Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė ALGIRDAS,LUPEIKA
Data: 2026-09-07 16:41:32
Kontaktinė informacija:
Direktorius

Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė GRAŽINA,SUKURIENĖ
Data: 2026-09-08 10:12:23
Kontaktinė informacija: Dietistė

KLAIPĖDOS MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJA
Direktorė
Gina Stancelienė

Klaipėdos " Martyno Mažvydo " progimnazija

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Baltijos pr. 53 , Klaipėda

(adresas)

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 val. iki 14:00 val.

1-VARIANTAS

1 savaitė
Pirmadienis

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/T	100	0,76	3,79	5,01	54,69
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/200/T	200	7,82	16,32	42,57	338,02
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**13,07**	**24,64**	**66,39**	**518,19**
		Iš viso (dienos davinio):	**13,07**	**24,64**	**66,39**	**518,19**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,08	14,61	92,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/60/T	60	12,32	6,14	0,80	107,04
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	87,98
Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/60/T	60	0,78	1,97	4,14	33,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**18,99**	**22,41**	**57,77**	**508,12**
		Iš viso (dienos davinio):	**18,99**	**22,41**	**57,77**	**508,12**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T	100	0,89	1,92	8,53	52,05
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/160/T	160	21,58	9,61	41,03	348,75
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**25,33**	**16,07**	**81,63**	**584,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**25,33**	**16,07**	**81,63**	**584,52**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	3,94	13,80	100,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/60/T	60	16,33	12,28	3,19	197,79
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	15,28	84,03
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-38/60/T	60	0,80	4,27	4,72	56,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**25,84**	**21,95**	**54,59**	**528,51**
		Iš viso (dienos davinio):	**25,84**	**21,95**	**54,59**	**528,51**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T	100	1,25	1,95	6,03	44,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/180/T	180	10,63	17,21	34,37	325,8
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**16,11**	**23,29**	**59,09**	**492,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**16,11**	**23,29**	**59,09**	**492,64**

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis)	SR-28/100/T	100	1,54	5,45	6,12	78,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/160/T	160	6,42	4,63	38,18	244,94
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,29**	**24,32**	**63,32**	**539,09**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,29**	**24,32**	**63,32**	**539,09**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirnta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	1,97	7,39	47,01
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/60/T	60	8,20	5,78	5,20	114,42
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	87,98
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	SAL-21/60/T	60	1,18	4,24	6,04	61,23
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**14,65**	**23,21**	**56,85**	**497,51**
		Iš viso (dienos davinio):	**14,65**	**23,21**	**56,85**	**497,51**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	1,66	1,98	9,89	63,32
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/160/T	160	15,23	8,18	27,51	224,32
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**19,88**	**22,80**	**59,43**	**504,22**
		Iš viso (dienos davinio):	**19,88**	**22,80**	**59,43**	**504,22**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,22	2,40	9,52	63,13
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos šlaunelių kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/60/T	60	9,37	7,85	0,58	121,87
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	25,28	84,03
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šato spaudimo nerafinuotu aliejumi	SAL-181/60/T	60	0,55	4,61	2,40	50,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**16,15**	**26,84**	**55,83**	**505,90**
		Iš viso (dienos davinio):	**16,15**	**26,84**	**55,83**	**505,90**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T	100	1,63	4,43	6,26	71,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Bulvių plokštainis (augalinis)	DRŽP-111/160/T	160	7,13	12,45	48,68	334,60
Skystas pieno (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20	0,84	1,36	1,63	22,31
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**13,57**	**21,96**	**75,14**	**546,30**
		Iš viso (dienos davinio):	**13,57**	**21,96**	**75,14**	**546,30**

