

PATVIRTINTA  
Jonavos vaikų lopšelio-darželio "Saulutė"  
direktoriaus 2025 m. gruodžio 01 d.  
įsakymu Nr. 1V-234

## Jonavos vaikų l/d Saulutė

Jonava, Kosmonautų 13

(įstaigos pavadinimas, adresas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 18:30 val.

## 1 Savaitė, Pirmadienis



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	150.00	5.16	7.4	28.15	200
Pienas	Pus-G2	100.00	3.1	2.6	4.8	55
Obuoliai	Pus-2	65.00	0.29	0.29	9.39	41
Iš viso:			8.55	10.29	42.34	296

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, šv. kopūstų, morkų sriuba (T)	Sr-30	100.00	1.05	2.09	7.27	52
Grietinė	Pa-5	3.00	0.08	0.9	0.09	9
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Paukštienos maltinukas (T)	AN-11	60.00	10.63	2.37	5.91	87
Virtos bulvės (A) (T)	Gr-3	70.00	1.74	0.08	15.86	71
Pomidorai	Sal-6	40.00	0.42	0.08	1.7	9
Agurkai	Sal-1	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Iš viso:			15.24	5.75	39.84	272

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės obuolių apkepas (T)	Vak-1	150.00	23.57	15.56	32.25	363
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.82	15.64	36.16	381
Iš viso (dienos davinio):			47.61	31.68	118.34	949

**1 Savaitė, Antradienis****Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	Pus-Kr 5	150.00	5.27	5.78	28.9	189
Duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu	Pus-10	40.00	5.47	7.54	9.59	128
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	100.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	75.00	0.33	0.33	10.83	48
Iš viso:			11.07	13.65	49.32	364

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio mėsos kukuliais (T)	Sr- 3	100.00	2.91	2.73	5.05	56
Grietinė	Pa-5	3.00	0.08	0.9	0.09	9
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Jūrinio ešerio filė teftelis su ryžiais (T)	An-3	70.00	13	3.79	9.34	123
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	80.00	3.42	0.84	18.85	97
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	70.00	1.26	4.28	8.19	76
Iš viso:			21.71	12.7	49.72	400

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių miltų blynėliai su obuoliais	Vak-16	120.00	7.49	12.58	42.5	313
Jogurto ir braškių uogienės padažas	Pa-6	40.00	1.03	0.88	4.47	30
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.52	13.46	46.97	343
Iš viso (dienos davinio):			41.3	39.81	146.01	1108

## 1 Savaitė, Trečiadienis



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinė košė su sviestu (T)	Pus-Kr 7	150.00	5.82	4.24	27.59	172
Nesaldinta kmylių arbata	arb-66	100.00	0.27	0.19	0.67	5
Kriaušės	Pus-4	120.00	0.53	0.4	17.87	77
Iš viso:			6.62	4.83	46.13	254

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba A) (T)	Sr-15	100.00	0.62	2.03	5.63	43
Grietinė	Pa-5	3.00	0.08	0.9	0.09	9
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Virtų bulvių cepelinai (T)	An-12	150.00	10.78	7.25	42.82	280
Grietinės padažas	Pa-1	20.00	0.72	6.35	1.59	66
Brokolis	Sal-11	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Agurkai	Sal-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			14.76	16.93	61.53	458

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)	Sr- 16	150.00	5.25	7.1	12.29	134
batonas su sviestu	Pus -03	30.00	2.06	6.85	12.1	118
Iš viso:			7.31	13.95	24.39	252
Iš viso (dienos davinio):			28.69	35.71	132.05	964

## 1 Savaitė, Ketvirtadienis



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (T)	Pus-K1	63.00	3.15	2.58	0.06	36
batonas su sviestu	Pus -03	30.00	2.06	6.85	12.1	118
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Nesaldinta ramunėlių arbata	arb-12	100.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	90.00	0.4	0.4	13	57
Iš viso:			5.82	9.87	26.01	216

