

4-7 metų amžiaus grupė

I savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	3-3/18TV 1N	150	4,79	4,94	43,41	237,22
Sūrio lazdelė	18/31 1	20	5,40	4,20	0,32	60,7
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	9,5	55,4	349,4

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	90	16,05	9,09	11,70	192,81
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	60	1,45	1,22	14,82	76,14
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	150	1,65	0,53	7,4	40,7
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,5	16,46	56,58	472,65

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162 T 1N	130	14,81	14,7	13,11	243,95
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,6	0,2	1,8	10,7
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,97	15,76	39,41	370,73
Iš viso (dienos davinio):			52,8	41,72	151,39	1192,78

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4–7 metų amžiaus grupė

I savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6-3/61 AT 1N	150	6,9	3,0	36,8	201,9
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/5 1	20	5,6	5,0	0,52	69,4
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,86	8,36	49,02	322,78

Pietūs 12:10–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	150	3,97	2,62	15,66	102,36
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,60
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	90/18	16,35	10,87	8,83	198,62
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,53	2,32	11,17	71,68
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,75	19,91	56,26	507,96

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir varškės apkepas (tausojantis)	4-8/161 TGV 1N	130	6,79	5,67	37,7	229,02
Grietinė (30%)		20	0,4	6,0	0,6	58,60
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,55	12,03	50,0	339,10
Iš viso (dienos davinio):			46,16	40,3	155,28	1169,84

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė

I savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV1N	150	7,5	7,81	41,06	264,36
Sūrio lazdelė	18/31 1	20	5,4	4,2	0,3	60,7
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,26	12,37	43,06	376,54

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis)	1-3/21ATGPVVg1S	150	1,2	6,6	6,6	90,2
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais (tausojantis)	12-8/6T 1N	200	15,3	8,12	30,81	257,30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,1
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,2	15,82	57,71	453,2

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170 T 1N	140	16,21	10,26	25,98	260,96
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,43	11,40	38,64	326,64
Iš viso (dienos davinio):			50,89	39,59	139,41	1159,38

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4–7 metų amžiaus grupė
I savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/10TPcV 1N	100	4,1	5,2	17,4	133,1
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8 APcV VgGP 1N	50	0,6	0,2	9,6	42,8
Jogurtas 2,5 %rieb. ekologiškas	18/2 1	125	6,0	3,6	6,0	88,75
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/21 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,06	9,36	44,7	316,13

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 1N	150	3,8	1,83	15,5	93,5
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Menkės maltinukai su morkomis ir sūriu	9-5/5T 1N	120	11,06	11,14	11,09	188,9
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,52	2,32	11,18	71,68
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,28	19,39	58,37	489,38

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	6-6/131 V 1N	100	9,14	8,07	34,46	247,04
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 1N	40	0,3	0,2	5,1	23,20
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,66	9,41	52,22	335,92
Iš viso (dienos davinio):			42,0	38,16	155,29	1141,43

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4–7 metų amžiaus grupė
I savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saldi perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3/15TV 1N	100	2,81	3,53	20,89	126,13
Virtas kiaušinis	16/1 4	50	6,15	5,85	0,35	79,0
Duona su sviestu	16/1 6	20/5	1,54	4,40	8,66	80,0
Ekologiškas pienas (2,5 %)	18/3 2	120	4,08	3,0	5,88	66,84
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,58	16,78	35,78	351,97

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 1N	150	4,43	2,35	15,14	99,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	10-8/176TGP 1N	70	15,92	2,55	12,47	136,52
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60	2,99	3,12	16,42	105,75
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	50	0,61	2,46	4,11	41,1
Paprikos	18/24 1	50	0,5	0,15	3,05	15,55
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,65	11,13	63,99	463,12

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 1N	120	22,67	13,20	20,28	290,68
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,89	14,34	32,94	356,36
Iš viso (dienos davinio):			65,12	42,25	132,71	1171,45

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė

II savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	3-3/7TVG 1N	130	6,79	3,74	33,79	195,98
Sūrio lazdelės	16-8/173VPc 1N	20	5,4	4,2	0,3	60,7
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,55	8,3	45,49	308,16

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/41AT 1N	150	1,9	4,8	11,4	95,9
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	10-2/60TG 1N	200 (64/136)/40	16,77	6,42	29,39	242,38
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 1	70	2,52	3,0	9,3	76,62
Agurkai	18/22 1	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,79	17,32	51,59	451,3