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/100/T	100	2,83	3,23	8,12	71,35
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/180/T	180	9,31	13,82	36,64	293,16
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**16,37**	**21,18**	**63,45**	**486,38**
		Iš viso (dienos davinio):	**16,37**	**21,18**	**63,45**	**486,38**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,01	10,58	73,37
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/60/T	60	9,45	3,88	7,85	110,98
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/60/T	60	1,96	0,20	20,17	87,98
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/60/T	60	0,50	3,09	4,97	46,47
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,39**	**21,20**	**61,62**	**505,67**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,39**	**21,20**	**61,62**	**505,67**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T	100	0,66	1,91	4,19	34,57
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRŠP-53/160/T	160	24,96	15,62	24,97	343,89
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
			28,48	**22,07**	**61,23**	**562,18**
			28,48	**22,07**	**61,23**	**562,18**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T	100	0,88	3,82	5,43	59,48
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/60/T	60	13,49	7,00	9,53	167,17
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	15,28	84,03
Pekino kopūstų, šv.agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/60/T	60	0,56	3,71	2,24	40,81
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**20,04**	**26,55**	**52,67**	**548,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**20,04**	**26,55**	**52,67**	**548,64**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/T	100	0,77	3,78	5,25	56,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/160/T	160	6,77	17,69	33,23	317,36
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,78	1,55	25,01
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,26**	**26,97**	**58,60**	**517,11**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,26**	**26,97**	**58,60**	**517,11**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2-VARIANTAS

1 savaitė

Pirmadienis

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/T	100	0,76	3,79	5,01	54,69
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Tradiciis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRŠP-55/160/T	160	20,89	20,60	21,07	355,18
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**24,39**	**27,43**	**57,99**	**578,94**
	Iš viso (dienos davinio):		**24,39**	**27,43**	**57,99**	**578,94**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,08	14,61	92,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/160/T	160	6,54	9,07	45,61	340,58
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**12,17**	**15,87**	**78,79**	**551,26**
	Iš viso (dienos davinio):		**12,17**	**15,87**	**78,79**	**551,26**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T	100	0,89	1,92	8,53	52,05
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/60/T	60	9,72	17,93	11,44	278,79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	15,30	45,49
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/60/T	60	0,71	4,14	3,19	49,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**14,47**	**26,05**	**56,22**	**530,23**
	Iš viso (dienos davinio):		**14,47**	**26,05**	**56,22**	**530,23**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	3,94	13,80	100,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Sklindžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/160/T	160	13,31	12,31	52,20	384,64
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**20,11**	**19,29**	**97,91**	**654,45**
	Iš viso (dienos davinio):		**20,11**	**19,29**	**97,91**	**654,45**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T	100	1,25	1,95	6,03	44,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių- kiaulienos plovas (tausojantis)	KRUOP-40/160/T	160	13,37	20,32	34,45	330,02
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**18,59**	**25,99**	**59,05**	**493,24**
	Iš viso (dienos davinio):		**18,59**	**25,99**	**59,05**	**493,24**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
