

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-1/2	Virti kiaušiniai (tausojantis)	2 vnt.	12,30	11,70	0,70	157,30
16-4/2	Viso grūdo duona su sviestu, pomidoru ir špinato lapeliu	25/5/25/3	2,08	4,49	14,61	107,14
14-62/1	Nesaldinta žolelių arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			14,91	16,20	27,66	316,10

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-200/2	Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	1,42	4,62	13,41	100,86
16-13/1	Jogurtinė grietinė (10 proc.rieb.)	5	0,18	0,50	0,22	6,06
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
11-16/1	Troškinti jautienos-kiaulienos kukuliai su padažu (tausojantis)	60/14	9,92	9,65	7,81	157,74
3-02/2	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	70	1,40	0,07	13,79	61,39
2-40/2	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	90	0,71	5,00	5,29	69,00
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			15,36	20,12	53,79	457,66

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-2/2	Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	135/20	17,87	10,97	40,46	332,05
2-52	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	50	0,43	0,04	3,31	15,32
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			18,33	11,03	43,85	347,99

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-31/2	Penkių grūdų dribsnių košė su bananais (tausojantis)	200	8,96	5,89	36,45	234,65
16-2/2	Viso grūdo duona su sviestu, varškės sūriu ir pomidoru	20/5/25/15	1,55	4,38	11,33	90,92
14-63/1	Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/2	Sezoniniai vaisiai	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Viso			10,93	10,29	57,15	364,86

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-02/2	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150	2,21	2,15	15,34	89,55
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
10-22/1	Keptas orkaitėje maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	60	13,33	7,69	4,51	140,61
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/2	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	0,99	5,09	9,30	86,94
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			20,90	15,60	70,26	505,08

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-21/1	Mieliniai blynai	100	7,48	6,78	31,85	218,33
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
16-11/3	Geriamas jogurtas	120	3,60	1,80	11,16	75,24
Viso			11,35	8,70	45,92	307,37

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-61/1	Miežinių kruopų košė su pienu ir saulėgražomis (tausojantis)	150/4/10	7,13	9,68	28,96	231,44
16-3/2	Viso grūdo duona su sviestu ir agurku	25/5/25	1,92	4,38	13,76	102,06
14-65/1	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			9,52	14,05	54,60	382,93

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-201/2	Daržovių sriuba su mėsos kukuliais ir žirneliais (tausojantis)	150	4,86	3,54	12,26	100,34
16-13/1	Jogurtinė grietinė (10 proc.rieb.)	5	0,18	0,50	0,22	6,06
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
6-1/4	Apkepti varškėčiai, grietinė	120/20	18,96	15,72	26,46	323,22
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
2-52	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	50	0,43	0,04	3,31	15,32
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			26,09	20,15	55,91	509,30

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
10-23/1	Virta pieniška dešrelė	50	4,95	6,05	2,01	82,27
4-62/2	Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120	4,40	0,60	28,40	136,60
2-31/2	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	80	1,19	5,07	7,83	81,74
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			10,54	11,72	38,24	300,61

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-63/2	Manų košė su sviestu (tausojantis)	200/5	6,38	6,67	34,06	221,79
16-10/1	Grūdų trapučiai	10	0,71	0,11	7,90	35,43
14-70/2	Kakava su pienu	150	2,96	2,58	4,95	54,84
16-34/2	Sezoniniai vaisiai	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Viso			10,41	9,36	55,82	349,14

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-202/2	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	150	0,97	5,05	8,08	81,72
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
10-24/2	Troškintas kiaušienos maltinukas (tausojantis)	75	15,46	10,43	10,00	195,67
4-62/1	Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	100	3,63	0,50	23,43	112,70
2-57/2	Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	75	0,79	4,11	2,24	49,16
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			22,59	20,37	57,03	501,84

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/2	Omletas (tausojantis)	100	10,72	9,93	7,23	161,19
16-1/4	Viso grūdo ruginė duona	35	2,38	0,39	18,20	85,79
2-55/2	Švieži pomidorai (arba švieži agurkai)	50	0,50	0,20	2,90	15,40
16-11/3	Geriamas jogurtas	120	3,60	1,80	11,16	75,24
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			17,23	12,34	39,56	338,22

