

UAB SVEIKAS MAISTAS

Uždaroji akcinė bendrovė, Danės g.15, 92117 Klaipėda, tel. +370 669 54459
AB SEB bankas a. s. LT557044090108096052, banko kodas 70440, el. paštas info@sveikas-maistas.lt
Kodas 306495664 PVM kodas LT100016477317

TVIRTINU :

Ugdymo organizavimo
skyriaus vadovė
Inga Aleksaitienė
2024 09 02

SUDERINTA:

Direktorė
Asta Lipkinienė
2024-09-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Akmenės rajono Akmenės gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius "Gintarėlis", Stoties g. 3A, Akmenė

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __ iki __ val.

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-33/150	150	6,96	7,36	26,19	192,27
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Javinukai	VNT-6/30	30	2,01	6,45	17,91	131,10
		Iš viso:	9,09	13,91	46,57	332,15

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100	1,16	3,82	7,39	65,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)(n.)	KMP-141/100	100	7,14	5,58	1,87	83,49
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/100	100	1,72	2,98	15,59	95,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,03	7,22	4,56	81,49
Vaisiai	VNT-1/150	150	1,05	0,45	18,15	72,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
		Iš viso:	13,44	20,29	58,48	446,62

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su manų kruopomis (tausojantis)	VRŠP-18/120	120	18,02	11,99	20,86	265,53
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldintas gėrimas iš sulčių (obuolių)	GĖR-15/200	200	0,05	0,05	5,33	23,47
		Iš viso:	18,19	12,14	32,66	297,77

Iš viso (dienos davinio): 40,72 46,34 137,71 1076,54



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitis

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/150	150	5,53	4,23	24,74	156,69
Batonas su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/48	48	1,78	7,53	11,07	117,67
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,58	0,50	0,94	10,61
Iš viso:			7,89	12,26	36,75	285,97

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100	0,97	1,93	8,71	52,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/150	150	19,57	9,44	42,83	324,56
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1TR/5	5	0,03	0,03	0,62	2,19
Daržovių lazdelių MIX	SAL-203/80	80	0,79	0,18	5,41	20,24
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			23,29	14,97	74,85	502,10

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - vištienos plovas (tausojantis)	KRUOP-50/200	200	17,92	14,19	33,60	328,01
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/50	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta juodoji arbata	GĖR-2/150	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			18,32	14,29	34,75	333,52

Iš viso (dienos davinio): 49,50 41,52 146,35 1121,59



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-2/150	150	4,78	3,33	27,65	163,20
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Javinukai	VNT-6/30	30	2,01	6,45	17,91	131,10
Iš viso:			7,91	9,88	48,03	303,08

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100	100	0,83	3,78	5,54	56,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/60	60	13,72	9,44	3,93	155,35
Virti makaronai (tausojantis)	GAR-21/80	80	3,28	0,75	23,05	115,13
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-91/60	60	0,95	3,38	5,72	52,11
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			20,82	17,89	61,26	476,25

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių miltų blynai su bananais (keptas)	MLT-16/100 BAN	100	7,15	8,46	41,26	266,40
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldinta arbata su citrina	GĖR-7/150	150	0,04	0,02	0,48	1,64
Iš viso:			7,31	8,58	44,21	285,81

Iš viso (dienos davinio): 36,04 36,35 153,50 1065,14



[Handwritten signature in blue ink]

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

[Handwritten signature in blue ink]

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/150	150	5,41	2,47	28,35	150,30
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,17	5,25	0,23	48,97
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Sausainiai	VNT-4/20	20	1,52	2,56	13,94	84,80
		Iš viso:	10,84	13,63	49,02	349,67

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (Žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100	2,32	3,83	9,19	76,75
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/75	75	12,11	2,18	9,76	107,60
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	4,74	3,38	26,06	151,09
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su salotų padažu (augalinis)	SAL-63/80	80	0,72	6,33	2,60	68,42
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
		Iš viso:	21,93	16,26	70,63	500,85

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su vištiena (tausojantis)	MLT-26/170	170	10,64	8,65	38,11	277,12
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Arbata su cukrumi	GĖR-45/150/CUKR	150	0,00	0,00	7,49	29,64
		Iš viso:	11,44	8,81	48,88	320,36

Iš viso (dienos davinio): 44,21 38,70 168,53 1170,88



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Pentadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-30/150	150	5,78	2,90	22,93	141,06
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,29	10,16	13,55	168,75
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,19	13,16	38,95	318,59