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	100	13,72	15,06	12,78	241,50
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Braškių uogienė	18/15 1	25	0,10	0,00	12,50	50,40
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,04	16,20	37,94	357,58
Iš viso (dienos davinio):			49,38	43,87	135,02	1117,04

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
II savaitė
ANTRADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	3-3/11TV 1N	150	6,21	6,78	24,25	185,83
Braškių uogienė	18/15 1	25	0,10	0,00	12,50	50,40
Ekologiškas pienas (2,5 %)	18/3 2	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,75	10,14	54,33	354,55

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/42 T 1N	150	3,98	5,35	13,17	116,69
Veršienos plovos (tausojantis)	12-5/98TGP 1N	200	10,34	10,56	23,59	230,74
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	60	1,7	3,5	9,3	75,6
Agurkai	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Pomidorai	18/23 3	70	0,70	0,14	2,87	15,54
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,44	19,73	51,0	451,35

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai (tausojantis)	6-8/161TPcPV 1N	140	9,65	12,78	25,92	257,32
Braškių uogienė	18/15 1	25	0,10	0,00	12,50	50,40
Bananai	18/20 4	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,65	13,14	59,48	398,8
Iš viso (dienos davinio):			38,84	43,01	164,81	1204,7

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
II savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 1N	150	4,17	6,59	32,04	204,13
Orkaitėje keptas viso grūdo prancūziškas skrebutis	16-8/168VPc 1N	40	5,9	3,9	10,9	102,3
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	10,9	54,6	357,9

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVg 1N	150	4,2	1,65	14,7	89,6
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,5	0,3	8,6	43,0
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145 T 1N	100	17,0	22,6	0,5	273,83
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65 AT 1N	80	1,47	2,53	10,53	71,07
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 2	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,67	27,68	41,83	518,9

Vakarienė 15:00–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T 1N	145	18,72	9,08	34,84	296,02
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,94	10,22	47,50	361,7
Iš viso (dienos davinio):			56,01	48,8	143,93	1238,5

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
II savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36 AT 1N	200	5,57	3,45	53,91	269,01
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcV VgGP1N	50	0,60	0,21	9,62	42,75
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,53	4,02	75,23	363,24

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 1N	150	1,10	2,94	6,85	58,31
Grietinė (30%)		20	0,4	6,0	0,6	58,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Morkų ir kalakutienos troškiny (tausojantis)	10-5/104TG 1N	100	9,83	9,90	6,58	154,69
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	80	1,82	4,55	16,62	114,67
Agurkai	18/22 3	70	0,6	0,1	1,6	9,9
Pomidorai	18/23 4	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Vanduo/arbata	17-101	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,75	24,15	48,33	478,53

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojantis)	6-5/101 T 1N	160 (74/86)	6,67	13,91	22,88	243,43
Agurkai	18/22 1	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Sūrio lazdelė	18/31 1	20	5,4	4,2	0,3	60,70
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,83	18,57	36,08	362,71
Iš viso (dienos davinio):			36,11	46,74	159,64	1204,48

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4–7 metų amžiaus grupė
II savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/19ATPcV 1N	100	4,0	6,0	17,4	139,5
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcV Vg	80	2,1	0,4	8,8	46,8
Jogurtas 2,5 % rieib. ekologiškas	18/2 1	125	6,0	3,6	6,0	70,8
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,46	10,36	43,90	308,58

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	1-3/29TV 1N	150	1,33	2,97	11,48	78,21
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70/2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vištienos guliašas su morkomis	10-5/100 TGPP 1N	90	11,7	8,1	3,9	135,0
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	50	2,5	2,6	13,7	88,1
Konservuoti žimeliai	18/77 1	60	3,0	0,1	9,5	50,8
Troškinti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/5ATGPVVg 1N	50	1,0	3,5	5,4	57,2
Vanduo/arbata	17-101	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			21,93	20,77	57,08	503,21

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzinis varškės pudingas	7-8/182TGV 1N	100	13,02	17,42	13,96	265,27
Natūralus jogurtas 3,8 % rieib. ekologiškas	18/2 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Trintos braškės	15-1/10AGPVVg 1N	40	0,34	0,15	5,11	23,16
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,58	18,71	31,73	354,11
Iš viso (dienos davinio):			48,97	49,84	132,71	1165,9

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
PIRMADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	150	7,5	7,81	41,06	264,36
Jogurtas 2,5 %rieb. ekologiškas	18/2 1	125	6,0	3,6	6,0	70,8
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,33	11,69	56,16	375,2