2-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis)	SR-28/100/T	100	1,54	5,45	6,12	78,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/160/T	160	23,07	17,61	19,63	330,44
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**27,35**	**26,10**	**57,66**	**577,89**
		Iš viso (dienos davinio):	**27,35**	**26,10**	**57,66**	**577,89**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirnta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	1,97	7,39	47,01
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/180/T	180	9,54	14,53	39,62	320,41
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**14,81**	**20,63**	**65,70**	**489,29**
		Iš viso (dienos davinio):	**14,81**	**20,63**	**65,70**	**489,29**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	1,66	1,98	9,89	63,32
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/60/T	60	9,96	14,95	12,43	224,10
Virtos apkeptos bulvės su kmynais	GAR-8/60/T	60	1,15	2,86	10,33	70,67
Kopūstų - morkų salotos su kmynais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-192/60/T	60	0,92	2,00	4,32	34,11
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,72**	**23,79**	**54,73**	**496,20**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,72**	**23,79**	**54,73**	**496,20**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,22	2,40	9,52	63,13
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Avižiniai sklindžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/160/T	160	17,75	17,28	38,09	373,95
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**21,71**	**22,72**	**79,52**	**606,15**
		Iš viso (dienos davinio):	**21,71**	**22,72**	**79,52**	**606,15**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T	100	1,63	4,43	6,26	71,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis)	KRUOP-72/160/T	160	21,94	17,97	41,03	369,87
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**27,54**	**26,12**	**65,86**	**559,26**
		Iš viso (dienos davinio):	**27,54**	**26,12**	**65,86**	**559,26**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/100/T	100	2,83	3,23	8,12	71,35
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Purus varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/160/T	160	20,84	19,73	24,71	351,85
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**26,41**	**26,00**	**64,74**	**592,27**
		Iš viso (dienos davinio):	**26,41**	**26,00**	**64,74**	**592,27**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,01	10,58	73,37
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/160/T	160	7,20	14,75	33,03	296,40
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,38**	**21,48**	**62,18**	**488,02**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,38**	**21,48**	**62,18**	**488,02**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T	100	0,66	1,91	4,19	34,57
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/120/T	120	18,64	20,35	22,16	303,21
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	11,30	45,49
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**22,45**	**24,32**	**55,41**	**487,27**
		Iš viso (dienos davinio):	**22,45**	**24,32**	**55,41**	**487,27**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T	100	0,88	3,82	5,43	59,48
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo blyneliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/160/T	160	17,55	12,60	52,01	409,73
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/10/T	10	0,12	1,21	5,24	32,33
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**21,06**	**18,25**	**84,10**	**605,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**21,06**	**18,25**	**84,10**	**605,95**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/T	100	0,77	3,78	5,25	56,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos plovas su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/160/T	160	10,93	16,85	31,60	313,64
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,67**	**24,35**	**55,42**	**488,38**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,67**	**24,35**	**55,42**	**488,38**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3-VARIANTAS

