

1 DIENA

Dokumentą elektroniniu parašu  
pasirašė JELIZAVETA, TUMLOVSKAJA  
Data: 2026-08-27 21:21:28

|                                                                                     |  |                   |          |          |                 |                |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|--------------|
| 1 SAVAITĖ                                                                           |  |                   |          |          |                 |                |              |
| 1 Pirmadienis                                                                       |  |                   |          |          |                 |                |              |
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                          |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) |  | 200               | 5,7      | 3,82     | 29,06           | 180,80         | 3-3/34AT     |
| Pienas 2,5%                                                                         |  | 100               | 4,8      | 3,75     | 7,02            | 98,65          |              |
| Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės                                                   |  | 100               | 1,32     | 0,60     | 27,68           | 74,75          |              |
| Nesaldinta arbata (aviečių)                                                         |  | 150               | 0,0      | 0,00     | 0,00            | 0,00           | ,17-1/2      |
| IŠ VISO                                                                             |  |                   | 11,8     | 9,17     | 63,76           | 354,20         |              |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                             |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis)                               |  | 150               | 1,86     | 3,18     | 13,2            | 77,00          | Se-Sr24      |
| Ruginė duona                                                                        |  | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)  |
| Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)                                              |  | 70                | 19,07    | 4,58     | 3,05            | 112,00         | P 026        |
| Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojantis)                               |  | 70                | 3,53     | 0,95     | 38,37           | 84,43          | A97(Bičiuš.) |
| Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)       |  | 100               | 4,70     | 1,30     | 9,33            | 120,42         | SA6(Bičiuš.) |
| Vanduo                                                                              |  | 150               | 0        | 0        | 0,45            | 2,25           |              |
| IŠ VISO                                                                             |  |                   | 31,33    | 10,44    | 79,06           | 458,10         |              |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                         |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (taus.)                        |  | 50                | 3,62     | 8,94     | 27,17           | 163,07         | 6-8/161T     |
| Nesaldus jogurtas(2,5%)                                                             |  | 10                | 0,3      | 0,20     | 0,33            | 5,60           |              |
| Nesaldinta arbata (melisų)                                                          |  | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | ,17-1/2      |
| IŠ VISO                                                                             |  |                   | 3,92     | 9,14     | 27,50           | 168,67         |              |
| VISOS DIENOS                                                                        |  |                   | 47,05    | 28,75    | 170,32          | 980,97         |              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

2 DIENA

1 SAVAITĖ

| 2 ANTRADIENIS                                                                                                                                                                               |         | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|-------------|
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                                                                                                                                  |         |                   |          |          |                 |                |             |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)<br>Pienas 2,5%<br>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*<br>Vaisinė arbata (nesaldinta)                              |         | 90                | 5,33     | 9,09     | 29,39           | 178,66         | 3-3/43AT    |
|                                                                                                                                                                                             |         | 100               | 4,8      | 3,75     | 7,02            | 98,65          |             |
|                                                                                                                                                                                             |         | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |             |
|                                                                                                                                                                                             |         | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              | „17-1/2     |
|                                                                                                                                                                                             | IŠ VISO |                   | 10,89    | 13,29    | 50,85           | 336,32         |             |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                                                                                                                     |         | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)<br>Viso grūdo ruginė duona<br>Varškės(9%) ir ryžių apkepas(tausojantis)<br>Natūralus jogurtas 2,5%<br>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*<br>Vanduo |         | 150               | 3,9      | 3,3      | 15              | 93,00          | Sr015       |
|                                                                                                                                                                                             |         | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.) |
|                                                                                                                                                                                             |         | 100               | 14,57    | 9,29     | 4,77            | 310,62         | V012        |
|                                                                                                                                                                                             |         | 20                | 0,4      | 0,40     | 0,4             | 6              |             |
|                                                                                                                                                                                             |         | 50                | 0,48     | 0,28     | 9,03            | 36,88          | 2-1/21A     |
|                                                                                                                                                                                             |         | 150               | 0,02     | 0,01     | 0,45            | 2,25           |             |
|                                                                                                                                                                                             | IŠ VISO |                   | 21,54    | 13,71    | 44,31           | 510,75         |             |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                                                                                                                 |         | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/10) (tausojantis)<br>Nesaldinta arbata (mėtų)                                                                           |         | 80                | 4,71     | 5,55     | 21              | 219,13         | 6-5/10T     |
|                                                                                                                                                                                             |         | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0              | „17-1/2     |
|                                                                                                                                                                                             | IŠ VISO |                   | 4,71     | 5,55     | 21,00           | 219,13         |             |
| VISOS DIENOS                                                                                                                                                                                |         |                   | 37,14    | 32,55    | 116,16          | 1066,20        |             |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

