



Šiaulių „Santakos“ ugdymo centro

# 20 dienų VALGIARAŠTIS

7-10 metų vaikams

2026m.

Daržovės ir vaisiai keičiami pagal sezoniškumą

Parengė dietistė Laimutė Navikienė

Įstaigos darbo laikas

Nuo 0:00 iki 24:00 val.

Adresas: K.Kalinausko g. 17, Šiauliai

1 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė

*Lijana Giedraitienė* 1

**Pusryčiai 9.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su ryžių gėrimu	K-3.1	200g	7,04	7,09	29,79	204,78
Uogienė	19P	30g	6,43	7,70	17,67	165,21
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,47</b>	<b>14,79</b>	<b>47,46</b>	<b>369,99</b>

**Priešpiečiai 11.00 val.**

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

**Sriubos 12.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150g	1,62	3,18	10,81	62,37
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
<b>Iš viso:</b>			<b>4,58</b>	<b>3,82</b>	<b>27,93</b>	<b>155,57</b>

**Pietūs 12.40 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su mėsa su padažu (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Bulvių košė su pienu	Gar-3	70g	2,15	3,05	23,06	113,42
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS-15	90g	1,16	7,08	2,68	75,11
Agurkas	36S	40g	0,32	0,08	0,93	4,40
<b>Iš viso:</b>			<b>25,21</b>	<b>24,71</b>	<b>59,48</b>	<b>556,46</b>

**Vakarienė 16.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	A85	150g	11,45	8,60	43,50	402,26
Saldus grietinės 30% padažas	8P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,17</b>	<b>17,60</b>	<b>44,43</b>	<b>490,16</b>

**Naktiečiai 19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Užkepti sumuštiniai su dešra ir sūriu	Š9	80g	6,43	7,70	17,67	185,21
<b>Iš viso:</b>			<b>6,43</b>	<b>7,70</b>	<b>17,67</b>	<b>185,21</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>58,63</b>	<b>65,25</b>	<b>190,64</b>	<b>1681,02</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*L. Navikienė*

Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė

*Irma Grabauskienė*

1 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė

2

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	K-106	180g	6,37	5,56	35,26	270,76
Arbatžolių arbata	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis su tepamu sūreliu	Š8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,70
Iš viso:			15,51	12,20	43,48	398,46

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis sriuba (tausojantis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			7,49	3,97	33,81	202,89

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A15	75g	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80g	4,62	4,19	17,82	132,78
Kepti burokėliai	66S	60g	0,72	0,05	4,95	16,40
Pomidoras	37S	50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			29,25	22,90	64,88	589,91

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su troškintomis šaldytomis daržovėmis	AP1	140g	3,54	5,28	17,80	136,22
Arbatžolų arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,54	5,28	17,80	136,22

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolų arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Pica (tausojantis)	81A	150g	21,32	17,85	41,39	478,00
Iš viso:			21,32	17,85	41,39	478,00
Iš viso dienos:			70,97	58,68	189,15	1681,79

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktoriaus pavaduotoja  
Irma Grabauskienė

1 savaitė  
Trečiadienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė  


3

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu	K1.1	200g	7,63	6,42	29,09	199,30
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	1,60	128,60
Iš viso:			17,98	14,58	56,80	426,60

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S11	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š 1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,64	3,84	28,64	171,65

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	A6	120g	19,52	14,87	0,50	312,70
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	60g	2,22	2,58	19,15	111,32
Pomidoras	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ** aliejumi	GS13	80g	0,95	5,08	2,10	54,88
Iš viso:			27,83	26,47	52,44	659,05

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės blynėliai (tausojantis)	M4	150g	8,01	4,04	43,39	238,05
Grietinė 30%	P17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,53	18,04	54,12	445,95

Naktiečiai 19.30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Šaldytos tešlos bandelė su džemu	3K	50g	4,33	10,74	29,43	115,13
Iš viso:			4,33	10,74	29,43	115,13
Iš viso dienos:			67,02	70,28	214,39	1725,93

Vaisial valgomi atskiro maitinimo metu - 11.00 val

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė  
*Lijana Giedraitienė*

4

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su avių gėrimu (taus	K5	200g	7,54	8,12	27,50	207,93
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,65</b>	<b>8,12</b>	<b>53,61</b>	<b>306,63</b>