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, žirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 12	100.00	1.57	1.91	8.11	56
Batonas	Piet-15	20.00	1.8	0.63	10.77	56
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinis su sėlėnomis (T)	An-4	60.00	11.6	5.26	3.01	106
Lęšių, morkų, svogūnų troškiny (T)	Gr-2	80.00	7.9	8.42	19.64	186
Iš viso:			22.87	16.22	41.53	404

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (T)	Vak-14	90.00	9.9	21.6	0.54	236
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	90.00	1.62	5.51	10.53	98
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.52	27.11	11.07	334
Iš viso (dienos davinio):			40.21	53.2	78.61	954

## 1 Savaitė, Penktadienis



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu (T)	Pus-Kr11	150.00	6.37	5.69	27.32	186
Pienas	Pus-G2	100.00	3.1	2.6	4.8	55
Obuoliai	Pus-2	75.00	0.33	0.33	10.83	48
Iš viso:			9.8	8.62	42.95	289

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų, bulvių, morkų sriuba (T)	Sr-8	100.00	1.33	2.44	10.35	69
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	20.00	0.96	0.46	10.71	51
Kiaulienos kumpio mėsos ir ryžių troškiny (T)	An -5	150.00	15.64	12.03	29.36	288
Raugintų kopūstų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-18	70.00	0.76	5.01	4.36	66
Iš viso:			18.69	19.94	54.78	473

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai (kietagrūdžiai) su troškintomis daržovėmis ir dešrelėmis (T)	Vak-4	150.00	5.77	14.63	11.19	200
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	100.00	0.23	0.03	4.14	18
Iš viso:			6	14.66	15.33	217
Iš viso (dienos davinio):			34.49	43.22	113.06	979



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų, kvietinių kruopų ir avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr6	150.00	4.44	5.52	16.19	132
Nesaldinta ramunėlių arbata	arb-12	100.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	105.00	0.47	0.47	15.17	67
Iš viso:			4.91	5.99	31.36	199

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, žirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 12	100.00	1.57	1.91	8.11	56
Batonas	Piet-15	20.00	1.8	0.63	10.77	56
Paukštienos kepinukas (T)	An-7	60.00	13.31	9.08	5.88	158
Šparaginių pupelių kalafiorų morkų troškiny (T)	Gr-4	86.00	2.31	10.97	8.96	144
Iš viso:			18.99	22.59	33.72	414

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai sviesto- grietinės padaže (T)	Vak-3	150.00	16.96	12.34	30.44	301
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	100.00	0.23	0.03	4.14	18
Iš viso:			17.19	12.37	34.58	318
Iš viso (dienos davinio):			41.09	40.95	99.66	932



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr4a	150.00	7.08	7.52	24.8	195
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	100.00	0	0	0	0
Kriaušės	Pus-4	110.00	0.49	0.37	16.38	71
Iš viso:			7.57	7.89	41.18	266

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, avinžirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 9	100.00	3.47	2.67	14.27	95
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Jūrinio ešerio filė maltinis su sėlenomis (T)	An-8	70.00	12.86	9.23	6.41	160
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	70.00	3	0.74	16.49	85
Kopūstų salotos su morkomis, paprika ir obuoliais bei alyvuogių aliejumi (A) (T)	sal-19	75.00	0.91	4.91	5.26	69
Iš viso:			21.28	17.71	50.63	447

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvinukai	vakb-1	130.00	2.6	17.88	35.76	314
Grietinės padažas	Pa-1	20.00	0.72	6.35	1.59	66
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			3.32	24.23	37.35	381
Iš viso (dienos davinio):			32.17	49.83	129.16	1094

## 2 Savaitė, Trečiadienis



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (kietagrūdžiai) su sviestu (T)	Pus-Kr9	150.00	2.01	4.09	12.49	95
Nesaldinta kmylių arbata	arb-66	100.00	0.27	0.19	0.67	5
Mandarinai		100.00	0.77	0.33	10.34	47
Iš viso:			3.05	4.61	23.5	148

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, bulvių, morkų sriuba	sriub7	100.00	1.15	3.09	8.85	68
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Kiaulienos kumpio maltinukas su virtu kiaušiniu (T)	Pus-46	60.00	10.99	9.93	6.38	159
Virtos perlinės kruopos (A) (T)	Pus-Kr10	80.00	2.15	4.12	16.45	111
Rauginti agurkai	Sal-10	45.00	0.28	0.18	1.1	7
Pomidorai	Sal-6	43.00	0.45	0.09	1.83	10
Iš viso:			16.06	17.57	42.81	394

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių miltų blynėliai su bananais	Vak-2	100.00	6.37	12.11	37.92	286
Uogienė (braškių) su šaldytomis uogomis	Pa-4	20.00	0.22	0.12	5.16	23
Kefyras	Vak-8	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			11.69	15.98	50.43	392
Iš viso (dienos davinio):			30.8	38.16	116.74	934

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 2-3 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

2 Savaitė, Ketvirtadienis



**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	150.00	5.16	7.4	28.15	200
Pienas	Pus-G2	100.00	3.1	2.6	4.8	55
Bananai	Pus-1	90.00	1.08	0.27	20.79	90
Iš viso:			9.34	10.27	53.74	345

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta bulvių, kopūstų, morkų, kons. žirnelių sriuba (T)	Sr- 6	100.00	1.35	3.85	7.75	71
Batonas	Piet-15	20.00	1.8	0.63	10.77	56
Paukštiesos šlaunelių mėsos kukuliai (T)	An-10	60.00	11.71	6.43	6.56	131
Virti ryžiai (A) (T)	Gr-7	80.00	2.46	1.71	21.42	111
Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-15	77.00	1.16	2.52	1.93	35
Iš viso:			18.48	15.14	48.43	404

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ryžių apkepas (T)	Vak-9	100.00	14.68	11.19	18.99	235
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.38	0.12	5.86	26
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.06	11.31	24.85	261
Iš viso (dienos davinio):			42.88	36.72	127.02	1010



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (T)	Pus-Kr3	150.00	5.22	5.62	19.49	149
Nesaldinta kmylių arbata	arb-66	100.00	0.27	0.19	0.67	5
Apelsinai		90.00	0.9	0.09	10.8	48
Iš viso:			6.39	5.9	30.96	203

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, kons. pomidorų, morkų su ryžiais sriuba (T)	Sr- 13	100.00	1.29	2.41	10.44	69
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Balandėliai (T) (kiaulienos)	An-9	60.00	10.75	6.05	5	117
Bulvių košė (T)	Gr-1	70.00	2.42	3.02	16.18	102
Brokolių pomidorų porų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-2	70.00	2.28	4.69	4.89	71
Iš viso:			17.78	16.33	44.71	397

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)	Sr- 16	130.00	4.55	6.15	10.65	116
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	20.00	0.96	0.46	10.71	51
Iš viso:			5.51	6.61	21.36	167
Iš viso (dienos davinio):			29.68	28.84	97.03	766



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	150.00	5.16	7.4	28.15	200
Pienas	Pus-G2	100.00	3.1	2.6	4.8	55
Bananai	Pus-1	75.00	0.9	0.23	17.33	75
Iš viso:			9.16	10.23	50.28	330

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, lęšių, morkų sriuba (T)	Sr- 11	100.00	5.71	1.27	16.74	101
Grietinė	Pa-5	3.00	0.08	0.9	0.09	9
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Kiaulienos kumpio mėsos ir ryžių troškiny (T)	An -5	150.00	15.64	12.03	29.36	288
Raugintų kopūstų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-18	70.00	0.76	5.01	4.36	66
Iš viso:			23.23	19.37	58.75	502

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai (kvietiniai miltai) su varške	Vak-16v	130.00	14.1	19.02	44.3	405
Jogurto ir braškių uogienės padažas	Pa-6	40.00	1.03	0.88	4.47	30
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.13	19.9	48.77	435
Iš viso (dienos davinio):			47.52	49.5	157.8	1267



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu (T)	Pus-KR1	150.00	5.84	5.98	28.9	193
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	100.00	0	0	0	0
Mandarinai		85.00	0.65	0.28	8.79	40
Iš viso:			6.49	6.26	37.69	233