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/32 T 1N	200	4,53	8,27	12,89	137,07
Kreminės vištienos šlaunelės (tausojantis)	10-8/166TPG 1N	80 (70/10)	13,06	15,41	1,10	195,24
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	80	1,9	1,6	19,8	101,5
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 2	150	1,50	0,60	7,50	41,40
Vanduo/arbata	17-101	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,99	25,88	41,29	475,21

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti viso grūdo varškėčiai	7-8/167TV 1N	100	17,93	10,3	22,83	255,66
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 9	25	1,08	0,98	1,20	18,0
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,37	11,64	35,73	325,14
Iš viso (dienos davinio):			53,69	49,21	133,18	1175,55

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė

III savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6-3/6 1 AT 1 N	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Tarkuotas fermentinis sūris(45%)	18/5 2	20	5,6	5,0	0,52	69,4
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,20	9,33	61,33	390,01

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Troškinti jautienos kukuliai pomidorų ir sūrio padaže (tausojantis)	12-8/2TG 1N	120	14,38	12,15	8,9	202,93
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/7TGV 1N	70	1,52	2,33	11,16	71,68
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	50	0,61	2,46	4,11	41,1
Paprikos	18/24 1	50	0,5	0,15	3,05	15,55
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,36	22,71	49,88	494,26

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai bananiniai blynai	6-6/135V 1N	110	8,41	10,74	37,15	278,92
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 9	25	1,08	0,98	1,20	18,0
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 1N	40	0,3	0,2	5,1	23,2
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,15	12,28	55,15	371,6
Iš viso (dienos davinio):			47,71	44,32	166,36	1255,87

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/34TGV 1N	150	4,24	2,84	21,79	129,68
Ekologiškas varškės sūrelis Dobilas	18/9 1	80	13,9	7,8	15,8	191,0
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,5	11,0	49,29	372,16

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41 AT 1N	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,5	0,3	8,6	43,0
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	10-8/165TG 1N	120	18,89	10,35	3,61	183,12
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	80	1,94	1,63	19,78	101,52
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,54	20,43	48,57	480,02

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	100/20	13,9	19,3	24,7	328,4
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,26	19,66	36,4	379,88
Iš viso (dienos davinio):			58,3	51,09	134,26	1232,06

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/17ATPVVg 1N	150	5,62	5,63	35,68	184,98
Jogurtas 2,5 % rieš. ekologiškas	18/2 1	125	6,0	3,6	6,0	70,8
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,98	9,59	53,38	307,26

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/43 AT 1N	200	6,12	5,42	23,38	163,32
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis)	6-5/100TP 1N	180 (95/85)	13,21	5,53	31,17	227,26
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 2	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,03	14,55	62,35	461,28

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170 T 1N	140	16,21	10,26	25,98	260,96
Natūralus jogurtas 3,8 % rieš. ekologiškas	18/20 8	20	0,86	0,78	0,96	14,20
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 1N	40	0,34	0,15	5,11	23,16
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,77	11,55	43,75	349,8
Iš viso (dienos davinio):			50,78	35,69	159,48	1118,34

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

4-7 metų amžiaus grupė
III savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	3-3/11TV 1N	150	6,21	6,78	24,95	185,83
Braškių uogienė	18/15 1	25	0,1	0,0	12,50	50,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (42%)	16-1/4 1	20/5/25	6,1	10,1	11,1	160,1
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,41	16,88	48,55	396,33

Pietūs 12:10-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34 AT 1N	100	2,9	1,2	12,4	72,29
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,5	0,3	8,6	43,0
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161 T 1N	130	23,0	3,3	4,5	139,7
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166ATGPVg 1N	70	1,54	3,92	14,56	100,38
Agurkai	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 1N	70	1,53	2,96	7,98	64,68
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,23	14,82	49,95	459,29

Vakarienė 15:35–16:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai ir obuoliniai blynai	6-6/128V 1N	120	7,19	9,88	36,37	263,14
Natūralus jogurtas 3,8 %rieb. ekologiškas	18/2 9	25	1,08	0,98	1,20	18,0
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVG 1N	40	0,3	0,2	5,1	23,20
Iš viso:			16,2	16,3	32,7	343,3
Iš viso (dienos davinio):			60,7	47,6	138,8	1228,2

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos yra pažymėti patamsintu šriftu