Priešpiečiai 11 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S6	150g	5,28	2,87	18,09	106,16
Viso grūdo ruginė duona	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
<b>Iš viso:</b>			<b>7,87</b>	<b>3,43</b>	<b>33,07</b>	<b>187,71</b>

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	A37	80g	19,52	17,33	0,18	353,94
Bulvių košė su pienu	Gar3	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Burokėlių salotos su moliūgų sėklomis ir **aliejumi	GS11	80g	1,79	6,10	8,57	87,68
Pomidoras	37S	50g	0,50	0,10	1,89	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>31,54</b>	<b>27,06</b>	<b>60,73</b>	<b>713,16</b>

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai	71A	150g	8,54	4,35	48,86	259,16
Sviesto-grietinės padažas	5P	30g	0,63	15,81	1,02	148,41
Traputis	8Š	10g	1,06	0,20	6,24	33,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,23</b>	<b>20,36</b>	<b>56,12</b>	<b>441,07</b>

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70g	18,00	10,50	4,05	181,50
<b>Iš viso:</b>			<b>18,00</b>	<b>10,50</b>	<b>4,05</b>	<b>181,50</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>68,77</b>	<b>66,49</b>	<b>196,11</b>	<b>1721,56</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*Nav*

Direktorė  
Irma Grabauskienė

*Irma Grabauskienė*

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu	K8.1	200g	14,97	16,07	6,26	234,64
Pilno grūdo duona su sv. Ir kiaušiniu	Š3	45/40g	3,39	7,33	19,32	164,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,36</b>	<b>23,40</b>	<b>25,58</b>	<b>399,01</b>

Priešpiečiai 11.00 val.

<b>Vaisiai</b>		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	S3	150g	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
<b>Iš viso:</b>			<b>4,58</b>	<b>5,56</b>	<b>28,55</b>	<b>184,69</b>

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A-2	75g	19,22	29,31	3,22	342,29
Virtos bulvės	Gar1	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Morkų salotos su česnaku	GS9	80g	1,01	6,15	4,63	71,99
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
<b>Iš viso:</b>			<b>27,07</b>	<b>41,20</b>	<b>55,06</b>	<b>680,70</b>

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>46,78</b>	<b>65,05</b>	<b>102,24</b>	<b>1158,91</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė



2 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
Lijana Glebovičienė  
*Lijana Glebovičienė* 6

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avių gėrimu	K1.1	200g	7,63	6,42	29,09	219,30
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,74	6,42	55,20	318,00

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S6	150g	5,26	3,38	18,07	80,36
Viso grūdo ruginė duona	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			7,85	3,94	33,05	161,91

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kotletai su sūriu (tausojantis)	7A	80g	20,53	5,20	3,23	321,51
Bulvių košė su pienu	G3	80g	2,22	2,58	19,15	101,32
Raudonų kopūstų, morkų salotos ir aliejumi**	GS13	80g	0,95	5,08	2,10	54,88
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			31,95	16,88	59,17	646,42

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Kepti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	A83	150g	16,55	20,28	73,10	374,33
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,27	29,28	74,03	462,23

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Marmurinis keksiukas		70g	5,25	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			5,25	12,45	19,65	208,50
Iš viso dienos:			63,56	65,48	229,65	1714,35

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*Navikienė*

Direktorius pavadintoją  
Irma Grabauskienė  
*Irma Grabauskienė*

2 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr.košė su ryžių gėrimu	K9.1	120/60	4,71	5,84	34,11	195,15
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	Š1.1	45/30	8,28	9,90	26,22	126,35
Kakava su pienu	G4	150g	3,18	2,51	14,41	88,58
<b>Iš viso:</b>			<b>16,28</b>	<b>18,25</b>	<b>100,85</b>	<b>508,78</b>

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	* angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (taus)	S3	150g	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona	Š1.1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
<b>Iš viso:</b>			<b>4,21</b>	<b>5,48</b>	<b>26,41</b>	<b>173,04</b>

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su pupelėmis/lęšiais (tausojantis)	A1	75/75	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos bulvės	7Gar	50g	3,07	2,76	16,81	102,50
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	5S	90g	1,26	7,14	6,96	88,87
<b>Iš viso:</b>			<b>25,54</b>	<b>26,06</b>	<b>55,06</b>	<b>572,37</b>