3 DIENA

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                   |          |          |                 |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------------------|
| 1 SAVAITĖ                                                                                                                                                                                                                                            |                            |                   |          |          |                 |                            |
| TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                   |          |          |                 |                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                    | Valgiaraštis ( PUSRYČIAI ) | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė Recepto Nr. |
| Avižinių dribsnių košė su obuoliais,cinamonu ir alyv.aliejumi(augalinis)(tausojantis)<br>Pienas 2,5%<br>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės<br>Čiobrelių arbata(nesaldinta)                                                                          |                            | 200               | 5,76     | 7,84     | 35,3            | 230,64 3-3/31AT            |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 100               | 4,8      | 3,75     | 7,02            | 98,65                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 150               | 0        | 0        | 0               | ,17-1/2                    |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                   | 11,32    | 12,04    | 56,76           | 388,30                     |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                                                                                                                                                                              |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė Recepto Nr. |
| Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)<br>Ruginė duona<br>Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)<br>Bulvių košė su sviestu (tausojantis)<br>Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)<br>Vanduo |                            | 200               | 4,16     | 4,64     | 32,48           | 14S(Bičiuš.)               |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 1Š(Bičiuš.)                |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 60                | 17,66    | 14,94    | 7,62            | Ž013                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 60                | 2,06     | 4,49     | 18,70           | G5(Bičiuš.)                |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 100               | 1,76     | 1,52     | 18,93           | 2-1/25A                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 150               | 0        | 0,00     | 0,45            | ,17-1/2                    |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                   | 27,81    | 26,02    | 92,84           | 457,14                     |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                                                                                                                                                                          |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė Recepto Nr. |
| Omletas su sūriu (tausojantis)<br>Žalieji žirneliai (augalinis)<br>Ruginė duona<br>Nesaldinta žalioji arbata                                                                                                                                         |                            | 50/10             | 7,6      | 9,80     | 2,85            | A91(Bičiuš.)               |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 15                | 0,74     | 0,30     | 2,34            | SA48(Bičiuš.)              |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 14                | 1,5      | 0,3      | 10,26           | 1Š(Bičiuš.)                |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00                       |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                   | 9,84     | 10,40    | 15,45           | 186,82                     |
| VISOS DIENOS                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                   | 48,97    | 48,46    | 165,05          | 1032,26                    |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

4 DIENA

| 1 SAVAITĖ                                                             |  |                   |          |          |                 |                |             |
|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|-------------|
| KETVIRTADIENIS                                                        |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| 4 Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                          |  |                   |          |          |                 |                |             |
| Kukurūzų kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis) |  | 200               | 5,26     | 3,30     | 41,73           | 239,36         | 3-3/41AT    |
| Pienas 2,5%                                                           |  | 100               | 4,8      | 3,75     | 7,02            | 98,65          |             |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                                   |  | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |             |
| Citrinų arbata (nesaldinta)                                           |  | 150               | 0        | 0        | 0               | 0,00           | ,17-1/2     |
| IŠ VISO                                                               |  |                   | 10,82    | 7,50     | 63,19           | 397,02         |             |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                               |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)  |  | 150               | 1,48     | 4,9      | 11,17           | 90,52          | 1S(Bičiuš.) |
| Ruginė duona                                                          |  | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.) |
| Plovas (vištiena)(tausojantis)                                        |  | 60/60             | 17,74    | 13,09    | 17,29           | 252,57         | 10-5/109T   |
| Morkų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis)                |  | 100               | 1,78     | 0,83     | 8,72            | 52,36          | 2-1/7A      |
| Vanduo                                                                |  | 150               | 0        | 0        | 0,45            | 2,25           |             |
| IŠ VISO                                                               |  |                   | 23,17    | 19,25    | 52,29           | 459,70         |             |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                           |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Avižinių dribsnių sklindžiai su obuoliais (tausojantis)               |  | 50                | 3,64     | 8,94     | 27,17           | 164,62         | 6-8/161T    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                           |  | 15                | 0,71     | 0,38     | 0,68            | 8,90           |             |
| Nesaldinta arbata(ramunėlių)                                          |  | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | ,17-1/2     |
| IŠ VISO                                                               |  |                   | 4,35     | 9,32     | 27,85           | 173,52         |             |
| VISOS DIENOS                                                          |  |                   | 38,34    | 36,07    | 143,33          | 1030,24        |             |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