1 savaitė

Pirmadienis

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/T	100	0,76	3,79	5,01	54,69
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-214/60/T	60	8,47	18,38	2,55	209,52
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	26,37	96,32
Burokėlių salotos su žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-233/60/T	60	1,29	1,28	7,20	39,29
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**14,06**	**23,98**	**58,73**	**489,17**
		Iš viso (dienos davinio):	**14,06**	**23,98**	**58,73**	**489,17**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,08	14,61	92,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/60/T	60	15,35	9,71	4,78	168,99
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	15,28	84,03
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/60/T	60	0,55	4,91	2,43	52,76
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**22,21**	**19,16**	**54,70**	**487,56**
		Iš viso (dienos davinio):	**22,21**	**19,16**	**54,70**	**487,56**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T	100	0,89	1,92	8,53	52,05
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/160/T	160	8,36	3,79	39,38	223,87
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,24**	**18,35**	**69,94**	**492,50**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,24**	**18,35**	**69,94**	**492,50**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	3,94	13,80	100,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/60/T	60	14,25	9,25	10,04	183,29
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	20,90	101,52
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/60/T	60	0,35	3,06	3,13	38,18
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**24,03**	**16,91**	**65,47**	**513,08**
		Iš viso (dienos davinio):	**24,03**	**16,91**	**65,47**	**513,08**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T	100	1,25	1,95	6,03	54,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	56,60
Jūros lydekos maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/60/T	60	9,51	19,97	10,53	161,81
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60	1,74	0,44	14,61	89,57
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/60/T	60	1,48	4,34	6,81	85,34
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	51,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,89**	**27,20**	**55,58**	**501,04**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,89**	**27,20**	**55,58**	**501,04**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis)	SR-28/100/T	100	1,54	5,45	6,12	78,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/60/T	60	15,82	8,63	5,48	166,81
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	26,37	96,32
Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/60/T	60	0,56	4,94	2,83	55,03
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**21,46**	**19,55**	**58,40**	**485,89**
	Iš viso (dienos davinio):		**21,46**	**19,55**	**58,40**	**485,89**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirnta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	1,97	7,39	47,01
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/60/T	60	17,28	12,39	1,73	187,28
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	25,28	84,03
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/60/T	60	0,37	6,18	6,67	80,14
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**23,34**	**22,00**	**58,67**	**487,81**
	Iš viso (dienos davinio):		**23,34**	**22,00**	**58,67**	**487,81**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	3,66	1,98	9,89	63,32
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	66,60
Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai pupelės) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/180/T	180	4,46	12,99	27,69	284,79
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
	Iš viso:		**12,47**	**20,60**	**56,43**	**504,63**
	Iš viso (dienos davinio):		**12,47**	**20,60**	**56,43**	**504,63**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,22	2,40	9,52	63,13
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/60/T	60	8,39	8,99	3,95	140,01
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	20,90	101,52
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (A)	SAL-116/60/T	60	0,83	0,40	2,26	14,42
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**16,17**	**22,97**	**54,68**	**505,95**
	Iš viso (dienos davinio):		**16,17**	**22,97**	**54,68**	**505,95**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T	100	1,63	4,43	6,26	71,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais(tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/60/T	60	8,26	17,74	7,99	157,50
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60	1,74	0,44	14,61	89,57
Burokėlių salotos su porais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-231/60/T	60	1,06	4,28	11,94	85,16
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
	Iš viso:		**14,60**	**27,39**	**58,40**	**492,72**
	Iš viso (dienos davinio):		**14,60**	**27,39**	**58,40**	**492,72**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
3-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/100/T	100	2,83	3,23	8,12	71,35
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/60/T	60	11,13	15,05	4,76	199,49
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	26,37	96,32
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-7/60/T	60	0,71	4,95	3,04	56,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**18,21**	**23,76**	**59,89**	**513,28**
		Iš viso (dienos davinio):	**18,21**	**23,76**	**59,89**	**513,28**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,01	10,58	73,37
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-304/60/T	60	17,37	10,31	1,06	177,88
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/60/T	60	2,74	0,96	25,28	84,03
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (A)	SAL-116/60/T	60	0,83	0,40	2,26	14,42
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**24,42**	**25,70**	**57,23**	**536,57**
		Iš viso (dienos davinio):	**24,42**	**25,70**	**57,23**	**536,57**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T	100	0,66	1,91	4,19	34,57
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/160/T	160	13,06	19,08	32,60	395,38
Skystas pieno (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20	0,84	1,36	1,63	22,31
Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv.pomidorai, paprika) (augalinis)	SAL-2/80/T	80	0,73	1,76	2,97	25,89
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**17,32**	**26,11**	**59,15**	**582,15**
		Iš viso (dienos davinio):	**17,32**	**26,11**	**59,15**	**582,15**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T	100	0,88	3,82	5,43	59,48
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kreminė vištiena su morkonis ir žirneliais (tausojantis)	KMP-297/60/T	60	10,56	11,85	2,47	162,55
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,78	1,55	25,01
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/60/T	60	3,46	0,16	25,90	101,52
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-140/60/T	60	0,82	3,13	5,09	48,04
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**18,38**	**21,24**	**58,04**	**485,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**18,38**	**21,24**	**58,04**	**485,95**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/T	100	0,77	3,78	5,25	56,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-118/60/T	60	11,54	10,16	9,98	180,88
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/60/T	60	1,74	0,44	14,61	69,57
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/60/T	60	1,62	6,90	7,29	90,08
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**17,58**	**21,78**	**54,73**	**486,37**
		Iš viso (dienos davinio):	**17,58**	**21,78**	**54,73**	**486,37**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4-VARIANTAS