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50A	150g	12,46	6,60	44,75	282,98
Sviesto- grietinės padažas	8P	40g	0,84	21,08	1,36	167,88
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,30</b>	<b>27,68</b>	<b>46,11</b>	<b>450,86</b>

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai vafiliai		80g	4,40	3,87	15,87	117,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,40</b>	<b>3,87</b>	<b>15,87</b>	<b>117,50</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>60,87</b>	<b>76,31</b>	<b>239,49</b>	<b>1728,71</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu

11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė

2 savaitė

Trečiadienis

Direktorė  
Lijana Gleunaitė  
*L. Gleunaitė*

## Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avių gėrimu (tau)	K4.1	200g	7,53	7,30	29,13	274,15
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	1,60	128,60
<b>Iš viso:</b>			<b>17,77</b>	<b>15,46</b>	<b>30,73</b>	<b>402,75</b>

## Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

## Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S4	150g	2,04	3,22	9,22	82,57
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
<b>Iš viso:</b>			<b>5,00</b>	<b>3,86</b>	<b>26,34</b>	<b>175,77</b>

## Pietūs 12.40 val.\*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos ir ryžių užkepėlė (tausojantis)	105A	150g	34,61	16,89	43,04	433,13
Agurkas	36S	40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
<b>Iš viso:</b>			<b>40,33</b>	<b>20,91</b>	<b>71,95</b>	<b>619,70</b>

## Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis,)	74A	150g	20,23	9,83	38,12	329,90
Saldus grietinės padažas	8P	35g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,95</b>	<b>18,83</b>	<b>39,05</b>	<b>417,80</b>

## Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su obuoliais (kepama)	8K	50g	2,51	15,46	21,38	192,30
<b>Iš viso:</b>			<b>2,51</b>	<b>15,46</b>	<b>21,38</b>	<b>192,30</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>82,91</b>	<b>71,11</b>	<b>184,71</b>	<b>1711,75</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*L. Navikienė*

Direktorius pavardintoją  
Irma Grabauskienė

*I. Grabauskienė*

**Pusryčiai 9.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė su avižų gėrimu (taus	K8	180g	5,00	4,21	31,77	176,82
Trintos uogos		50g	0,37	0,16	7,02	28,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilno grūdo duona su sv.ir fermentiniu sūriu	Š4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
<b>Iš viso:</b>			<b>13,62</b>	<b>16,96</b>	<b>56,46</b>	<b>429,51</b>

**Priešpiečiai 11.00 val.**

<b>Vaisiai</b>		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

**Sriubos 12.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojančios)	12Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>3,53</b>	<b>3,60</b>	<b>22,22</b>	<b>136,70</b>

**Pietūs 12.40 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis su kiauliena	45A	150g	14,17	14,04	27,86	298,01
Sviesto ir grietinės padažas		50g	0,84	21,08	1,36	199,88
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Agurkas	36S	40g	0,32	0,08	0,93	4,40
<b>Iš viso:</b>			<b>19,26</b>	<b>38,88</b>	<b>54,01</b>	<b>645,39</b>

**Vakarienė 16.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis	39A	75/75	11,46	19,02	6,25	241,58
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,45</b>	<b>19,66</b>	<b>22,87</b>	<b>329,53</b>

**Naktiečiai 19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70	21,21	12,82	20,54	238,12
<b>Iš viso:</b>			<b>21,21</b>	<b>12,82</b>	<b>20,54</b>	<b>238,12</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>69,89</b>	<b>88,77</b>	<b>175,48</b>	<b>1721,75</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavadintoją  
Irma Grabauskienė



Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su avių gėrimu	K1.2	200g	6,42	6,98	31,89	209,40
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Smulkinti bananai ir trintomis braškėmis	Š 5	150g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso:			12,53	7,78	77,80	420,10

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,15	3,86	26,41	158,46

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny (jautiena) su padažu (tausojantis)	1A	75/45	23,12	14,08	4,20	294,83
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80g	4,62	4,19	17,82	132,78
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	90g	1,04	6,07	2,34	84,75
Agurkas	36S	40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Iš viso:			33,25	28,28	51,70	675,22

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			47,13	36,51	151,10	1174,52

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorės pavaduotoja  
Irma Grabauskienė

3 savaitė  
Pirmadienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė  
*Lijana Giedraitienė*

