



Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

2016-09-01

JONAVOS "LIETAVOS" PAGRINDINĖS MOKYKLOS UPININKŲ SKYRIUS ŠVENTOSIOS G. 7, UPININKAI, JONAVOS R.

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

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikams

Parengė:

Dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



**Sveikos
mitybos
partneris**

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 16.00 val.

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Pirmadienis
--------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T2	200	5,62	3,21	37,17	199,95
Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis (64/8/8)	15-1/1 1	100	13,36	7,49	4,22	137,73
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			19,94	10,94	48,59	372,48

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)(60/90)	10-5/111T3	150	19,11	8,68	22,16	243,2
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			25,13	19,03	54,43	489,61

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61T	143	7,77	4,38	41,09	234,90
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 1	20	4,20	5,60	0,40	68,80
Pomidorų padažas (augalinis)(tausojantis)	14/3AT	15	0,26	1,41	1,08	18,37
Pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,83	11,51	42,57	335,39
Iš viso (dienos davinio):			57,90	41,48	145,59	1197,48

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė

Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
--------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%) (tausojantis)	3-3/15T2	200	9,71	7,27	37,41	277,94
Trapučiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nesaldinta arbata su citrina	17-1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			12,53	7,73	61,88	388,59

 Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 1	90	9,4	16,17	4,52	202,27
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT	70	1,40	0,07	12,86	57,75
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso:			15,78	28,94	45,80	509,17

 Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T1	130	16,99	7,02	34,26	281,50
Jogurto padažas	18/2	25	1,07	0,58	2,98	21,16
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,06	7,60	37,24	302,66
Iš viso (dienos davinio):			46,37	44,27	144,92	1200,42

 Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė
 

4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Trečiadienis
--------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoiantis)	3-3/52AT 4	140	5,82	3,5	32,01	183,04
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis)	16-1/4 1	48	6,07	8,47	11,12	145,08
Nesaldinta kmynų arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			12,85	12,21	50,33	362,92

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausoiantis)	1-3/25AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,7
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausoiantis)	10-5/-165T	80	21,36	12,61	0,37	160,55
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausoiantis)	4-5/104AT	70	1,75	0,45	18,70	94,71
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso:			27,93	22,02	51,36	484,76

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasukų blynėliai su bananais (98/12)	6-8/162	110	9,22	12	43,09	309,40
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,43	12,10	47,09	327,06
Iš viso (dienos davinio):			50,21	46,33	148,78	1174,74

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė

Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-8/167 T 2	200	7,84	7,00	34,64	256,52
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,32	0,36	13,2	61,32
Iš viso:			9,29	7,42	50,24	328,44
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuju padažu (tausojantis) (65/15)	12-8/3T 2	80	12,16	8,32	6,96	163,41
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	60	2,76	1,18	14,72	80,73
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			22,91	19,56	61,38	522,87
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	21,96	279,27
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldintas jogurtas	18/2 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,17	13,22	27,09	311,76
Iš viso (dienos davinio):			53,37	40,20	138,71	1163,07

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
--------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T2	200	5,10	4,72	47,82	251,20
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,44	0,36	27,72	119,88
Iš viso:			6,54	5,08	75,54	371,08

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T2	80	12,40	0,55	4,02	115,68
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68AT	80	2,13	2,48	17,31	103,85
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1,14	4,18	4,86	61,67
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso:			18,80	15,48	27,85	445,41

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	8-8/164 T	120	16,81	19,99	2,72	256,23
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	70	2,24	3,64	7,64	71,73
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,53	23,95	18,92	371,00
Iš viso (dienos davinio):			45,87	44,51	122,31	1187,49

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė

Lluda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
--------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T	200	12,04	8,08	50,69	323,82
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Iš viso:			12,71	8,64	69,16	404,51

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2,71	8,46	7,65	106,98
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Grietinėleje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis) (70/20)	10-5/100T 1	90	14,51	8,07	2,73	179,60
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	60	1,38	1,1	13,98	72,32
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			22,15	29,87	43,16	558,38

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (101/19)	7-8/170T	120	16,17	16,51	18,09	286,66
Nesaldintas jogurtas	18/2 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,35	17,14	19,22	301,49
Iš viso (dienos davinio):			52,21	55,65	131,54	1264,38

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	140	5,82	3,50	32,01	183,04
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	14,52	64,08
Iš viso:			12,12	7,90	46,6	306,20
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 1	70	16,62	7,76	5,79	158,65
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	70	1,52	2,59	11,18	75,13
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			25,83	18,56	57,61	501,01
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	6-6/124	100	7,32	6,14	27,44	194,36
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	30	0,30	0,10	4,80	21,19
Grietinė (30%)	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,19	15,24	33,17	303,15
Iš viso (dienos davinio):			46,14	41,70	137,38	1110,36

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 • Liuda Urbonienė 

4-7 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 2	200	6,64	4,03	32,36	192,32
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Pienas (2,5%)	18/3 3	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,2	34,80
Iš viso:			14,53	9,33	51,76	349,12
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	80	15,20	2,63	5,12	105,01
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4,90	1,12	26,92	138,08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			24,91	15,19	60,73	480,37
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (135/15)	6-6/102 2	150	9,32	13,33	36,88	309,26
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	13,43	40,88	326,92
Iš viso (dienos davinio):			48,97	37,95	153,37	1156,41