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-64/2	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	200/5	7,67	7,10	35,62	237,04
16-4/2	Viso grūdo duona su sviestu, pomidoru ir špinato lapeliu	25/5/25/3	2,08	4,49	14,61	107,14
14-67/2	Nesaldinta mėtų arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/4	Sezoniniai vaisiai	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Viso			10,04	11,60	56,63	371,12

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-203/2	Ankštinių daržovių sriuba su ryžiais (augalinis)	150	3,83	2,27	21,50	121,78
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
8-2/1	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	70	11,98	7,12	1,80	119,23
3-10/2	Bulvių košė (tausojantis)	70	2,65	2,21	21,37	116,02
2-58/2	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	1,47	5,09	8,74	86,68
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			21,33	16,93	64,09	494,05

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-199/2	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	140/60	7,02	5,40	24,54	174,83
16-5/2	Viso grūdo batonas su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurku	25/5/18/12	6,47	9,14	14,06	164,35
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			13,49	14,54	38,60	339,18

4-6 metų vaikų
2 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-3	Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	150/12	11,67	4,70	44,28	266,12
2-55/2	Švieži pomidorai (arba švieži agurkai)	50	0,50	0,20	2,90	15,40
14-63/1	Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			12,71	4,91	59,53	333,17

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-204/2	Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	1,33	1,28	12,47	66,75
16-13/1	Jogurtinė grietinė (10 proc. riebi.)	5	0,18	0,50	0,22	6,06
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
11-17/2	Ryžių - kiaulienos plovai (tausojantis)	120/50	15,18	17,26	33,82	351,39
2-59/2	Švieži arba marinuoti agurkai	85	0,60	0,00	2,38	11,90
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			19,01	19,33	62,17	498,70

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-42/2	Virti varškės kubeliai	140	18,19	8,35	35,14	288,41
2-52	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	50	0,43	0,04	3,31	15,32
13-41/1	Sviesto - grietinės padažas	10	0,27	3,16	1,13	34,05
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			18,89	11,55	39,58	337,78

4-6 metų vaikų
2 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-32/2	Penkių grūdų dribsnių košė su šaldytų uogų tyrė (arba šv. uogomis) (tausojantis)	200	9,74	6,02	37,05	241,38
16-2/2	Viso grūdo duona su sviestu, varškės sūriu ir pomidoru	20/5/25/15	1,55	4,38	11,33	90,92
14-67/2	Nesaldinta mėtų arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/3	Sezoniniai vaisiai	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Viso			11,62	10,42	55,77	363,36

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-205/2	Ryžių sriuba su morkomis (augalinis)	150	1,69	4,15	16,70	110,95
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
9-46/1	Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	60	13,85	5,33	5,84	126,74
4-65/1	Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis)	100	3,63	0,50	23,43	112,70
2-60/2	Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	90	1,10	4,06	5,19	61,63
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			21,72	14,29	62,53	465,64

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-20/2	Bulvių sluoksniuotis	200	6,08	6,54	36,78	230,36
2-59/2	Švieži arba marinuoti agurkai	85	0,60	0,00	2,38	11,90
14-71/1	Kefyras 2,5%rieb.	150	4,80	3,75	7,20	81,75
Viso			11,48	10,29	46,36	324,01

4-6 metų vaikų
2 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-64/3	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	180/6	7,11	7,76	32,59	228,64
16-3/2	Viso grūdo duona su sviestu ir agurku	25/5/25	1,92	4,38	13,76	102,06
14-63/1	Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/2	Sezoniniai vaisiai	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Viso			9,44	12,15	55,72	369,99

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-206/2	Trinta žirnių sriuba su skrebučiais	150/15	5,13	2,59	27,15	152,43
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
11-18/2	"Karališkieji" balandėliai (tausojantis)	100	16,70	10,53	5,31	182,82
13-42/2	Grietinės - pomidorų padažas	20	0,63	3,88	1,35	42,78
3-02/2	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	70	1,40	0,07	13,79	61,39
2-61/1	Švieži agurkai ir švieži pomidorai	90	0,77	0,18	3,87	20,16
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			26,01	17,47	62,22	510,14