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/100	100	1,60	4,41	6,52	71,07
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,87	11,26	7,45	197,65
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/70	70	1,52	2,27	18,89	102,12
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/50	50	0,50	4,68	2,94	54,15
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			22,53	20,16	58,82	521,98

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miltinių kukulaičių sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-48/150	150	4,38	7,56	16,54	150,62
Pilno grūdo ruginė duona su rūkytu lydytu sūriu (45%)	UŽK-21/60	60	6,21	4,44	21,44	147,49
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			11,29	12,30	50,08	346,11

Iš viso (dienos davinio): 46,01 45,62 147,85 1186,68



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	9,20	4,05	39,35	227,50
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/40	40	1,48	4,38	11,13	87,44
Sviestas (82%)	UŽK-15/5	5	0,03	4,13	0,05	37,45
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			10,71	12,56	50,53	352,40

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100	0,84	3,80	6,82	62,91
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/60	60	10,45	15,59	3,61	195,27
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	4,74	3,38	26,06	151,09
Šv.kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/80	80	0,77	4,61	6,54	65,08
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			18,49	21,77	60,00	547,34

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/100	100	10,87	9,13	41,03	286,72
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldinta kmynų arbata	GĖR-3/200	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			11,19	9,38	44,00	298,82
Iš viso (dienos davinio):			40,39	43,71	154,53	1198,56

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė

Inga Aleksaitienė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,21	3,29	37,79	200,40
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,17	5,25	0,23	48,97
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Iš viso:			11,12	11,89	44,52	314,97

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100	0,97	3,79	5,03	54,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis) (virtas)	ŽUVP-1/70	70	11,41	7,72	3,56	129,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80	1,66	0,08	15,23	67,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80	2,11	5,31	8,17	81,66
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			18,19	17,44	55,01	430,54

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis) (virtas)	MLT-8/150	150	8,15	3,86	49,91	262,73
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/15	15	0,26	7,88	0,35	73,45
Nesaldinta kmynų arbata	GĖR-3/150	150	0,15	0,11	0,37	2,50
Iš viso:			8,56	11,85	50,63	338,68

Iš viso (dienos davinio): 37,87 41,18 150,16 1084,19



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,70	3,86	30,57	188,08
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/45	45	5,04	8,13	10,84	134,99
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	12,74	11,99	41,41	323,08

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100	0,97	1,93	8,71	52,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos šašlykas svogūnai, pomidorų padažas (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-140/65	65	20,53	14,38	4,17	225,32
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	1,74	2,41	21,59	114,97
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	SAL-104/80	80	0,80	1,58	4,68	32,30
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
		Iš viso:	25,73	20,69	56,12	498,40

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai (keptas)	MLT-28/100	100	6,09	9,09	35,68	246,15
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Sultys obuolių	GĖR-24/150	150	0,15	0,15	15,00	66,00
		Iš viso:	7,36	9,34	46,15	314,92

Iš viso (dienos davinio): 45,83 41,92 148,21 1133,63

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Inga Aleksaitienė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su pienu ir cinamonu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200	7,47	7,07	37,82	249,55
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/35	35	3,80	6,87	10,73	118,29
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			11,27	13,94	48,55	367,85

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/100	100	2,61	2,04	10,19	64,16
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/150	150	20,78	15,03	17,15	287,20
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1TR/10	10	0,06	0,05	1,23	4,39
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,80	0,16	6,96	24,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			26,53	20,82	58,86	506,84

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir grikių troškiny (tausojantis)	KMP-28/100	100	17,85	12,62	13,37	235,56
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/90	90	2,88	2,25	4,32	48,60
Iš viso:			19,73	14,87	32,69	285,16

Iš viso (dienos davinio): 57,53 49,63 140,10 1159,85



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/200	200	7,38	5,65	32,99	208,92
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	1,85	5,47	13,91	109,31
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,58	0,50	0,94	10,61
Iš viso:			9,81	11,62	47,84	328,84

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66(E)	100	0,99	3,84	6,67	61,83
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	KMP-1/70	70	10,53	10,70	0,75	138,89
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/70	70	4,15	2,95	22,80	132,21
Morkų salotos (augalinis)	SAL-77/70	70	0,54	3,41	7,09	56,03
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			17,90	20,29	54,28	461,95