11

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	30g	7,04	7,09	29,79	204,78
Jogurtas 1,5%		100g	6,43	7,70	17,67	165,21
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,87	17,29	52,36	425,99

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virinta žiedinių kop. sriuba su daržovėmis (augalinis)	21Sr	150g	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo ruginė duona	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,94	3,39	33,79	185,87

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos filė- ryžių troškinys (tausojantis)	35A	75/75g	2,27	0,54	20,34	323,74
Agurkas	S36	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS18	80g	0,85	4,06	3,06	58,59
Iš viso:			8,56	8,09	59,24	576,70

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai sufermentiniu sūriu (tausojantis)	66A	150/20g	22,58	15,55	24,70	412,54
Natūralus pomidorų padažas		40g	0,31	0,04	1,90	18,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,89	15,59	26,60	431,34

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70g	6,00	0,80	19,80	212,00
Iš viso:			6,00	0,80	19,80	212,00
Iš viso dienos:			55,67	42,22	179,60	1725,23

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*LNAV*

Direktorius pavaldyba  
Irma Grabauskienė

*Irma Grabauskienė*

3 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Lijana Gievaraitienė  
*Lijana Gievaraitienė*<sup>12</sup>

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu	K8.1	200g	14,97	16,07	6,26	234,64
Uogų desertas su jogurtu	D2	80/20	1,60	0,34	25,10	118,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,57</b>	<b>16,41</b>	<b>31,36</b>	<b>352,84</b>

Priešpiečiai 11.00 val.

<b>Vaisiai</b>		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>6,38</b>	<b>3,73</b>	<b>27,39</b>	<b>167,94</b>

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	90g	18,67	35,40	7,53	378,04
Bulvių Košė	Gr3	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Burokėlių salotos su pupelėmis ir majonezu. (augalinis)	35S	80g	0,39	4,77	1,88	49,33
<b>Iš viso:</b>			<b>27,30</b>	<b>44,00</b>	<b>53,82</b>	<b>670,64</b>

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis, varškė 9%)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,32</b>	<b>19,12</b>	<b>34,46</b>	<b>390,73</b>

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti sumuštiniai su dešra ir ferm. sūriu	Š9	90g	4,40	3,87	15,87	227,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,40</b>	<b>3,87</b>	<b>15,87</b>	<b>227,50</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>70,94</b>	<b>83,85</b>	<b>157,11</b>	<b>1720,91</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*Laimutė Navikienė*

Direktorius pavardintoją  
Irma Grabauskienė

*Irma Grabauskienė*

3 savaitė

Trečiadienis

Direktorė  
Lijana Giedraitienė



13

## Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	K-106	180g	6,37	5,56	35,26	270,76
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	7D	35/20	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,79</b>	<b>13,26</b>	<b>48,85</b>	<b>419,77</b>

## Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

## Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	13Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>3,53</b>	<b>3,60</b>	<b>22,22</b>	<b>136,70</b>

## Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	75/40	23,96	32,05	9,17	337,42
Biri ryžių košė su ciberžole	Gr103	60g	2,22	2,58	19,15	99,32
Kopūstų salotos su **aliejumi ir saulėgr. sėklomis	17S	60g	0,78	2,34	5,30	41,10
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
<b>Iš viso:</b>			<b>30,89</b>	<b>40,65</b>	<b>57,48</b>	<b>620,94</b>

## Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis (tausojantis)	92A	100g	3,31	1,03	48,57	210,20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	Š2	20/8g	0,42	10,54	0,68	98,94
Marinuotas agurkas	Sa38	40g	0,15	0,10	1,15	5,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,88</b>	<b>11,67</b>	<b>50,40</b>	<b>314,64</b>

## Naktiepiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su konservuotais persikais		50g	6,59	8,39	22,29	229,94
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,99</b>	<b>10,89</b>	<b>27,19</b>	<b>285,94</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>58,90</b>	<b>76,92</b>	<b>205,52</b>	<b>1720,49</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorės pavaduotoja  
Irma Grabauskienė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Direktorė  
Lijana Glebauskienė

14

## Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košėsu ryžių gėrimu	K6	200g	7,02	5,32	31,10	204,32
Uogienė	19P	30g	0,06	0,00	22,38	84,60
Traputis	8G	20g	3,39	7,33	19,32	134,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,47</b>	<b>12,65</b>	<b>72,80</b>	<b>423,29</b>

## Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

## Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S11	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>1,85</b>	<b>0,40</b>	<b>10,70</b>	<b>136,70</b>

## Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	47A	75g	13,73	5,93	46,11	345,19
Bulvių košė su pienu	Gr3	80g	0,63	15,81	1,02	147,35
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas, ridikėlių salotos	S36	80g	0,40	0,10	1,15	4,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,11</b>	<b>22,34</b>	<b>61,03</b>	<b>642,24</b>

## Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	67A	75/50	14,17	15,90	36,47	242,25
Grietinė	17P	30g	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,87</b>	<b>16,50</b>	<b>37,16</b>	<b>260,85</b>

## Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su cinamonu		80g	2,97	11,43	32,00	322,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,97</b>	<b>11,43</b>	<b>32,00</b>	<b>322,60</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>48,77</b>	<b>63,37</b>	<b>224,59</b>	<b>1728,18</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktonaus pavaduotoja  
Irma Grabauskienė

3 savaitė  
Penktadienis

Dirktorė  
Lijana Glebauskienė  


15

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su avižų gėrimu (taus)	A5	200g	13,75	20,07	7,26	263,14
Trinti konservuoti vaisiai	Š1.1	45g	0,11	0,00	26,11	98,70
Sūrio lazdelės Pik-Nik		20g	5,12	4,08	0,80	64,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,98	24,15	34,17	426,14

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis(tausojantis)	S36	150g	1,62	4,92	11,43	101,49
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	5,56	28,55	194,69

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojančis)	15A	120/80	27,42	9,13	26,31	363,95
Agurkas	S36	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Pomidoras	S37	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Biri perlinių kr.košė	104K	80g	1,04	6,07	2,34	64,75
Iš viso:			33,68	20,92	59,04	632,19

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			54,01	45,52	114,81	1137,53

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Dirktoriaus pavaduotoja  
Irma Grabauskienė



4 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 9.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr.košė su ryžių gėrimu	K3.1	200g	7,04	7,09	29,79	204,78
Uogienė	19P	25g	0,90	0,40	9,70	41,00
Kakava su pienu	G4	150g	3,18	2,51	12,51	81,08
<b>Iš viso:</b>			<b>11,12</b>	<b>10,00</b>	<b>52,00</b>	<b>326,86</b>

**Priešpiečiai 11.00 val.**

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

**Sriubos 12.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	1Sr	150g	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo ruginė duona	Š1	35g	2,59	0,56	14,98	81,55
<b>Iš viso:</b>			<b>4,94</b>	<b>3,39</b>	<b>33,79</b>	<b>185,87</b>

**Pietūs 12.40 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	80g	18,39	11,32	3,18	287,90
Virti birūs griekiai (tausojantis)	8Gar	70g	4,43	3,56	24,28	144,47
Agurkas	S37	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS18	80g	0,85	4,06	3,06	48,59
<b>Iš viso:</b>			<b>29,11</b>	<b>22,43</b>	<b>66,36</b>	<b>675,33</b>

**Vakarienė 16.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	109A	150/75g	22,58	15,55	24,70	412,54
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,54</b>	<b>27,55</b>	<b>25,94</b>	<b>529,74</b>

**Naktipiečiai 19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70g	6,00	0,80	19,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	<b>19,80</b>	<b>112,00</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>71,12</b>	<b>61,23</b>	<b>185,70</b>	<b>1723,13</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu

11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavardotoja  
Irma Grabauskienė



4 savaitė  
Antradienis

17

**Pusryčiai 9.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su avių gėrimu	K4.1	200g	7,84	7,51	33,54	229,60
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D6	100/40	1,60	0,34	25,10	118,20
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	102,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,24</b>	<b>12,85</b>	<b>68,44</b>	<b>449,80</b>

**Priešpiečiai 11.00 val.**

<b>Vaisiai</b>		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

**Sriubos 12.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>6,38</b>	<b>3,73</b>	<b>27,39</b>	<b>167,94</b>

**Pietūs 12.40 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150	18,67	35,40	7,53	322,04
Grietinėspadažas su pomidorų padažu	3P	30g	0,81	5,25	3,20	62,99
Bulvių košė su pienu	Gr3	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	35S	50g	0,39	4,77	1,88	49,33
<b>Iš viso:</b>			<b>28,11</b>	<b>49,25</b>	<b>57,02</b>	<b>677,63</b>

