

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-1/2	Virti kiaušiniai (tausojantis)	2 vnt.	12,30	11,70	0,70	157,30
16-4/33	Viso grūdo duona su sviestu, pomidoru ir špinato lapeliu	35/5/25/3	2,76	4,60	19,81	131,65
14-62/1	Nesaldinta žolelių arbata su citrina	150	0,06	0,02	0,47	2,22
16-34/6	Sezoniniai vaisiai	150	0,60	0,00	17,56	72,64
Viso			15,71	16,31	38,54	363,81

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-16/2	Troškinti jautienos-kiaulienos kukuliai su padažu (tausojantis)	80/20	13,97	10,04	10,78	189,36
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-40/3	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	100	0,80	7,00	4,70	84,99
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			20,44	22,59	64,69	543,82

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-2/1	Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	140/25	18,95	13,35	46,30	381,16
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			19,87	13,47	53,95	416,57

6-10 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
16-34/6	Sezoniniai vaisiai	150	0,60	0,00	17,56	72,64
Viso			11,17	10,29	65,80	400,42

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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
10-22/2	Keptas orkaitėje maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	85	17,77	9,59	6,01	181,47
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/3	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	100	1,09	7,10	10,34	109,59
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			26,12	19,62	78,01	593,11

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-21/2	Mieliniai blynai	150	10,56	7,68	45,78	294,51
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			14,43	9,60	59,85	383,55

6-10 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
16-34/6	Sezoniniai vaisiai	150	0,60	0,00	17,56	72,64
Viso			9,64	14,05	60,28	406,13

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
6-1/3	Apkepti varškėčiai, grietinė	140/25	22,31	18,92	31,69	386,29
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			29,90	23,40	65,40	591,85

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
4-62/3	Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	150	5,50	0,75	35,50	170,75
2-31/1	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	100	1,49	6,09	9,84	100,13
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,94	12,89	47,34	353,15

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			10,53	9,36	58,79	361,50

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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
10-24/2	Troškintas kiaulienos 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
2-57/1	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			23,24	20,47	60,51	519,26

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/1	Omletas (tausojantis)	130	13,96	13,29	9,30	212,64
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			20,47	15,70	41,63	389,67

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			10,28	11,60	62,57	395,84

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
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-58/1	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	120	1,97	7,12	11,69	118,72
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			22,99	19,22	76,48	570,84

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-199/1	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	170/70	8,45	6,59	29,03	209,17
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			14,92	15,72	43,09	373,53

6-10 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
16-34/6	Sezoniniai vaisiai	150	0,60	0,00	17,56	72,64
Viso			12,83	4,91	65,21	356,37

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
11-17/1	Ryžių - kiaulienos plovos (tausojantis)	150/60	18,64	20,94	42,26	432,09
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			22,47	23,01	70,60	579,41

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
13-41/1	Sviesto - grietinės padažas	10	0,27	3,16	1,13	34,05
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			19,36	11,61	43,84	357,26

6-10 metų vaikų
2 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 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
14-67/2	Nesaldinta mėtų 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			11,82	10,42	60,72	383,96

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (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
9-46/2	Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	75	17,54	7,35	7,31	165,59
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			25,41	16,32	64,00	504,48

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (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
14-71/2	Kefyras 2,5%rieb.	200	6,40	5,00	9,60	109,00
Viso			13,08	11,54	48,76	351,26

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			9,56	12,15	58,69	382,35

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
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-61/2	Švieži agurkai ir švieži pomidorai	120	1,02	0,24	5,16	26,88
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			26,87	17,56	69,42	543,17

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-20/4	Lietiniai su varške, grietinė 10%rieb.	200/20	17,16	11,66	47,48	363,50
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
16-34/2	Sezoniniai vaisiai	90	0,36	0,00	8,91	37,08
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,79	11,78	59,30	414,38

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			12,20	11,44	60,65	394,34

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
9-47/2	Vištienos šlaunelės troškintos grietinėlėje (tausojantis)	75	16,47	13,79	2,65	200,57
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/3	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	100	1,09	7,10	10,34	109,59
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			23,35	22,98	64,33	557,57

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-23/2	Sklindžiai su obuoliais	150	7,62	9,87	35,83	262,64
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
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			12,15	11,79	54,64	373,29

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			8,95	10,58	59,16	367,67

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
8-2/1	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	70	11,98	7,12	1,80	119,23
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-58/1	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	120	1,97	7,12	11,69	118,72
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			23,39	19,30	76,69	573,99

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-199/1	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	170/70	8,45	6,59	29,03	209,17
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			15,71	15,28	43,70	375,19

6-10 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
16-34/6	Sezoniniai vaisiai	150	0,60	0,00	17,56	72,64
Viso			12,78	4,89	64,92	354,83

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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-19/2	Troškinta kiauliena grietinės- pomidorų tyrės padaže (guliašas) (tausojantis)	75/45	20,30	15,61	7,44	251,41
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-40/1	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	120	0,96	5,00	5,44	70,59
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			26,77	22,86	60,53	554,96

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
16-40/2	Kukurūzų dribsniai	35	2,87	0,56	28,39	130,06
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			19,80	10,56	49,61	372,68

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			10,07	11,48	61,25	388,54

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
10-25/2	Troškinti paukštienos kukuliai (tausojantis)	75	17,85	8,15	9,45	182,57
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/3	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	100	1,09	7,10	10,34	109,59
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			24,77	20,98	71,00	571,94

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-32/1	Bulvių plokštainis su cukinija	230	6,49	6,20	37,60	232,19
13-8	Jogurtinė grietinė (10 %rieb.)	40	1,40	4,00	1,72	48,48
14-72/2	Pienas 2,5%rieb.	200	6,20	5,20	9,60	110,00
Viso			14,09	15,40	48,92	390,67

6-10 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
4-62/3	Virti grikiai (augalinis, tausojantis)	150	5,50	0,75	35,50	170,75
2-31/1	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	100	1,49	6,09	9,84	100,13
14-66/1	Nesaldinta žolelių arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,94	12,89	47,34	353,15

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
9-48/2	Konvekciniėje krosnelėje kepti kiaulienos maltinukai su paukštiena (tausojantis)	75	16,10	8,26	7,24	167,71
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-60/1	Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	120	1,46	6,07	6,90	88,10
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			26,74	19,86	70,65	568,28

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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			11,82	10,42	60,72	383,96

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			8,13	9,34	61,69	363,32

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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
9-49/2	Vištiena (šlaunelės) troškinta grietinėlėje su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	40/80	12,01	8,26	4,49	140,38
5-2/2	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	100/3	5,20	4,00	26,28	161,92
2-57/3	Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	120	1,33	5,19	3,77	67,12
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			21,84	20,84	59,41	512,60

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-2/1	Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	140/25	18,95	13,35	46,30	381,16
2-52/2	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	100	0,90	0,10	7,58	34,80
14-4/1	Nesaldinta kmynų arbata	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Viso			19,87	13,47	53,95	416,57

6-10 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
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Viso			10,53	11,00	61,66	387,77

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
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
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			22,07	16,05	67,72	503,59

Vakarienė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-197/1	Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	250	5,92	7,42	29,14	206,99
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			12,39	16,56	43,20	371,34