

Jono ir Petro Vileišių darželis
Demokratų g. 36, Kaunas

ĮVIRŠIUS.
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn.d.

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos 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



Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 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

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39A12	150	1,5	3,14	1,35	79,80
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:			23,99	20,04	42,45	486,25

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)	14/3A1	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):			56,76	42,49	133,61	1194,12

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

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

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	150	1,55	2,13	7,59	55,78
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:			16,23	26,42	46,86	492,60

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 miltais (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 davinių):			46,82	41,75	145,98	1183,85

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

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) (tausojantis)	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
Szoniniai vaisiai	18/20 11	120	0,96	0,24	7,20	34,80
Iš viso:			12,85	12,21	50,33	362,92

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T	80	21,36	12,61	0,37	160,55
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	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:			31,27	21,78	60,41	532,20

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):			53,55	46,09	157,83	1222,18

Parengė dietistė



Kscnija Balkovskaja-Stecko

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Gricinė (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 rausvučiu 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:			21,82	19,09	52,76	479,74

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 (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):			52,28	39,73	130,09	1119,94

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

4-7 metų amžiaus vaikams		I savaitė	Penktadienis			
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/54AT	150	2,09	1,64	11,31	68,25
Grietinėle (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:			19,48	13,98	28,65	437,60
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			46,55	43,01	123,11	1179,68

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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

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)	1-3/24A12	150	3,94	3,31	15,82	108,68
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
Grietinėlyje (12%) troškinta vištencos 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 alicjaus 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:			23,38	24,72	51,33	560,08

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepęs 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):			53,44	50,50	139,71	1266,08

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 stiro 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.	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	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
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 paskaminas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			26,10	19,07	58,11	508,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lictiniai 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):			46,41	42,21	137,88	1118,07

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

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
Picnas (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	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT2	150	1,07	2,99	6,91	58,45
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:			24,70	14,98	57,03	462,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai 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):			48,76	37,74	149,67	1138,45

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

4-7 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/55AT	150	2,17	0,26	7,88	42,52
Gricinė (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 paskamintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			26,29	21,11	39,63	454,65
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 (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):			56,82	42,21	141,39	1164,78

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

4-7 metų amžiaus vaikams		II savaitė	Penktadienis			
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
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 orkaiteje 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:			20,95	24,43	46,18	497,45
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 davinių):			51,76	54,84	123,41	1196,92

Parengė dietistė



Kscnija Balkovskaja-Stecko

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)(šaltuoju sezonu raugintų kopūstų)	1-3/28AT 2	150	1,10	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
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/14512	70	13,17	4,41	8,87	127,92
Virti grūdai (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:			22,96	17,87	63,32	504,94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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 davinių):			45,99	39,18	168,87	1239,34

Parengė dietistė



Kscnija Balkovskaja-Stecko

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)(tausojantis)	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
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
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 apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			21,43	21,71	41,97	452,73
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):			55,91	47,42	123,14	1143,43

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

4-7 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21A T	150	2,71	6,39	14,55	126,53
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)	10-8/181 T1	80	19,63	2,40	7,38	130,19
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104A T	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:			27,59	17,83	64,29	534,16
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas 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):			56,58	45,55	140,69	1196,76

Parngė dietistė



Kscnija Balkovskaja-Stecko

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	
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	4,65	4,13	14,34	113,07
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 multinukas 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:			23,34	20,76	54,13	497,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/16913	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):			53,74	37,91	169,67	1206,70

Parengė dietistė



Kscnija Balkovskaja-Stecko

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150	3,74	5,10	20,73	143,79
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 paskamintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso:			24,79	20,80	58,57	523,60

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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):			47,70	46,38	156,84	1230,16

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko