

Šalčininkų r. Eišiškių Stanislovo Rapolionio gimnazija,  
Jono Pauliaus II g.26, LT-17175  
Eišiškės

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4-6 metų vaikų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 16.45 val.

  
G. Rapolionis  
Eišiškių Stanislovo Rapolionio gimnazija  
Jono Pauliaus II g. 26, LT-17175  
Eišiškės



4-6 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	199.95
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 1	80	11.03	5.95	3.20	110.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.05	9.56	53.35	367.64

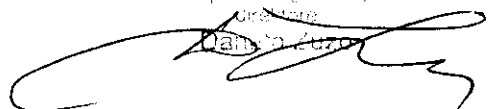
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 2	120 (48/72)	15.44	6.98	19.29	201.75
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.82	17.20	54.03	454.23

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Sviestas (82%)	18/8 1	4	2.90	2.10	10.60	29.98
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			10.53	8.27	19.51	151.67
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48.40	35.03	126.90	973.54

El. sky  
S. Rapolienė  
Darynė



4-6 amžiaus grupė

I savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-teniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>9.04</b>	<b>6.03</b>	<b>55.27</b>	<b>325.63</b>

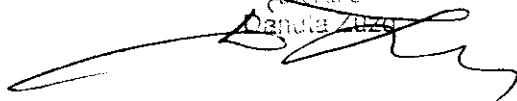
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-teniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10.24	3.21	27.34	179.25
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 1	80	0.94	2.60	6.09	51.50
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>30.31</b>	<b>16.73</b>	<b>57.29</b>	<b>500.99</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-teniai	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 2	90	6.71	3.00	23.14	146.45
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>8.06</b>	<b>3.30</b>	<b>23.48</b>	<b>155.93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.41</b>	<b>26.07</b>	<b>136.04</b>	<b>982.55</b>

Ina Kasių  
 S. Rapolaičio gimnazijos  
 mokytoja

Danuta Žilga
 

4-6 amžiaus grupė  
I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/471 2	200	8.29	4.66	35.86	218.51
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Raugintų pasukų (0.3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 1	100	2.59	0.33	7.48	43.23
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
<b>Iš viso:</b>			<b>11.24</b>	<b>5.34</b>	<b>55.04</b>	<b>313.22</b>

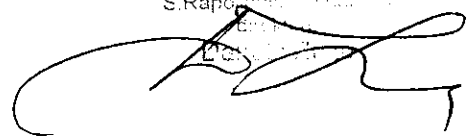
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulves, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 2	120 (45/75)	12.90	5.71	13.86	158.45
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75	4.44	3.33	24.43	145.46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 2	90	1.15	8.77	5.05	103.71
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>20.84</b>	<b>22.66</b>	<b>54.83</b>	<b>506.66</b>

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/1621 3	140	5.90	7.57	13.37	145.23
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>7.25</b>	<b>7.87</b>	<b>13.71</b>	<b>154.71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39.33</b>	<b>35.88</b>	<b>123.59</b>	<b>974.59</b>

Elmė, S. Rapolė



4-6 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškes sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2.5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
<b>Iš viso:</b>			<b>14.01</b>	<b>12.67</b>	<b>50.42</b>	<b>371.75</b>

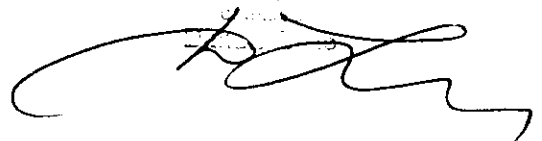
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1.55	0.08	14.14	63.42
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>25.64</b>	<b>20.38</b>	<b>57.84</b>	<b>517.30</b>

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, g	
Kepti orkaiteje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT 2	100	8.60	1.50	21.83	135.20
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso:</b>			<b>10.85</b>	<b>2.00</b>	<b>22.40</b>	<b>151.00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50.50</b>	<b>35.05</b>	<b>130.66</b>	<b>1040.04</b>

Elėškis  
S. Rapščiūtė



4-6 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	200	5.03	2.68	45.53	226.35
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2.5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Iš viso:</b>			<b>9.02</b>	<b>5.62</b>	<b>63.74</b>	<b>341.61</b>

**Pietūs 12.00val.**

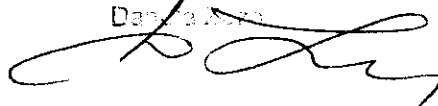
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	90	16.78	0.31	0.01	69.94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	3.12	6.53	11.84	118.54
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>33.71</b>	<b>12.44</b>	<b>60.81</b>	<b>490.12</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/5/20	5.35	9.97	6.86	138.55
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	16-1/5 1	70	0.70	0.18	2.84	15.81
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>6.05</b>	<b>10.15</b>	<b>9.70</b>	<b>154.36</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48.78</b>	<b>28.21</b>	<b>134.26</b>	<b>986.08</b>

S. Rapšas

2018 m. gegužės 24 d.