5 DIENA

|                                                                                                                                                                                                                              |                   |          |          |                 |                |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|-------------|
| 1 SAVAITĖ                                                                                                                                                                                                                    |                   |          |          |                 |                |             |
| 5 PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                               |                   |          |          |                 |                |             |
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                                                                                                                                                                   | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Kvietinių kr.košė su alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)<br>Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną*<br>Nesaldinta arbata (aviečių)                                                                                         | 200               | 8,5      | 6,06     | 52,33           | 297,92         | T.M. KR000  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |             |
|                                                                                                                                                                                                                              | 150               | 0,0      | 0,00     | 0,00            | 0,00           | ,17-1/2     |
|                                                                                                                                                                                                                              | IŠ VISO           | 9,3      | 6,5      | 66,8            | 356,9          |             |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                                                                                                                                                      | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Tiršta agurkinė sriuba su perliu morkomis (augalinis)(tausojantis)<br>Ruginė duona<br>Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)<br>Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)<br>Vanduo | 150               | 3,90     | 4,35     | 30,5            | 166,55         | 1-3/25AT    |
|                                                                                                                                                                                                                              | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.) |
|                                                                                                                                                                                                                              | 110               | 13,31    | 10,36    | 5,97            | 173,70         | P005        |
|                                                                                                                                                                                                                              | 100               | 1,65     | 0,72     | 8,78            | 58,22          | ,2-1/12     |
|                                                                                                                                                                                                                              | 150               | 0        | 0        | 0,22            | 2,25           |             |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                                                      |                   | 21,03    | 15,86    | 60,1            | 462,72         |             |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                                                                                                                                                  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
| Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (40/40)(tausojantis)<br>Grietinės(30%) ir uogienės padažas<br>Nesaldinta arbata (mėtų)                                                                                                | 80                | 10,13    | 4,80     | 23,67           | 178,27         | 7-3/60T     |
|                                                                                                                                                                                                                              | 10/10             | 0,2      | 2,70     | 5,25            | 23,10          | 14P-15P     |
|                                                                                                                                                                                                                              | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0              | ,17-1/2     |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                                                      |                   | 10,33    | 7,50     | 28,92           | 201,37         |             |
| VISOS DIENOS                                                                                                                                                                                                                 |                   | 40,63    | 29,87    | 155,77          | 1021,02        |             |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

6 DIENA

|                                                                     |                   |          |          |                 |                |               |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|---------------|
| 2 SAVAITĖ                                                           |                   |          |          |                 |                |               |
| 6 PIRMADIENIS                                                       |                   |          |          |                 |                |               |
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                          | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
| Biri perlinių kr. Košė su ypač tyru alyv, aliejumi(augal.)(tausoj.) | 120               | 4,10     | 1,95     | 32,2            | 160,34         | 3-3/45AT      |
| Pienas 2,5%                                                         | 100               | 6,40     | 5,01     | 9,36            | 98,65          |               |
| Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*                                | 100               | 1,32     | 0,60     | 27,68           | 74,75          |               |
| Vaisinė arbata (nesaldinta)                                         | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              | .17-1/2       |
| IŠ VISO                                                             |                   | 11,82    | 7,56     | 69,24           | 333,74         |               |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                             | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)   | 150/8             | 2,1      | 5,72     | 9,87            | 95,53          | 1-3/22AT      |
| Ruginė duona                                                        | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)   |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)(55/35)               | 80                | 13,08    | 8,69     | 4,85            | 150,03         | K004(tikra m) |
| Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojntis)                  | 75                | 3,07     | 0,02     | 21,97           | 102,31         | 8Gar(Bičiuš.) |
| Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)           | 100               | 1,89     | 7,13     | 8,84            | 107,11         | 2-1/21A       |
| Vanduo                                                              | 150               | 0        | 0        | 0               | 2,25           |               |
| IŠ VISO                                                             |                   | 22,31    | 21,99    | 60,19           | 519,23         |               |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                         | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
| Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82%) (tausojantis)       | 150               | 6,24     | 3,49     | 26,9            | 163,88         | 3-3/47AT      |
| Trintos uogos pagal sezoną                                          | 20                | 0,15     | 0,12     | 2,43            | 11,50          |               |
| Nesaldinta arbata (melisų)                                          | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | .17-1/2       |
| IŠ VISO                                                             |                   | 6,39     | 3,61     | 29,33           | 175,38         |               |
| VISOS DIENOS                                                        |                   | 40,52    | 33,16    | 158,76          | 1028,35        |               |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

7 DIENA

|                                                                                                                                                                                             |                   |          |          |                 |                |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|----------------|
| 2 SAVAITĖ                                                                                                                                                                                   |                   |          |          |                 |                |                |
| 7 ANTRADIENIS                                                                                                                                                                               |                   |          |          |                 |                |                |
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                                                                                                                                  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)<br>Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*<br>Žalioji arbata su citrina (nesaldinta)                           | 200               | 8,30     | 7,00     | 40,05           | 268,20         | 3-3/55AT       |
|                                                                                                                                                                                             | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          | ,16-1/1        |
|                                                                                                                                                                                             | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              | .17-1/2        |
|                                                                                                                                                                                             | IŠ VISO           | 9,06     | 7,45     | 54,49           | 327,21         |                |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                                                                                                                     | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
| Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)<br>Ruginė duona<br>Vištienos troškinys su ryžiais(tausojantis)<br>Morkų,salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis)<br>Vanduo | 150               | 1,35     | 5,03     | 15,29           | 137,15         | S22(Bičiuš.)Ss |
|                                                                                                                                                                                             | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)    |
|                                                                                                                                                                                             | 80/30             | 1,66     | 0,40     | 14,92           | 193,41         | K3(Bičiuš.)    |
|                                                                                                                                                                                             | 50                | 10,5     | 4,97     | 4,37            | 66,19          | 2-1/21A        |
|                                                                                                                                                                                             | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 2,25           |                |
| IŠ VISO                                                                                                                                                                                     |                   | 15,68    | 11,83    | 49,24           | 461,00         |                |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                                                                                                                 | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
| Kukurūzų kr.piurė su ferment.(45%) sūriu ir grietinėle(30%) (tausojantis)<br>Nesaldinta žalioji arbata                                                                                      | 110               | 5,58     | 5,58     | 22,74           | 163,47         | 3-3/44T        |
|                                                                                                                                                                                             | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | .17-1/2        |
|                                                                                                                                                                                             | IŠ VISO           | 5,58     | 5,58     | 22,74           | 163,47         |                |
| VISOS DIENOS                                                                                                                                                                                |                   | 30,32    | 24,86    | 126,47          | 951,68         |                |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