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė

 Liuda Urbonienė 

4-7 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		50	3,95	0,6	42,50	193,00
Pienas (2,5%)	18/3 3	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso:			10,25	4,83	77,93	386,95
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1,10	4,65	6,53	72,35
Grietinė (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22,11	12,03	21,68	283,92
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0,69	3,69	2,01	44,06
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			25,22	25,50	38,28	484,48
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	21,96	279,27
Vanilės padažas	14-4T	20	0,5	3,78	1,87	43,91
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,28	16,27	23,83	323,18
Iš viso (dienos davinio):			55,75	46,60	140,04	1194,61

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 Ljuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis			
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,85	5,10	36,30	218,73
Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/2 1	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,08	0,14	16,84	67,68
Iš viso:			14,29	13,66	54,21	391,06
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T1	70	14,19	7,19	3,69	142,03
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	60	1,60	1,86	12,98	77,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso:			22,56	26,21	51,64	541,73
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/165T	110	13,70	16,15	7,72	230,53
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Pomidorai	18/23 2	60	0,60	0,12	2,46	13,32
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,52	16,75	23,02	308,41
Iš viso (dienos davinio):			53,37	56,62	128,87	1241,20

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
--------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	200	10,64	6,16	44,60	276,54
Trintos uogos	14-1/4A	15	0,130	0,060	2,400	10,600
Nesaldinta arbata	17 -1/2 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,20	0,05	28,08	110,04
Iš viso:			11,97	6,27	75,08	397,18

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T2	70	13,17	4,41	8,87	127,92
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4,90	1,12	26,92	138,08
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso:			26,19	15,08	75,39	541,02

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (varškė 9%)	6-8/176	100(77/23)	10,85	14,94	26,47	319,56
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,06	15,04	30,47	337,22
Iš viso (dienos davinio):			49,22	36,39	180,94	1275,42

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Lluda Urbonienė 

4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis			
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoiantis)	3-3/52AT 2	150	6,22	3,76	34,29	193,61
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (25/3/20) (sumuštinis)	16-1/4 1	48	6,07	8,47	11,12	145,08
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			13,31	12,49	53,08	374,94

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	10	1,10	1,53	6,78	45,85
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T3	90	15,95	9,22	4,23	163,87
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68AT	70	1,87	2,17	15,15	90,87
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0,83	2,87	3,28	42,27
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			21,53	22,58	37,36	443,40

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	7-8/166T 2	120	19,78	12,49	22,96	283,27
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldintas jogurtas	18/2 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,17	13,22	28,09	315,76
Iš viso (dienos davinio):			56,01	48,29	118,53	1134,10

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-8/167 T 2	200	7,84	7,00	34,64	256,52
Uogos	14-1/4A	15	0,13	0,06	2,40	10,60
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,72	0,24	22,32	67,20
Iš viso:			8,69	7,30	59,36	334,32
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	80	19,63	2,40	7,38	130,19
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	70	1,75	0,45	19,18	94,71
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1,04	5,11	9,03	84,97
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			26,17	12,96	57,62	457,98
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tausojantis) (108/12)	8-8/164 T	120	16,82	20,00	2,73	256,24
Ruginė viso grūdo duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti žali žirnėliai (augalinis)	2-3/64 3A	50	2,00	0,10	5,75	29,00
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,30	20,42	17,04	328,28
Iš viso (dienos davinio):			55,16	40,68	134,02	1120,58

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 Ljuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis			
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/9T 2	200	7,14	4,20	50,14	267,00
Džiovinti abrikosai		20	0,98	0,12	16,56	64,00
Nesaldinta arbata su citrina	17 -1/21	150	0,06	0,02	0,47	1,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,60	0,60	9,15	37,50
Iš viso:			8,78	4,94	76,32	369,95
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	1-3/25 AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,70
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	55,94
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 7	80	12,49	6,98	4,64	131,53
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	60	2,76	1,18	14,72	80,73
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso:			19,95	19,24	49,84	453,14
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/169T3	140	21,06	11,99	29,14	294,46
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	50	0,56	0,22	10,08	44,78
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,62	12,21	39,22	339,24
Iš viso (dienos davinio):			50,35	36,39	165,38	1162,33

 Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

 Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

 Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 Ljuda Urbonienė



4-7 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Penktadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Trapučiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	120	1,08	0,48	14,04	58,80
Iš viso:			8,60	8,51	63,85	358,55
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Ruginė viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T1	70	15,57	3,82	4,82	117,63
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT1	70	1,55	3,64	14,54	97,31
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso:			22,51	18,02	49,09	451,38
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis) (90/60)	6-8/163T	150	14,10	16,97	30,42	330,35
Trintos uogos	14-1/4A	25	0,21	0,10	4,00	17,66
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,31	17,07	34,42	348,01
Iš viso (dienos davinio):			45,42	43,60	147,36	1157,94

Pusryčių
kaina su
PVM 0.89
eur.

Pietų
kaina su
PVM 1.80
eur.

Vakariene
kaina su
PVM 0.89
eur.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Mokyklos direktorė
 Ljuda Urbonienė