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Varškė (9 %) su kefyru (2.5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 4	110	11.09	6.42	10.35	143.57
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.83	9.91	48.87	351.95

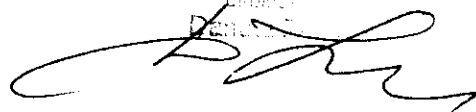
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/14IT 2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
Orkaiteje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 1	70	0.68	6.84	7.05	92.48
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.65	17.74	57.56	492.51

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaiteje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	15-8/160T 4	120	6.61	5.18	19.58	151.40
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			6.61	5.18	19.58	151.40
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			49.10	32.83	126.01	995.86

Estim.  
S. Rapoška  
Dėmonys  
Dėmonys





4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			8.45	9.68	55.24	341.85

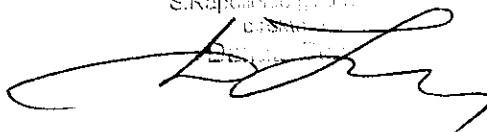
Pietūs 12.00val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 4	120(76/44)	21.28	12.31	5.65	218.51
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.06	8.53	7.44	110.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			28.40	23.26	48.05	515.08

Pavakariai

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas (2.5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 5	90/60	5.14	2.59	25.86	147.32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso:</b>			5.14	2.59	25.86	147.32
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			41.99	35.52	129.15	1004.26

1.000000  
S. Rapelionis, m. 2011  
01.000000



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>8.33</b>	<b>6.76</b>	<b>53.55</b>	<b>308.32</b>

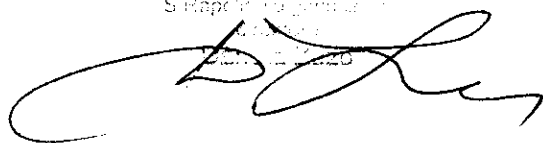
**Pietūs 12.00val.**

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	100(64/36)	17.28	4.03	4.85	124.78
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 2	100	1.09	2.24	15.73	87.46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>29.47</b>	<b>11.36</b>	<b>60.89</b>	<b>463.69</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5 %	4-8/170 2	110/16	5.36	4.04	23.91	153.48
Nesaldinta kėlynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>5.36</b>	<b>4.04</b>	<b>23.91</b>	<b>153.48</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43.16</b>	<b>22.16</b>	<b>138.35</b>	<b>925.50</b>

S. Ropė  
 S. Ropė  
 2020



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>10.38</b>	<b>8.43</b>	<b>39.04</b>	<b>370.23</b>

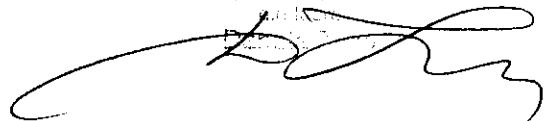
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	70	3.45	5.94	8.60	101.65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>31.64</b>	<b>18.14</b>	<b>58.37</b>	<b>523.27</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T 2	120	4.00	2.66	22.19	128.72
Pienas (2,5%)	18/3 1	50	1.70	1.25	2.45	27.85
<b>Viso</b>			<b>5.70</b>	<b>3.91</b>	<b>24.64</b>	<b>156.57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.72</b>	<b>30.48</b>	<b>122.05</b>	<b>1050.06</b>

Eisėn,  
S. Rapelionis



4-6 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 1	150	4.98	4.27	24.32	155.64
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			<b>10.22</b>	<b>7.41</b>	<b>49.93</b>	<b>307.29</b>

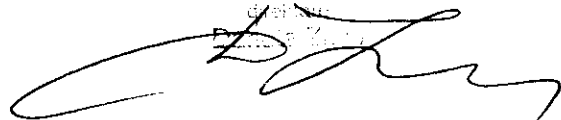
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)	9-8/165T 3	90	16.14	5.61	9.19	151.82
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 2	90	0.86	5.59	7.35	83.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>21.62</b>	<b>18.21</b>	<b>66.37</b>	<b>515.85</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliava	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 2	50/30	7.87	6.16	15.10	147.29
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>7.87</b>	<b>6.16</b>	<b>15.10</b>	<b>147.29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39.70</b>	<b>31.78</b>	<b>131.39</b>	<b>970.43</b>

L.Šešė  
S.Rapolovaitė



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	180	8.83	4.89	46.89	266.88
Pienas (2.5%)	18/3 1	50	1.70	1.25	2.45	27.85
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>10.93</b>	<b>6.54</b>	<b>62.34</b>	<b>351.93</b>

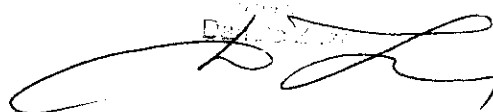
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	120 (45/75)	14.23	4.56	7.43	127.67
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75	4.44	3.33	24.43	145.46
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 1	60	1.37	5.97	5.82	82.41
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>23.40</b>	<b>17.44</b>	<b>59.41</b>	<b>488.20</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 2	100	5.68	3.63	24.93	155.09
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>5.68</b>	<b>3.63</b>	<b>24.93</b>	<b>155.09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.02</b>	<b>27.61</b>	<b>146.67</b>	<b>995.21</b>

S. P. P. P.  
D. P. P. P.



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 3	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3.89	0.49	11.22	64.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>12.43</b>	<b>7.74</b>	<b>60.00</b>	<b>359.42</b>

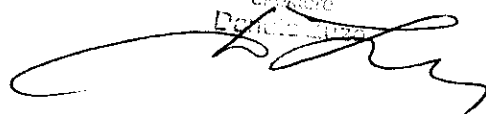
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 2	70	14.00	2.79	0.78	84.22
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 4	90	1.80	4.06	18.57	118.06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>22.96</b>	<b>14.04</b>	<b>61.74</b>	<b>465.16</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis (tausojantis)	4-8/168T 2	85	7.40	6.13	14.07	141.08
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>8.75</b>	<b>6.43</b>	<b>14.41</b>	<b>150.56</b>
<b>Iš viso (dienos davymio):</b>			<b>44.14</b>	<b>28.22</b>	<b>136.15</b>	<b>975.14</b>

E. Steikis  
S. Rapalio gėd. dir.  
Dėkui



4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliava n-deniai	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	100	5.57	3.24	29.37	168.87
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>10.53</b>	<b>8.08</b>	<b>50.18</b>	<b>315.53</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliava n-deniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	80	17.75	8.20	4.12	161.24
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 5	90	1.34	5.49	8.04	86.90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 1	70	0.64	5.67	4.25	70.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>23.54</b>	<b>23.04</b>	<b>41.08</b>	<b>465.82</b>

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliava	
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 2	100	11.72	6.79	3.99	123.98
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės	16-1/5 3	100	1.12	0.23	6.69	33.31
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>12.84</b>	<b>7.02</b>	<b>10.68</b>	<b>157.29</b>
<b>Iš viso (dienos daviniū):</b>			<b>46.90</b>	<b>38.14</b>	<b>101.95</b>	<b>938.63</b>

S. Rupašius  
Gydytojas

4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Grikių kruopų košė su pienu (2.5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			<b>9.83</b>	<b>10.00</b>	<b>58.84</b>	<b>364.69</b>

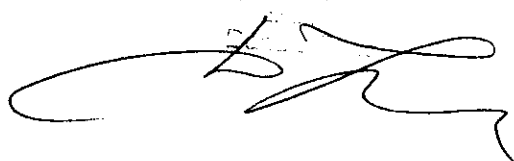
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	180(90/90)	20.70	12.83	31.28	323.39
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 1	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Traškios morkytės	18/21 1	80	0.80	0.16	6.96	32.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>28.76</b>	<b>17.06</b>	<b>63.56</b>	<b>522.80</b>

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Virti moliūginiai bulvinukai (tausojantis)	4-3/60T 3	180	4.87	1.23	25.11	130.97
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso:</b>			<b>7.57</b>	<b>1.83</b>	<b>25.80</b>	<b>149.93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.16</b>	<b>28.88</b>	<b>148.70</b>	<b>1037.41</b>

S. Rapočiūtė





4-6 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.45	4.79	33.43	202.67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>11.00</b>	<b>9.86</b>	<b>53.42</b>	<b>346.41</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 1	70	15.46	3.71	5.22	116.10
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 3	90	1.55	2.68	14.02	86.41
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 2	90	1.07	4.71	3.37	60.17
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>21.33</b>	<b>16.29</b>	<b>54.62</b>	<b>450.42</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava- n-deniai	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 2	90	7.70	6.94	2.34	102.58
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>9.18</b>	<b>7.26</b>	<b>10.90</b>	<b>145.62</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41.50</b>	<b>33.41</b>	<b>118.93</b>	<b>942.45</b>

Užsakius  
S. Rapolaitis, mokytojas  
Dėkui  
Darys Žitko

