3	2,6	2,6	0,0	0,0	36,6	36,6
Sezoniniai vaisiai		110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	14,3	15,6	62,9	68,6
Nesaldinta arbata (čiobrelių)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>16,23</b>	<b>20,89</b>	<b>15,44</b>	<b>20,06</b>	<b>25,39</b>	<b>30,72</b>	<b>305,92</b>	<b>386,68</b>
<b>Pietūs</b>											
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	1-3/38 AT	100	150	2,46	3,74	3,39	5,11	13,80	20,74	95,74	143,79
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje	10-5/10 5T	120	140	14,31	16,71	4,57	5,34	7,72	9,00	129,24	150,79
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/ 64T	90	110	1,55	1,90	3,36	4,11	14,03	17,14	92,60	131,19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19 A	70	90	0,89	1,15	6,82	8,77	3,39	5,05	80,66	103,71
Vanduo				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>19,21</b>	<b>23,50</b>	<b>18,14</b>	<b>23,33</b>	<b>38,94</b>	<b>51,93</b>	<b>398,24</b>	<b>529,48</b>
<b>Pavakariai</b>											
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu(82%)	1-3/32 T	150	200	3,54	4,72	4,45	5,94	10,68	14,25	97,03	129,39
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgražų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	16-1/2	50	70	5,18	7,25	8,88	12,43	21,4	29,96	186,27	260,77
Nesaldinta arbata (melisos)		150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso</b>				<b>8,72</b>	<b>11,97</b>	<b>13,33</b>	<b>18,37</b>	<b>32,08</b>	<b>44,21</b>	<b>283,30</b>	<b>390,16</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>				<b>44,16</b>	<b>56,36</b>	<b>46,91</b>	<b>61,76</b>	<b>96,41</b>	<b>126,86</b>	<b>987,46</b>	<b>1306,32</b>