**Vakarienė 16.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,32</b>	<b>19,12</b>	<b>34,46</b>	<b>390,73</b>

**Naktiečiai 19.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai vafiliai (kepami)		80g	4,40	3,87	15,87	117,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,40</b>	<b>3,87</b>	<b>15,87</b>	<b>117,50</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>71,42</b>	<b>85,54</b>	<b>197,39</b>	<b>1714,86</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu

11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

*Navikienė*

Direktorius pavaduotoja  
Dir. Irma Gražauskienė  
Irma Gražauskienė

*Irma Gražauskienė*

4 savaitė

Trečiadienis

18

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu	K1.1	200g	7,54	8,12	27,50	237,43
Uogienė	19P	30g	0,90	0,40	9,70	41,00
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	7Š	35/20	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,86</b>	<b>16,22</b>	<b>50,79</b>	<b>427,44</b>

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	7Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
<b>Iš viso:</b>			<b>4,64</b>	<b>3,84</b>	<b>28,64</b>	<b>171,65</b>

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	11A	75/40	23,96	32,05	9,17	337,42
Biri ryžių košė su ciberžole	103Gr	70g	2,22	2,58	19,15	99,32
Burokėlių salotos su **aliejumi ir moliūgų sėklomis	17S	70g	0,78	2,34	5,30	61,10
Pomidoras	37S	40g	0,40	0,08	1,64	6,40
<b>Iš viso:</b>			<b>32,00</b>	<b>40,89</b>	<b>63,90</b>	<b>675,89</b>

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	150g	3,31	1,03	48,57	210,20
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Pomidoras	37S	50g	0,40	0,08	1,64	6,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,67</b>	<b>1,75</b>	<b>67,33</b>	<b>309,80</b>

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytos tešlos bandelė su varške	K18	50g	6,59	8,39	22,29	174,94
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,99</b>	<b>10,89</b>	<b>27,19</b>	<b>230,94</b>
<b>Iš viso dienos:</b>			<b>64,87</b>	<b>70,20</b>	<b>230,81</b>	<b>1723,27</b>

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu

Parengė: Laimutė Navikienė

11.00 val.

Direktorius pavaduotoja  
Irena Grabauskaitienė

4 savaitė  
Ketvirtadienis

Direktorė  
Lijana Čiupaitė  
 19

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė su ryžių gėrimu	K3.1	200g	7,02	5,32	31,10	214,32
Trinti konservuoti vaisiai	19P	30g	0,06	0,00	22,38	84,60
Sumuštinis su uogiene	16Š	45/40g	3,39	7,33	19,32	134,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,47	12,65	72,80	433,29

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S11	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	Š1	25g	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			1,85	0,40	10,70	136,70

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trakuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	47A	150g	13,73	5,93	46,11	345,19
Sviesto ir grietinės padažas	5P	30g	0,63	15,81	1,02	147,35
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			17,11	22,34	61,03	643,24

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su šaldytomis daržovėmis (augalinis)	12Au	75/50	14,17	15,90	36,47	242,25
Marinuotas agurkas	8P	40g	0,15	0,10	0,69	5,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,32	16,00	37,16	247,75

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su uogomis	D4	100g	2,97	11,43	32,00	322,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,97	11,43	32,00	322,60
Iš viso dienos:			46,22	62,87	224,59	1726,08

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu

11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė



4 savaitė  
Penktadienis

Direktorė  
Lijana Georajienė

20

Pusryčiai 9.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė su avižų gėrimu (tau)	A5	200g	13,75	20,07	7,26	263,14
Uogienė	19P	45g	0,11	0,00	26,11	98,70
Sūrio lazdelės Pik-Nik		20g	5,12	4,08	0,80	64,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,98	24,15	34,17	426,14

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis)	S36	150g	1,62	4,92	11,43	101,49
Viso grūdo ruginė duona	Š1	40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	5,56	28,55	194,69

Pietūs 12.40 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	27,42	9,13	26,31	363,95
Pomidoras	S37	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Kopūstų salotos su agurkais ir **aliejumi (auqalinis)	27Sa	80g	1,04	6,07	2,34	64,75
Iš viso:			33,36	20,84	58,12	627,79

Vakarienė 16.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			53,69	45,44	113,89	1133,13

Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 11.00 val.

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorius pavaduotoja  
Irma Grabauskienė