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys	Sr- 15	100.00	3.63	1.59	5.91	52
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	20.00	0.96	0.46	10.71	51
Orkaitėje kepti ešerio filė paplotėliai su sėlenomis (T)	An-20	70.00	11.92	5.61	3.89	114
Virti ryžiai (A) (T)	Gr-7	80.00	2.46	1.71	21.42	111
Kopūstų salotos su morkomis, paprika ir obuoliais bei alyvuogių aliejumi (A) (T)	sal-19	75.00	0.91	4.91	5.26	69
Iš viso:			19.88	14.28	47.19	397

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai (kietagrūdžiai) su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (T)	Vak-5	180.00	6.25	9.59	13	163
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	100.00	0.23	0.03	4.14	18
Iš viso:			6.48	9.62	17.14	181
Iš viso (dienos davinio):			32.85	30.16	102.02	811

## 3 Savaitė, Trečiadienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	Pus-Kr 5	150.00	5.27	5.78	28.9	189
Duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu	Pus-10	40.00	5.47	7.54	9.59	128
Nesaldinta kmyņu arbata	arb-66	100.00	0.27	0.19	0.67	5
Bananai	Pus-1	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Iš viso:			12.21	13.81	62.26	422

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, pupelių sriuba (T)	Sr-1	100.00	2.37	2.17	9.53	67
Grietinė	Pa-5	3.00	0.08	0.9	0.09	9
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Bulvių plokštainis	bulv1	150.00	16.52	7.73	23.46	229
Grietinės padažas	Pa-1	20.00	0.72	6.35	1.59	66
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	90.00	1.62	5.51	10.53	98
Iš viso:			22.35	22.82	53.4	508

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Vak-12	100.00	7.29	17.87	38.63	345
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	25.00	0.32	0.1	4.88	22
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.61	17.97	43.51	366
Iš viso (dienos davinio):			42.17	54.6	159.17	1297



## 3 Savaitė, Ketvirtadienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų, kvietinių kruopų ir avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr6	150.00	4.44	5.52	16.19	132
Pienas	Pus-G2	100.00	3.1	2.6	4.8	55
Obuoliai	Pus-2	85.00	0.38	0.38	12.28	54
Iš viso:			7.92	8.5	33.27	241

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, perlinių kruopų sriuba (T)	Sr- 7	100.00	1.43	3.65	11.09	83
Duona	Pus-D3	20.00	1.04	0.16	8.2	38
Smulkinta paukštiena su makaronais (kietagrūdžiais) (T)	An-14p	150.00	14.39	1.17	10.43	110
Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-15	65.00	0.98	2.13	1.63	30
Iš viso:			17.84	7.11	31.35	261

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Vak-13	130.00	24.71	30.89	45.57	559
Jogurto padažas	pad3	40.00	1.16	1	3	26
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.87	31.89	48.57	585
Iš viso (dienos davinio):			51.63	47.5	113.19	1087





## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais (T)	Pus-Kr4	150.00	6.09	6.9	25.03	187
Nesaldinta kmynų arbata	arb-66	100.00	0.27	0.19	0.67	5
Obuoliai	Pus-2	80.00	0.36	0.36	11.56	51
Iš viso:			6.72	7.45	37.26	243

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, bulvių, morkų sriuba	sriub7	100.00	1.15	3.09	8.85	68
Batonas	Piet-15	20.00	1.8	0.63	10.77	56
Balandėliai (T) (kiaulienos)	An-9	60.00	10.75	6.05	5	117
Grietinės ir pomidorų padažas	Pa-3	25.00	0.44	6.24	2.12	66
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	70.00	3	0.74	16.49	85
Brokolių agurkų porų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-7nauj	65.00	1.47	2.16	4.31	43
Pomidorai	Sal-6	45.00	0.47	0.09	1.92	10
Iš viso:			19.08	19	49.46	445

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė (T)	Gr-1	130.00	4.5	5.6	30.06	189
Kefyras	Vak-8	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			9.6	9.35	37.41	272
Iš viso (dienos davinio):			35.4	35.8	124.13	960