

1 DIENA

Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė JELIZAVETA, TUMLOVSKAJA
Data: 2026-08-27 21:22:43

1 SAVAITĖ							
1 Pirmadienis							
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliej. (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)		100	5,04	1,36	54,82	120,62	A97(Bičiuš.)
Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)		100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiuš.)
Vanduo		150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO			32,84	10,85	95,51	494,29	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)		50	3,62	8,94	27,17	163,07	6-8/161T
Nesaldus jogurtas(2,5%)		15	0,45	0,30	0,5	8,40	
Nesaldinta arbata (melisų)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			4,07	9,24	27,67	171,47	
VISOS DIENOS			48,71	29,26	186,94	1019,96	

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) Pienas 2,5% Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės* 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) Viso grūdo ruginė duona Varškės(9%) ir ryžių apkepas(tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės* 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	
		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
		150	0,02	0,01	0,45	2,25	
	IŠ VISO		21,92	13,94	51,53	540,26	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/10) (tausojantis) 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			37,52	32,78	123,38	1095,71	

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)		200	5,76	7,84	35,3	230,64 3-3/31AT
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
Čiobrelių arbata(nesaldinta)		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)		200	4,16	4,64	32,48	14S(Bičiuš.)
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	1Š(Bičiuš.)
Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)		70	20,6	17,43	8,89	Ž013
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)		80	2,75	5,98	24,93	G5(Bičiuš.)
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)		100	1,76	1,52	18,93	2-1/25A
Vanduo		150	0	0,00	0,45	,17-1/2
IŠ VISO			31,44	30,00	100,34	490,98
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė Recepto Nr.
Omletas su sūriu (tausojantis)		50/10	7,6	9,80	2,85	A91(Bičiuš.)
Žalieji žirneliai (augalinis)		15	0,74	0,30	2,34	SA48(Bičiuš.)
Ruginė duona		14	1,5	0,3	10,26	1Š(Bičiuš.)
Nesaldinta žalioji arbata		150	0	0,00	0	0,00
IŠ VISO			9,84	10,40	15,45	186,82
VISOS DIENOS			52,60	52,44	172,55	1066,10

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) Pienas 2,5% Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Citrinų arbata (nesaldinta)	IŠ VISO	220	5,79	3,63	45,9	263,3	3-3/41AT
		100	4,8	3,75	7,02	98,65	
		80	0,76	0,45	14,44	59,01	
		150	0	0	0	0,00	,17-1/2
			11,35	7,83	67,36	420,96	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.) Ruginė duona Plovas (vištiena)(tausojantis) Morkų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis) Vanduo	IŠ VISO	150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičiuš.)
		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
		75/75	22,17	16,36	21,61	315,71	10-5/109T
		100	1,78	0,83	8,72	52,36	2-1/7A
		150	0	0	0,45	2,25	
		27,6	22,52	56,61	522,84		
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Avižinių dribsnių sklindžiai su obuoliais (tausojantis) Nesaldintas jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbata(ramunėlių)	IŠ VISO	50	3,64	8,94	27,17	164,62	6-8/161T
		15	0,71	0,38	0,68	8,90	
		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			4,35	9,32	27,85	173,52	
VISOS DIENOS			43,30	39,67	151,82	1117,32	

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) Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną* 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) Ruginė duona Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)60/55/15 Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis(augalinis) Vanduo	150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT
	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	130	15,73	12,25	7,05	205,73	P005
	100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12
	150	0	0	0,22	2,25	
IŠ VISO		22,78	18,92	52,67	476,56	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (40/40)(tausojantis) Grietinės(30%) ir uogienės padažas 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		42,38	32,93	148,36	1034,86	

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	
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) Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės* 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) Ruginė duona Vištienos troškinys su ryžiais(tausojantis) Morkų,salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis) Vanduo	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss
	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	100/50	2,27	0,54	20,34	263,74	K3(Bičiuš.)
	50	10,5	4,97	4,37	66,19	2-1/21A
	150	0	0,00	0	2,25	
IŠ VISO		16,29	10,97	54,66	531,33	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kukurūzų kruopų piurė su fermentiniu sūriu (45%) ir grietinėle(30%) (tausojantis) Nesaldinta žalioji arbata	130	6,6	6,60	26,88	192,92	3-3/44T
	150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
	IŠ VISO	6,60	6,60	26,88	192,92	
VISOS DIENOS		31,95	25,02	136,03	1051,46	

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, 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		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)							
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) Trintos uogos Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės* Nesaldinta arbata (aviečių)		150	8,6	5,67	54,89	299,17	T.M.Kr001
		10	0,07	0,06	1,22	5,75	
		80	0,76	0,45	14,44	59,01	
		150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		9,5	6,18	70,55	363,93	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis) Ruginė duona varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis) Grietinė (30%) Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės* Vanduo		150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT
		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
		120	9,06	10,87	23,06	228,40	7-8/162T
		20	0,48	6,00	0,62	58,60	
		80	0,75	0,45	14,44	59,01	
		150	0	0	0,45	2,25	
	IŠ VISO		16,00	21,00	67,5	512,70	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis) Pienas 2,5%		100	5,08	5,08	20,68	148,40	3-3/38AT
		70	3,4	3,75	4,91	69,09	
IŠ VISO			8,48	8,83	25,59	217,49	
VISOS DIENOS			33,94	36,01	163,65	1094,12	

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	PENKTADIENIS					
	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
	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
	IŠ VISO			7,29	6,19	50,26
	Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
	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)		75	13,52	24,35	57,73
	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
	IŠ VISO			34,81	41,87	106,27
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
	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
	IŠ VISO			9,19	5,84	19,16
	VISOS DIENOS			51,29	53,90	175,69

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)	110	13,89	10,04	20,61	258,4	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		21,00	14,60	63,65	486,37	
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			38,34	31,46	134,41	987,31	

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)(tausoj.)		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)		130	12,28	12,17	24,15	251,34	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			21,51	24,84	62,71	546,24	
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		20	0,15	0,12	2,43	11,50	
Nesaldinta arbata(ramunėlių)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			5,7	13,52	30,33	266,89	
VISOS DIENOS			36,73	43,98	129,39	1127,12	

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 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)	60	11,42	11,88	10,35	169,38	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		21,92	29,96	61,25	488,48	
	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		43,62	50,35	143,2	1034,5	

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) Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės* 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) Ruginė duona Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.) Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo		150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)
		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
		50/50	23,1	4,60	8,2	179,11	A33(Bičiuš.)
		50	5,92	4,39	32,33	82,2	3-3/49AT
		90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023
		150	0	0,00	0,45	2,25	
IŠ VISO			51,84	24,85	98,19	501,02	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Virtinukai su varške (tausojantis) Grietinė 30% 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			65,01	34,90	184,43	1002,41	

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