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-47/150	150	3,52	6,87	14,48	134,88
Batonas su sviestu (82proc.rieb.) ir virta dešra	UŽK-3/50	50	3,61	10,20	13,13	157,92
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Iš viso:			7,48	14,22	33,66	316,80

Iš viso (dienos davinio): 35,19 46,13 135,78 1107,59



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-33/200	200	9,29	9,83	34,92	256,35
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Sviestas (82%)	UŽK-15/5	5	0,03	4,13	0,05	37,45
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,44	14,06	37,44	302,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/100	100	2,64	3,90	10,36	79,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos ir daržovių troškiny (bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)	KMP-22/180	180	16,81	13,59	21,95	269,89
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alicjaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,03	7,22	4,56	81,49
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			22,17	20,10	53,84	504,19

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/100	100	14,30	11,95	15,00	225,42
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/150	150	2,81	2,52	4,88	49,20
Iš viso:			15,23	11,57	32,35	285,39

Iš viso (dienos davinio): 46,84 45,73 123,63 1092,16

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė



Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KIAUŠP-5/120	120	11,47	14,64	6,53	204,22
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Žalieji žirneliai (augalinis)	SAL-59/60	60	2,94	0,12	9,48	38,40
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			15,71	14,98	32,47	290,07

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100	1,57	3,80	8,30	69,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-9/150	150	22,61	11,38	39,80	350,27
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1TR/10	10	0,06	0,05	1,23	4,39
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/60	60	0,60	0,12	5,22	18,60
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Iš viso:			26,77	18,74	71,83	545,22

Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir daržovių (svogūnai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis ir kiaulienos mėsa (tausojantis)	ADP-8/150	150	9,69	6,44	31,24	204,78
Duona (ruginė)	UŽK-8/40	40	2,60	0,44	18,52	84,52
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/70	70	0,56	0,14	1,61	7,70
Nesaldinta arbata su citrina	GĖR-7/150	150	0,04	0,02	0,48	1,64
Iš viso:			12,89	8,0	51,85	298,64

Iš viso (dienos davinio): 55,37 41,76 156,15 1133,93



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-39/200	200	6,58	7,51	32,56	224,21
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/40	40	1,48	4,38	11,13	87,44
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			8,06	11,89	43,69	311,66

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100	100	1,24	2,01	8,72	51,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Ryžių- kiaušienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/190	190	13,79	22,18	30,94	374,98
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0,64	0,00	1,68	9,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			17,71	20,73	64,36	533,28

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	MLT-7/150 BAN	150	9,89	4,63	40,41	238,98
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Pienas (2,5%)	GĖR-19/150	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			14,36	8,48	46,93	314,25

Iš viso (dienos davinio): 40,13 41,10 154,98 1159,19

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė



Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	9,20	4,05	39,35	227,50
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/45	45	5,04	8,13	10,84	134,99
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	14,24	12,18	50,19	362,50

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/100	100	1,53	2,06	10,48	62,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,87	11,26	7,45	197,65
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	1,74	2,41	21,59	114,97
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,03	7,22	4,56	81,49
Vaisiai	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
		Iš viso:	22,86	20,34	61,05	529,83

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis)(virtas)	KMP-51/100	100	13,52	16,74	1,46	211,12
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/60	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Nesaldintas gėrimas iš sulčių (apelsinų)	GĖR-16/150	150	0,00	0,00	8,00	32,00
		Iš viso:	15,42	14,08	32,38	300,76

Iš viso (dienos davinio): 52,52 46,60 143,62 1193,09



[Handwritten signature]

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

[Handwritten signature]

140

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,70	3,86	30,57	188,08
Trintos uogos	PAD-ITR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Sviestas (82%)	UŽK-15/10	10	0,06	8,25	0,09	74,90
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			7,88	12,21	33,13	285,76

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/100	100	1,91	4,47	9,23	77,77
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta žuvis (keptas)	ŽUVP-30/70	70	12,01	11,19	4,21	165,50
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80	1,66	0,08	15,23	67,39
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80	80	1,23	1,93	8,71	50,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			18,85	18,21	60,40	458,15

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) ryžių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-44/150	150	2,83	6,90	12,70	123,63
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/60	60	7,55	12,19	16,26	202,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Iš viso:			11,08	14,39	41,06	374,13

Iš viso (dienos davinio): 37,81 44,81 134,59 1118,04

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė