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-20/3	Lietiniai su varške, grietinė 10%rieb.	140/20	13,53	9,66	38,81	296,30
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,28	9,78	53,60	359,54

4-6 metų vaikų
1 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-63/3	Manų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis)	180/5	5,68	5,58	29,62	191,42
16-9/1	Bandelė	40	3,08	3,28	14,20	98,64
14-70/2	Kakava su pienu	150	2,96	2,58	4,95	54,84
16-34/3	Sezoniniai vaisiai	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Viso			12,00	11,44	55,70	373,74

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-207/2	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	150	1,14	1,40	8,32	50,44
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
9-47/1	Vištienos šlaunelės troškintos grietinėlėje (tausojantis)	60	14,20	11,72	2,20	171,04
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/2	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	0,99	5,09	9,30	86,94
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			20,98	18,90	62,84	505,38

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-23/1	Sklindžiai su obuoliais	120	6,10	7,30	30,26	211,10
2-52	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	50	0,43	0,04	3,31	15,32
16-11/3	Geriamas jogurtas	120	3,60	1,80	11,16	75,24
14-4/1	Nesaldinta kminų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			10,15	9,16	44,80	302,27

4-6 metų vaikų
2 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-66/2	Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	200/5	6,50	6,19	33,06	213,96
16-3/2	Viso grūdo duona su sviestu ir agurku	25/5/25	1,92	4,38	13,76	102,06
14-67/2	Nesaldinta mėtų arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/2	Sezoniniai vaisiai	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Viso			8,83	10,58	56,19	355,31

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-208/2	Ankštinių daržovių sriuba su makaronais (augalinis)	150	4,23	2,35	21,70	124,93
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
8-2/1d	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	60	10,44	6,34	1,66	105,48
3-10/2	Bulvių košė (tausojantis)	70	2,65	2,21	21,37	116,02
2-58/2	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	1,47	5,09	8,74	86,68
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			20,19	16,23	64,16	483,45

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-199/2	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	140/60	7,02	5,40	24,54	174,83
16-6/2	Apkeptas viso grūdo batonas su sviestu, fermentiniu sūriu, virta dešra ir pomidoru	25/3/18/7/1 5	7,26	8,70	14,67	166,02
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			14,28	14,10	39,21	340,85

4-6 metų vaikų
3 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-3	Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	150/12	11,67	4,70	44,28	266,12
2-55/1	Švieži pomidorai (arba švieži agurkai)	45	0,45	0,18	2,61	13,86
14-63/1	Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			12,66	4,89	59,24	331,63

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-209/2	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	1,26	1,31	11,86	64,34
16-13/1	Jogurtinė grietinė (10 proc. riebi.)	5	0,18	0,50	0,22	6,06
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
11-19/1	Troškinta kiauliena grietinės- pomidorų tyrės padaže (guliašas) (tausojantis)	50/30	13,87	10,93	5,24	174,78
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-40/2	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	90	0,71	5,00	5,29	69,00
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			19,75	18,12	55,59	464,49

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-41	Varškė su trintomis braškėmis	80/30	13,07	7,32	8,70	152,98
16-40	Kukurūzų dribsniai	20	1,64	0,32	16,22	74,32
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
14-70/2	Kakava su pienu	150	2,96	2,58	4,95	54,84
Viso			18,57	10,32	37,45	316,94

4-6 metų vaikų
3 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-64/2	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	200/5	7,67	7,10	35,62	237,04
16-3/2	Viso grūdo duona su sviestu ir agurku	25/5/25	1,92	4,38	13,76	102,06
14-64/1	Nesaldinta mėtų arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
16-34/4	Sezoniniai vaisiai	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Viso			9,83	11,48	55,31	363,82