8 DIENA

2 SAVAITĖ

|   |                                                                        |                |                   |          |          |                 |                |                |
|---|------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|----------------|
| 8 | TREČIADIENIS                                                           |                | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|   | Valgiaraštis                                                           | ( PUSRYČIAI )  |                   |          |          |                 |                |                |
|   | Sorų kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) |                | 200               | 9,28     | 5,30     | 60,82           | 325,67         | 3-3/37AT       |
|   | Morkų lazdelės                                                         |                | 80                | 0,8      | 0,20     | 7               | 32,50          |                |
|   | Mėtų arbata (nesaldinta)                                               |                | 150               | 0        | 0        | 0               | 0,00           | .17-1/2        |
|   | IŠ VISO                                                                |                |                   | 10,08    | 5,50     | 67,82           | 358,17         |                |
|   | Valgiaraštis                                                           | ( PIETŪS )     | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|   | Kopūstų, ž.žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)            |                | 150               | 2,1      | 7,12     | 13,28           | 105,7          | S12(Bičiuš.)   |
|   | Pusruginė duona                                                        |                | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)    |
|   | Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu(45%.)(tausojantis)55/10           |                | 65                | 18,01    | 13,19    | 1,96            | 196,34         | 21K(n.BIČIUŠ)  |
|   | virti miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)                      |                | 75                | 5,7      | 1,16     | 39,18           | 95,06          | Gr005(tikra m) |
|   | Cukiniju,agurkų ir morkų salotos(augalinis)                            |                | 75                | 1,23     | 1,68     | 5,2             | 38,25          | 2-1/16A        |
|   | Vanduo                                                                 |                | 150               | 0        | 0        | 0               | 0.3            |                |
|   | IŠ VISO                                                                |                |                   | 29,21    | 23,58    | 74,28           | 497,35         |                |
|   | Valgiaraštis                                                           | ( PAVAKARIAI ) | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|   | Varškės(9%)apkepas su aguonomis (tausojantis)                          |                | 70                | 11,58    | 12,71    | 12,01           | 203,55         | 5-5/106AT      |
|   | Trintos uogos pagal sezoną                                             |                | 20                | 0,15     | 0,12     | 2,43            | 11,50          |                |
|   | Nesaldinta žalioji arbata                                              |                | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | .17-1/2        |
|   | IŠ VISO                                                                |                |                   | 11,73    | 12,83    | 14,44           | 215,05         |                |
|   | VISOS DIENOS                                                           |                |                   | 51,02    | 41,91    | 156,54          | 1070,57        |                |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

9 DIENA

2 SAVAITĖ

| 9 KETVIRTADIENIS                                                                                 |                |                   |          |          |                 |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|
| Valgiaraštis                                                                                     | ( PUSRYČIAI )  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)                                                   |                | 150               | 8,6      | 5,67     | 54,89           | 299,17         |
| Trintos uogos                                                                                    |                | 10                | 0,07     | 0,06     | 1,22            | 5,75           |
| Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*                                                               |                | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |
| Nesaldinta arbata (aviečių)                                                                      |                | 150               | 0,0      | 0,00     | 0,00            | 0,00           |
| IŠ VISO                                                                                          |                |                   | 9,5      | 6,18     | 70,55           | 363,93         |
| Valgiaraštis                                                                                     | ( PIETŪS )     | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)                  |                | 150               | 3,54     | 3,25     | 14,3            | 102,44         |
| Ruginė duona                                                                                     |                | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          |
| varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis)                                               |                | 100               | 7,55     | 9,06     | 19,22           | 190,33         |
| Grietinė (30%)                                                                                   |                | 20                | 0,48     | 6,00     | 0,62            | 58,60          |
| Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*                                                               |                | 80                | 0,75     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |
| Vanduo                                                                                           |                | 150               | 0        | 0        | 0,45            | 2,25           |
| IŠ VISO                                                                                          |                |                   | 14,49    | 19,19    | 63,7            | 474,63         |
| Valgiaraštis                                                                                     | ( PAVAKARIAI ) | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis) |                | 100               | 5,08     | 5,08     | 20,68           | 148,40         |
| Pienas 2,5%                                                                                      |                | 70                | 3,4      | 3,75     | 4,91            | 69,09          |
| IŠ VISO                                                                                          |                |                   | 8,48     | 8,83     | 25,59           | 217,49         |
| VISOS DIENOS                                                                                     |                |                   | 32,43    | 34,20    | 159,81          | 1056,05        |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