1 savaitė

Pirmadienis

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/T	100	0,76	3,79	5,01	54,69
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/60/T	60	11,26	15,05	20,08	264,12
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/60/T	60	1,25	2,01	8,89	57,98
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	60	0,78	1,91	3,10	28,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,96**	**23,26**	**54,68**	**494,71**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,96**	**23,26**	**54,68**	**494,71**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/100/T	100	1,66	3,08	14,61	92,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės kukuliai su bananais (tausojantis)	VRŠP-58/160/T	160	19,82	9,79	35,81	318,78
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**24,47**	**19,49**	**72,46**	**574,22**
		Iš viso (dienos davinio):	**24,47**	**19,49**	**72,46**	**574,22**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100/T	100	0,89	1,92	8,53	52,05
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/60/T	60	11,77	16,05	3,09	202,84
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	26,37	96,32
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/60/T	60	0,71	4,14	3,19	49,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**17,03**	**24,14**	**58,94**	**505,11**
		Iš viso (dienos davinio):	**17,03**	**24,14**	**58,94**	**505,11**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100/T	100	4,06	3,94	13,80	100,74
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/160/T	160	4,49	5,86	39,97	281,41
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,52**	**13,52**	**72,34**	**500,40**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,52**	**13,52**	**72,34**	**500,40**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/100/T	100	1,25	1,95	6,03	44,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/160/T	160	26,48	16,93	19,04	340,26
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**30,47**	**21,92**	**56,98**	**554,30**
		Iš viso (dienos davinio):	**30,47**	**21,92**	**56,98**	**554,30**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis)	SR-28/100/T	100	1,54	5,45	6,12	78,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/60/T	60	12,08	11,55	16,72	222,71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/60/T	60	1,12	0,06	17,24	45,49
Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-234/60/T	60	0,79	5,89	3,26	65,69
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**17,44**	**23,45**	**60,94**	**501,62**
		Iš viso (dienos davinio):	**17,44**	**23,45**	**60,94**	**501,62**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tirnta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100/T	100	1,04	1,97	7,39	47,01
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/160/T	160	14,58	15,11	50,56	411,37
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**18,36**	**20,12**	**89,86**	**627,45**
		Iš viso (dienos davinio):	**18,36**	**20,12**	**89,86**	**627,45**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/100/T	100	1,66	1,98	9,89	63,32
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/60/T	60	7,59	19,15	1,92	209,87
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	26,37	96,32
Kopūstų - pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-201/60/T	60	0,87	1,32	3,82	26,51
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**13,78**	**24,48**	**59,76**	**500,02**
		Iš viso (dienos davinio):	**13,78**	**24,48**	**59,76**	**500,02**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/100/T	100	1,22	2,40	9,52	63,13
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MLT-108/160/T	160	7,42	13,00	40,11	312,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**12,61**	**19,12**	**68,20**	**493,44**
		Iš viso (dienos davinio):	**12,61**	**19,12**	**68,20**	**493,44**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/100/T	100	1,63	4,43	6,26	71,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-56/160/T	160	23,93	13,71	35,33	365,49
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**28,30**	**21,18**	**73,50**	**605,70**
		Iš viso (dienos davinio):	**28,30**	**21,18**	**73,50**	**605,70**

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
4-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/100/T	100	2,83	3,23	8,12	71,35
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Balandėliai su kiauliena su grietines (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/80/T	80	7,84	20,18	14,80	270,...,91
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**16,14**	**27,21**	**55,22**	**250,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**16,14**	**27,21**	**55,22**	**250,25**

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/100/T	100	1,21	3,01	10,58	73,37
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/160/T	160	15,36	13,07	44,96	373,89
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**19,56**	**22,70**	**77,58**	**610,27**
		Iš viso (dienos davinio):	**19,56**	**22,70**	**77,58**	**610,27**

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/100/T	100	0,66	1,91	4,19	34,57
Grietinė (30%)	PAD-11/5	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/60/T	60	10,63	12,80	15,67	224,32
Virti grikiai (tausojantis)	GAR-7/60/T	60	1,63	0,03	16,37	96,32
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/60/T	60	0,78	1,91	3,10	28,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**15,73**	**18,65**	**57,09**	**487,78**
		Iš viso (dienos davinio):	**15,73**	**18,65**	**57,09**	**487,78**

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/100/T	100	0,88	3,82	5,43	59,48
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Perlinių kruopų troškinys su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/180/T	180	10,82	4,01	80,45	346,62
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**16,29**	**22,48**	**105,02**	**625,49**
		Iš viso (dienos davinio):	**16,29**	**22,48**	**105,02**	**625,49**

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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/T	100	0,77	3,78	5,25	56,49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas)	MLT-107/160/T	160	17,86	16,71	54,47	454,87
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/80T	80	0,40	0,16	8,56	41,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/150	150	0,03	0,02	0,48	1,63
		Iš viso:	**21,37**	**23,53**	**91,63**	**680,43**
		Iš viso (dienos davinio):	**21,37**	**23,53**	**91,63**	**680,43**