

# UAB „MARINIJA“

Radvilėnų pl. 7, Kaunas, j.m. Kodas 300077971

## KAUNO BERNARDO BRAZDŽIONIO MOKYKLA



TVIRTINU

Direktorė

Danguolė Deobald

15 dienų valgiaraštis

(4-7 metų amžiaus grupės vaikams)

Lopšelio-darželio gruopų darbo laikas:

nuo 7.30 val. iki 17.30 val.



Valgiaraštį parengė:

UAB „Marinija“

Direktorė Marija Mažeikienė

Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 1 savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T	200/5	6.6	5.6	32.4	207.6
Pienas (2.5%)		200	6.8	5.1	9.9	112.0
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	46.0
<b>Viso:</b>			<b>13.7</b>	<b>11.0</b>	<b>52.7</b>	<b>365.6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,7	3,2	12,4	79,8
Juoda duona	1š	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	9,3	16,3	189,8
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT	110	3,8	4,8	28,9	147,0
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/16A	100	1.3	2.9	8.1	61.1
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>25,5</b>	<b>20,7</b>	<b>84,7</b>	<b>556,9</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Mieliniai blynai	M004	100	7.1	13.51	36.4	295.5
Braškės		15	0.14	0.06	1.46	6.9
Nesaldinta arbata(juoda)	G003	200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso</b>			<b>8.2</b>	<b>13.6</b>	<b>37.9</b>	<b>302.4</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>47,4</b>	<b>42,7</b>	<b>175,3</b>	<b>1224,9</b>




Mokyklės direktorė  
Danguolė Deobald

## 1 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti kiaušiniai (tausojantis) su žaliais žirneliais	16š	80	8,16	10,94	6,21	150,28
Nesaldintas jogurtas		20	0,3	0,2	0,3	2,8
Juoda duona	2š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juodoji)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>11,7</b>	<b>12,1</b>	<b>46,2</b>	<b>322,9</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,45	24,4	141,0
Juoda duona	1š	20	2,9	0,5	27,5	43,4
Keptas orkaitėje žuvies (menkė, jūros lydeka) paplotėlis su grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80	14,2	3,8	1,6	97,7
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/43AT	100	5,9	4,4	32,6	194,0
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,1	5,2	3,9	66,8
Stalo vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>27,2</b>	<b>17,0</b>	<b>90,0</b>	<b>542,9</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	29š	150	7,3	9,6	22,4	203,4
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis	U012	35	1,8	5,7	11,3	127,0
<b>Viso</b>			<b>9,1</b>	<b>15,3</b>	<b>33,7</b>	<b>330,4</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>48,0</b>	<b>44,4</b>	<b>169,9</b>	<b>1196,2</b>

Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald




## 1 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%)sūriu (tausojantis)	3-3/31AT	150/20	13,8	9,8	42,4	312,9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata (kinrožių)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>14,2</b>	<b>10,2</b>	<b>55,4</b>	<b>369,9</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR002	150	2,1	2,0	16,8	93,1
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Vištienos troškiny su daržovėmis(tausojantis)	P008	70/50	21,3	10,36	6,17	203,5
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	4-3/65AT	100	2,1	1,0	18,8	84,6
Kopūstų,morkų,obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/10A	100	1,0	5,2	10,8	83,0
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>29,5</b>	<b>19,2</b>	<b>73,0</b>	<b>507,6</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Morkų blynėliai	7-8/169T	100	10,9	10,8	38,6	296,0
Naturalus jogurtas( 2,5%)		20	0,3	0,2	0,3	5,6
Pienas( 2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84,0
<b>Viso</b>			<b>16,3</b>	<b>14,8</b>	<b>46,3</b>	<b>385,6</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>60,0</b>	<b>44,2</b>	<b>174,7</b>	<b>1263,1</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 1 savaitė: Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška manų košė su avižų sėlenomis ir vyšniomis (be kauliukų)(tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata (juodoji)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>8,2</b>	<b>11,9</b>	<b>44,4</b>	<b>317,0</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (tausojantis)(augalinis)	1-3/35AT	150	4,89	4,35	1,97	135,9
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,6	43,4
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	90/45	19,9	7,9	34,9	253,5
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,8	0,4	0,8	12,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	2-3/61A	80	1,9	7,1	8,9	107,1
Morka		20	0,2	0,04	1,74	8,12
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>30,7</b>	<b>20,4</b>	<b>68,9</b>	<b>560,0</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	GR010 J005	100/80	16,8	11,8	41,5	340,0
Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>16,8</b>	<b>11,8</b>	<b>41,5</b>	<b>340,0</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>55,7</b>	<b>44,3</b>	<b>154,8</b>	<b>1217,0</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 1 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška kukurūzų košė su sviestu( 82%) (tausojantis)	Kr006	200/5	8.7	9.2	48.7	312.8
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata(mėtų)	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>9,1</b>	<b>9,6</b>	<b>61,7</b>	<b>369,8</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	2,0	5,7	11,4	94,4
Juoda duona	1š	20	2,96	0,6	20,6	43,4
Kepti garuose vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	70	17,0	8,3	3,7	157,9
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-,3/36AT	100	2,5	2,2	27,4	139,4
Keptos su garais šakninės daržovės (augalinis)(tausojantis)	4-7/142AT	100	4,8	7,1	23,9	119,0
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>29,3</b>	<b>23,9</b>	<b>87,0</b>	<b>554,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	120	15,1	10,3	26,9	260,5
Grietinės padažas	2š	20	0,4	3,8	1,1	40,2
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>15,5</b>	<b>14,1</b>	<b>28,0</b>	<b>300,7</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>53,9</b>	<b>47,6</b>	<b>176,7</b>	<b>1224,6</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 2 savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)(augalinis)	Kr.027	200	11.4	8.6	53.5	313.0
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	G.003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>11.8</b>	<b>9.0</b>	<b>66.5</b>	<b>371.0</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinijomis (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,3	2,8	13,1	90,6
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30	0.2	0.1	0.2	3.0
Juoda duona	1š	20	1,5	0,3	10,2	43,3
Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	20š	80	13,65	12,51	14,21	221,8
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)(augalinis)	Gr.017	100	3.23	0.59	24.82	118.0
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (tausojantis) (augalinis)	4š	70	0,74	6,7	5,4	79,5
Agurkas		30	0,16	0,08	0,92	5,68
Stalo vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>22,8</b>	<b>23,,1</b>	<b>69,2</b>	<b>561,2</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Virti varškėčiai (varškė 9%) (su viso grūdo miltais)(tausoantis)	7-3/60T	150	19,0	11,95	44,4	334,4
Nesaldintas jogurtas2,5%		15	0,6	0,3	0,6	9,0
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>19,6</b>	<b>12,3</b>	<b>45,0</b>	<b>343,9</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>54,7</b>	<b>44,4</b>	<b>180,7</b>	<b>1276,1</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 2 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	200/5	9,2	8,6	32,63	246,04
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,5
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>9,8</b>	<b>9,2</b>	<b>52,1</b>	<b>331,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	2,0	3,2	13,2	88,7
Juoda duona	K001	20	2,9	0,6	20,6	43,4
Plovas su (vištiena)(tausojantis)	P023	100/50	23,9	9,5	33,71	316,1
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	80	4,8	7,1	23,9	95,2
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>33,6</b>	<b>20,4</b>	<b>91,4</b>	<b>543,4</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška perlinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	Š26	150	6,0	7,0	19,0	160,3
Avižinių dribsnių bandelės su varške	U010	20/30	9,1	7,4	9,4	149,3
<b>Viso</b>			<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>28,4</b>	<b>309,6</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>58,5</b>	<b>44,0</b>	<b>171,1</b>	<b>1184,5</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald



## 2 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu( 82%) ir saulėgrąžomis(tausojantis)	Kr002	200/15/5	11,8	13,3	40,1	326,7
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (kmynų)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>12,4</b>	<b>13,9</b>	<b>59,6</b>	<b>412,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Juoda duona	1š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Jūros lydekos file kotletas (tausojantis)	Ž013	80	11,4	1,7	10,0	101,0
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	Gr014	120	2,4	0,12	21,9	98,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir agurkais su aliejumi (augalinis)	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	131,3
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>24,2</b>	<b>12,8</b>	<b>89,5</b>	<b>522,8</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	130//35	17,9	18,5	24,4	335,7
Natūralus jogurtas (3.5%)		30	1,1	1,1	1,2	18,81
Nesaldinta arbata (kinrožių)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>19,0</b>	<b>16,6</b>	<b>25,6</b>	<b>354,5</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>55,6</b>	<b>43,3</b>	<b>167,7</b>	<b>1289,8</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 2 savaitė: Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti kiaušiniai(tausojantis) su žaliais žirneliais	16Š	80	8,16	10,94	6,21	150,28
Nesaldintas jogurtas( 2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9n
Duona juoda	2š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sezoniniai vaisiai		150	0.6	0.6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>11,7</b>	<b>12,1</b>	<b>46,2</b>	<b>322,9</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pieniška (2,5% ) miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32T	150	3,5	4,6	10,7	97,1
Juoda duona	1š	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Cukinijų ir bulvių plokštainis	4-8/169	150	6,2	5,6	28,9	190,1
Nesaldintas jogurtas2,5%		40	0,6	0,4	0,6	5.6
Kopūstų,morkų,obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/10A	100	1,5	7,8	12,0	124,5
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>14,8</b>	<b>18,9</b>	<b>72,7</b>	<b>504,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	Gr-010 D003	120/100	12,6	10,6	52,6	328,9
Nesaldinta arbata (mėtų)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>12,6</b>	<b>10,6</b>	<b>52,6</b>	<b>328,9</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>39,1</b>	<b>41,6</b>	<b>171,5</b>	<b>1155,9</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 2 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	Kr013	150	10,5	17,3	44,1	363,3
Sezoniniai vaisiai		50	0,4	0,4	13,0	28,6
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>10,9</b>	<b>17,7</b>	<b>57,1</b>	<b>391,9</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Burokėlių – kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	1,2	2,9	15,4	67,8
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183,0
Ryžių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	100	2,5	2,2	27,4	139,4
Pekino kopūstų ,obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A	100	1,6	8,0	8,0	109,5
Geriamas vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>27,6</b>	<b>25,4</b>	<b>71,5</b>	<b>543,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai)(tausojantis)	4-5/100T	200	6,4	6,6	29,0	200,4
Kefyras		200	6,8	5,1	9,9	112,0
<b>Viso:</b>			<b>13,2</b>	<b>11,7</b>	<b>38,9</b>	<b>312,4</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>51,7</b>	<b>54,8</b>	<b>167,5</b>	<b>1247,4</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 3 savaitė:Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	91š	200	6,6	7,5	38,7	241,5
Pienas(2.5%)		150	5,1	3,8	7,4	84,0
Sezoniniai vaisiai		50	0.2	0.2	6,5	28,6
<b>Viso:</b>			<b>11,9</b>	<b>11,5</b>	<b>52,6</b>	<b>354,1</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Trinta daržovių sriuba (tauojantis)(augalinis)	Sr011	150	2.1	1.63	11.35	68.34
Juoda duona	1š	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	19.96	8.37	6.42	184.78
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2.2	3.0	16.1	100.0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais kopūstais(augalinis)	2-3/61A	100	1,9	7,1	8,8	107,1
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>29,2</b>	<b>20,6</b>	<b>69,2</b>	<b>547,0</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T	150	19.0	13.5	44.4	334.4
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	1.2	0.6	1.2	18.0
Nesaldinta arbata (vaisių)	G003	200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso</b>			<b>20.2</b>	<b>14.1</b>	<b>45.6</b>	<b>378.4</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>61,3</b>	<b>46,2</b>	<b>168,4</b>	<b>1279,5</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 3 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	200	5.7	7.9	33.1	225.5
Pienas (2,5%)		200	6.8	5.1	9.9	112.0
<b>Viso:</b>			<b>12.5</b>	<b>13.0</b>	<b>43.0</b>	<b>337.5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2.8	1.4	14.0	80.0
Grietinė (30%)	3š	5	0.12	1.5	0.15	14.65
Juoda duona	1š	20	2.96	0.6	20.4	86,8
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	130/40	17.6	17.4	35.0	293,4
Natūralus jogurtas (2.5%)		20	0.7	0.5	0.8	11.0
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2.5%)	2-1/12	100	1.8	0.8	9.7	53.02
Šviežias agurkas	D006	40	0.3	0.08	0.92	5.7
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>26.3</b>	<b>23.0</b>	<b>80.8</b>	<b>544,6</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	120	15.5	14.1	28.0	300.5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,6	0,5	0,8	10,4
Nesaldinta arbata (juoda)		150	0.0	0.0	0.0	0.0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	86,0
<b>Viso</b>			<b>16,7</b>	<b>15,2</b>	<b>48,3</b>	<b>396,9</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>55,5</b>	<b>51,2</b>	<b>172,1</b>	<b>1279,0</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 3 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška 5 rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	150/3	11.2	5.1	38.2	243.6
Sviestas (82%)		10	0,8	8,6	0,8	74,2
Sezoniniai vasiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata (mėtų)	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>12,4</b>	<b>14,1</b>	<b>52,0</b>	<b>374,8</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,7
Juoda duona	1š	20	3,0	0,4	20,6	43,4
Orkaitėje keptas a/r miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,5	3,2	8,37	148,72
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/53T	110	2,7	1.6	25.0	122.8
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,3	6,2	4,7	80,2
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>30,6</b>	<b>16,2</b>	<b>76,1</b>	<b>516,8</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	5MV	200/25	12,6	10,6	52,6	328,9
Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>12,6</b>	<b>10,6</b>	<b>52,6</b>	<b>328,9</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>55,8</b>	<b>43,9</b>	<b>181,0</b>	<b>1220,5</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

3savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti makaronai su sviestu grietinės padaže (tausojantis)	6š	220/20	7,7	12,3	53,1	324,1
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,5
Nesaldinta arbata(juoda)		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,6</b>	<b>352,6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr015	150	5.2	2.3	17.4	111.03
Juoda duona	1š	40	2.9	0.6	20.6	86.8
Orkaitėje kepti menkės filė paplotėliai su maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80	14.25	18.03	5.62	151.8
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3.9	0.7	30,6	141.0
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis(augalinis)(tausojantis)	4-7/142AT	100	4,8	7,1	25,9	119,0
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>31,1</b>	<b>28,7</b>	<b>100,1</b>	<b>609,6</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	200	5,9	7,5	20,1	172,1
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamo sėklomis ir saulėgrąžomis	U012	45	2,4	9,8	13,3	150,4
<b>Viso</b>			<b>8,3</b>	<b>17,3</b>	<b>33,4</b>	<b>322,5</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>47,3</b>	<b>58,5</b>	<b>193,1</b>	<b>1284,7</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald

## 3 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Š112	200	7.4	6.2	48.8	259.0
Sezoniniai vaisiai		50	0.2	0.2	6.5	28.5
Nesaldinta arbata	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>7,6</b>	<b>6,4</b>	<b>55.3</b>	<b>287,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Bulvių sriuba su mėsos(vištiesos) kukuliais tausojantis)	10MV	150/18	8,6	4,3	24,9	173,4
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0.6	0.3	0.6	9.0
Juoda duona	1Š	40	3,0	0,5	20,5	86,8
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės, žirneliai, kopūstai ) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	100/50	15.1	6.7	26.2	184.8
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.6	8.0	8.0	109.5
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>28.9</b>	<b>19.8</b>	<b>80.2</b>	<b>563.5</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Varškės blynėliai	V002	120	13,1	7,7	22,2	211,03
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	1,2	0,6	1,2	4,5
Pienas (2.5%)		200	6,8	5,1	9,9	112,0
<b>Viso</b>			<b>21,1</b>	<b>13,4</b>	<b>33,3</b>	<b>327,5</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>57,6</b>	<b>39,6</b>	<b>168,8</b>	<b>1178,5</b>



Mokyklos direktorė  
Danguolė Deobald