10 DIENA

2 SAVAITĖ

|    |                                                                           |                       |                          |                 |                 |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------------|
| 10 | <b>PENKTADIENIS</b>                                                       |                       |                          |                 |                 |                        |
|    | <b>Valgiaraštis</b>                                                       | <b>( PUSRYČIAI )</b>  | <b>Patiekalų išeigos</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> |
|    | Biri grikių kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliej.(augalinis)(tausojantis) |                       | 200                      | 6,53            | 5,74            | 35,82                  |
|    | Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės                                         |                       | 80                       | 0,76            | 0,45            | 14,44                  |
|    | Erškėtrožių arbata (nesaldinta)                                           |                       | 150                      | 0               | 0               | 0                      |
|    | <b>IŠ VISO</b>                                                            |                       |                          | 7,29            | 6,19            | 50,26                  |
|    |                                                                           |                       |                          |                 |                 | 348,35                 |
|    | <b>Valgiaraštis</b>                                                       | <b>( PIETŪS )</b>     | <b>Patiekalų išeigos</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> |
|    | Kvietinių kr. sriuba su pomidorais( Tausojantis) (augalinis)              |                       | 150                      | 3,9             | 7,44            | 30,15                  |
|    | Ruginė duona                                                              |                       | 14                       | 1,5             | 0,26            | 10,26                  |
|    | Orkaitėje kepti žuvies maltinukai tausojantis)                            |                       | 65                       | 11,72           | 21,10           | 50,03                  |
|    | Biri ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)                           |                       | 70                       | 0,14            | 3,36            | 1,57                   |
|    | Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  |                       | 75                       | 15,75           | 6,46            | 6,56                   |
|    | Vanduo                                                                    |                       | 150                      | 0               | 0               | 0                      |
|    | <b>IŠ VISO</b>                                                            |                       |                          | 33,01           | 38,62           | 98,57                  |
|    |                                                                           |                       |                          |                 |                 | 445,22                 |
|    | <b>Valgiaraštis</b>                                                       | <b>( PAVAKARIAI )</b> | <b>Patiekalų išeigos</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> |
|    | Morkų apkepas su varške(9%)                                               |                       | 85                       | 9,04            | 5,72            | 16,73                  |
|    | Trintos uogos                                                             |                       | 20                       | 0,15            | 0,12            | 2,43                   |
|    | Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                           |                       | 150                      | 0               | 0,00            | 0                      |
|    | <b>IŠ VISO</b>                                                            |                       |                          | 9,19            | 5,84            | 19,16                  |
|    |                                                                           |                       |                          |                 |                 | 166,15                 |
|    | <b>VISOS DIENOS</b>                                                       |                       |                          | 49,49           | 50,65           | 167,99                 |
|    |                                                                           |                       |                          |                 |                 | 959,72                 |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

# 11 DIENA

3 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                 |                                                    | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|----------------|
| 11                          | Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                         |                   |          |          |                 |                |                |
|                             | Kvietinių kr. košė (augalinis)(tausojantis)        | 200               | 8,63     | 6,89     | 37,24           | 248,00         | PA29(Bičiuš.)  |
|                             | Trintos uogos                                      | 20                | 0,15     | 0,12     | 2,43            | 11,50          |                |
|                             | Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės                  | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          | 15-1/2(bog.n.) |
|                             | Aviečių arbata (nesaldinta)                        | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              | ,17-1/2        |
|                             | IŠ VISO                                            |                   | 9,54     | 7,46     | 54,11           | 318,51         |                |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )     |                                                    | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|                             | Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)             | 150               | 2,98     | 2,88     | 12,19           | 88             | Sr026          |
|                             | Ruginė duona                                       | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)    |
|                             | Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis) | 100               | 12,63    | 9,13     | 18,74           | 234,91         | 7-8/162T       |
|                             | Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%,               | 30                | 1,2      | 0,80     | 1,3             | 16,71          |                |
|                             | Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės                  | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          | 15-1/2(bog.n.) |
|                             | Vanduo                                             | 150               | 0        | 0,00     | 0,45            | 2,25           |                |
|                             | IŠ VISO                                            |                   | 19,74    | 13,69    | 61,78           | 462,88         |                |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI ) |                                                    | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.    |
|                             | Omletas(tausojantis)                               | 60                | 5,8      | 9,04     | 3,29            | 124,78         | 8-8/162        |
|                             | Daržovių lazdelės                                  | 15/15             | 0,5      | 0,10     | 3,1             | 14,25          | D006           |
|                             | Ruginė duona                                       | 14                | 1,5      | 0,26     | 10,26           | 43,40          | 1Š(Bičiuš.)    |
|                             | Nesaldinta aviečių arbata                          | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | ,17-1/2        |
|                             | IŠ VISO                                            |                   | 7,80     | 9,40     | 16,65           | 182,43         |                |
| VISOS DIENOS                |                                                    |                   | 37,08    | 30,55    | 132,54          | 963,82         |                |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