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-210/2	Agurkinė sriuba	150	1,47	5,06	10,09	91,79
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
10-25/1	Troškinti paukštienos kukuliai (tausojantis)	50	13,00	5,57	7,76	133,16
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/2	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	0,99	5,09	9,30	86,94
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			19,83	16,39	68,26	499,87

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-32/2	Bulvių plokštainis su cukinija	180	7,29	7,68	32,27	227,35
13-8	Jogurtinė grietinė (10 %rieb.)	40	1,40	4,00	1,72	48,48
14-72/1	Pienas 2,5%rieb.	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Viso			13,34	15,58	41,19	358,33

4-6 metų vaikų
3 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
10-23/1	Virta pieniška dešrelė	50	4,95	6,05	2,01	82,27
4-62/2	Virti grikiai (augalinis, tausojantis)	120	4,40	0,60	28,40	136,60
2-31/2	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	80	1,19	5,07	7,83	81,74
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			10,54	11,72	38,24	300,61

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-211/2	Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (augalinis)	150/15	5,33	3,05	25,34	150,17
16-13/1	Jogurtinė grietinė (10 proc.rieb.)	5	0,18	0,50	0,22	6,06
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
9-48/1	Konvekciniėje krosnelėje kepti kiaulienos maltinukai su paukštiena (tausojantis)	60	12,66	5,76	5,07	122,74
3-10/2	Bulvių košė (tausojantis)	70	2,65	2,21	21,37	116,02
2-60/2	Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	90	1,10	4,06	5,19	61,63
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			23,31	15,80	67,94	507,18

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-32/2	Penkių grūdų dribsnių košė su šaldytų uogų tyrė (arba šv. uogomis) (tausojantis)	200	9,74	6,02	37,05	241,38
16-2/2	Viso grūdo duona su sviestu, varškės sūriu ir pomidoru	20/5/25/15	1,55	4,38	11,33	90,92
14-63/1	Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/3	Sezoniniai vaisiai	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Viso			11,62	10,42	55,77	363,36

4-6 metų vaikų
3 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-67/2	Kukurūzų kruopų košė su bananais (tausojantis)	180/20	5,54	7,12	39,43	243,96
16-1/9	Sausainiai	25	2,08	2,20	10,30	69,30
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
16-34/4	Sezoniniai vaisiai	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Viso			7,89	9,34	55,75	338,60

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-212/2	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	150	1,23	3,05	8,99	68,31
16-1/2	Viso grūdo duona	25	1,70	0,28	13,00	61,28
9-49/1	Vištiena (šlaunelės) troškinta grietinėlėje su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	35/65	10,01	6,89	3,74	116,99
5-2/2	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	100/3	5,20	4,00	26,28	161,92
2-57/1	Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	100	1,10	4,16	3,12	54,32
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			19,27	18,38	55,41	464,14

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-2/2	Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	135/20	17,87	10,97	40,46	332,05
2-52	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	50	0,43	0,04	3,31	15,32
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			18,33	11,03	43,85	347,99

4-6 metų vaikų
3 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-68/2	Sorų kruopų košė su bananais (tausojantis)	200	8,00	6,61	35,44	233,26
16-7/2	Viso grūdo duona su sviestu ir ridikėliais	25/5/25	1,99	4,38	13,88	102,86
14-67/2	Nesaldinta mėtų arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/4	Sezoniniai vaisiai	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Viso			10,29	11,00	55,72	363,05

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-213/2	Pupelių sriuba (augalinis)	150	3,41	1,14	15,68	86,57
16-1/1	Viso grūdo duona	20	1,36	0,22	10,40	49,02
8-2/1	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	70	11,98	7,12	1,80	119,23
3-10/2	Bulvių košė (tausojantis)	70	2,65	2,21	21,37	116,02
2-58/2	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	90	1,47	5,09	8,74	86,68
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			20,90	15,79	58,27	458,84

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-197/2	Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	200	6,06	4,92	21,49	154,48
16-5/2	Viso grūdo batonas su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurku	25/5/18/12	6,47	9,14	14,06	164,35
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			12,53	14,06	35,55	318,83