12 DIENA

3 SAVAITĖ

| ANTRADIENIS                                                              |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|---------------|
| 12                                                                       | Valgiaraštis ( PUSRYČIAI ) |                   |          |          |                 |                |               |
| Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(augalinis)(tauso.) |                            | 250               | 7,90     | 4,78     | 3,81            | 216,24         | 3-3/34AT      |
| Trintos uogos                                                            |                            | 40                | 0,3      | 0,24     | 4,86            | 23,00          |               |
| Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės                                        |                            | 100               | 1,32     | 0,60     | 27,68           | 74,75          | SD(Boguš.)    |
| Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)                                       |                            | 150               | 0        | 0        | 0               | 0,00           | ,17-1/2       |
| IŠ VISO                                                                  |                            |                   | 9,52     | 5,62     | 36,35           | 313,99         |               |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                  |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis)      |                            | 150               | 2,75     | 4,99     | 14,2            | 105,7          | S2(Bičiuš.)   |
| Ruginė duona                                                             |                            | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)   |
| Kefyras 2,5%                                                             |                            | 100               | 3,4      | 2,5      | 4,9             | 60,00          |               |
| Bulvių plokštainis su kiauliena (Tausojantis)                            |                            | 110               | 10,39    | 10,3     | 20,43           | 212,67         | 45(n.Bičiuš.) |
| Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv. aliejumi (augalinis)    |                            | 90                | 0,91     | 4,75     | 4,8             | 64,95          | 2-1/7A        |
| Vanduo                                                                   |                            | 150               | 0        | 0        | 0               | 2,25           |               |
| IŠ VISO                                                                  |                            |                   | 19,62    | 22,97    | 58,99           | 507,57         |               |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                              |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.   |
| Mieliniai blynai                                                         |                            | 70                | 5,55     | 13,40    | 27,9            | 255,39         | A67(Bičiuš.)  |
| Trintos uogos                                                            |                            | 10                | 0,08     | 0,06     | 1,22            | 5,75           |               |
| Nesaldinta arbata(ramunėlių)                                             |                            | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | ,17-1/2       |
| IŠ VISO                                                                  |                            |                   | 5,63     | 13,46    | 29,12           | 261,14         |               |
| VISOS DIENOS                                                             |                            |                   | 34,77    | 42,05    | 124,46          | 1082,70        |               |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

13 DIENA

3 SAVAITĖ

|    |                                                                                                |                   |          |          |                 |                |             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|-------------|
| 13 | TREČIADIENIS<br>Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                     | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
|    | Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojantis) | 200               | 10,0     | 13,15    | 55,18           | 303,73         | 6-3/62AT    |
|    | Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*                                                           | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,44           | 59,01          |             |
|    | Nesaldinta arbata (miško uogų)                                                                 | 150               | 0,0      | 0,00     | 0,00            | 0,00           | ,17-1/2     |
|    | IŠ VISO                                                                                        |                   | 10,8     | 13,60    | 69,62           | 362,74         |             |
|    | Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                        | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
|    | Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)                                       | 150               | 4,98     | 4,53     | 8,0             | 97,00          | Sr034       |
|    | Pusruginė duona                                                                                | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.) |
|    | Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)                                                 | 50                | 9,52     | 9,90     | 8,63            | 141,15         | A42(BIČIUŠ) |
|    | Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)                                                       | 80                | 2,75     | 5,98     | 24,93           | 84,62          | G5(Bičiuš.) |
|    | Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)                                   | 50                | 0,60     | 7,14     | 2,82            | 73,23          | S7(Bičiuš.) |
|    | Vanduo                                                                                         | 150               | 0        | 0        | 0,45            | 2,25           |             |
|    | IŠ VISO                                                                                        |                   | 20,02    | 27,98    | 59,53           | 460,25         |             |
|    | Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                    | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr. |
|    | Orkaiteje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis) (30/30)                         | 60                | 10,75    | 6,67     | 9,85            | 171,79         | 7-8/160T    |
|    | Trintos uogos                                                                                  | 20                | 0,15     | 0,12     | 2,43            | 11,50          |             |
|    | Nesaldinta arbata (vaisinė)                                                                    | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0              | ,17-1/2     |
|    | IŠ VISO                                                                                        |                   | 10,90    | 6,79     | 12,3            | 183,3          |             |
|    | VISOS DIENOS                                                                                   |                   | 41,72    | 48,37    | 141,4           | 1006,3         |             |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

14 DIENA

|                                                                               |  |                   |          |          |                 |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|
| 3SAVAITĖ                                                                      |  |                   |          |          |                 |                |
| 14 KETVIRTADIENIS                                                             |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Valgiaraštis ( PUSRYČIAI )                                                    |  |                   |          |          |                 | Recepto Nr.    |
| Sorų kruopų košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(aug.)(tauso.)                    |  | 250               | 9,30     | 5,03     | 60,83           | 325,68         |
| Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*                                           |  | 80                | 0,76     | 0,30     | 14,88           | 59,01          |
| Citrinų arbata (nesaldinta)                                                   |  | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              |
| IŠ VISO                                                                       |  |                   | 10,06    | 5,33     | 75,71           | 384,69         |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                       |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Kopūstų,pamidorų,morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)            |  | 150               | 1,23     | 4,65     | 9,31            | 72,43          |
| Ruginė duona                                                                  |  | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          |
| Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis ( tausojantis) |  | 200(160/20/20)    | 18,62    | 4,01     | 44,17           | 292,78         |
| Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)                          |  | 100               | 1        | 0,20     | 4,1             | 59             |
| Vanduo                                                                        |  | 150               | 0        | 0        | 0               | 2,30           |
| IŠ VISO                                                                       |  |                   | 23,02    | 9,29     | 72,24           | 488,51         |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                   |  | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė |
| Morkų apkepas su varške(9%)                                                   |  | 70                | 10,71    | 6,77     | 19,8            | 183,03         |
| Trintos uogos                                                                 |  | 10                | 0,08     | 0,06     | 1,22            | 5,65           |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                                 |  | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           |
| IŠ VISO                                                                       |  |                   | 10,79    | 6,83     | 21,02           | 188,68         |
| VISOS DIENOS                                                                  |  |                   | 43,87    | 21,45    | 168,97          | 1061,88        |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

15 DIENA

| 3 SAVAITĖ                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                   |          |          |                 |                |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------|----------------|--------------|
| PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Valgiaraštis ( PUSRYČIAI ) |                   |          |          |                 |                |              |
| Ryžių kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)<br>Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*<br>Vaisinė arbata (nesaldinta)                                                                                                                                                         |                            | 200               | 5,09     | 4,35     | 54,82           | 278,81         | 3-3/36AT     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 80                | 0,76     | 0,45     | 14,99           | 59,01          |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 150               | 0        | 0        | 0               | 0              | ,17-1/2      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | IŠ VISO           |          | 5,85     | 4,80            | 69,81          | 337,82       |
| Valgiaraštis ( PIETŪS )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)<br>Ruginė duona<br>Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje<br>Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)<br>Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)<br>Vanduo |                            | 150               | 3,63     | 3,33     | 14,19           | 93,46          | 15(Bičiuš.)  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 20                | 2,17     | 0,43     | 14,66           | 62,00          | 1Š(Bičiuš.)  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 40/40             | 18,48    | 3,68     | 6,56            | 143,29         | A33(Bičiuš.) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 50                | 5,92     | 4,39     | 32,33           | 82,2           | 3-3/49AT     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 70                | 13,24    | 9,41     | 22,06           | 63,78          | S023         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 150               | 0        | 0,00     | 0,45            | 2,25           |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | IŠ VISO           |          | 43,44    | 21,24           | 90,25          | 446,98       |
| Valgiaraštis ( PAVAKARIAI )                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | Patiekalų išeigos | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Energinė vertė | Recepto Nr.  |
| Virtinukai su varške (9%) (tausojantis)<br>Grietinė 30%<br>Nesaldinta aviečių arbata                                                                                                                                                                                                             |                            | 80                | 7,08     | 2,25     | 16,12           | 134,27         | 80(Bičiuš.)  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 10                | 0,24     | 3,00     | 0,31            | 29,30          |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 150               | 0        | 0,00     | 0               | 0,00           | ,17--1/2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | IŠ VISO           |          | 7,32     | 5,25            | 16,43          | 163,57       |
| VISOS DIENOS                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                   | 56,61    | 31,29    | 176,49          | 948,37         |              |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys