

1 DIENA

Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė JELIZAVETA,TUMLOVSKAJA
Data: 2026-08-27 21:23:48

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)		250	7,1	4,78	36,33	226,00	3-3/34AT
Pienas 2,5%		200	9,6	7,50	14,04	197,30	
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			18,1	13,88	78,05	498,05	
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)		100	26,32	6,3	5,38	168,32	P 026
Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojantis)		120	6,05	1,63	65,78	144,74	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			41,10	12,84	108,80	574,73	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)		70	5,07	12,52	38,04	228,30	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			5,52	12,82	38,54	236,70	
VISOS DIENOS			64,67	39,54	225,39	1309,48	

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
		200	9,6	7,50	14,04	197,30	
		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
		150	0	0	0	0	„17-1/2
	IŠ VISO		16,25	17,19	71,11	450,71	
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.)
		150	17,91	11,12	5,87	398,7	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		25,26	15,77	52,63	628,34	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/20) (tausojantis) Nesaldinta arbata (mėtų)		90	6,02	6,04	2,11	221,10	6-5/10T
		150	0	0,00	0	0	„17-1/2
	IŠ VISO		6,02	6,04	2,11	221,10	
VISOS DIENOS			47,53	39,00	125,85	1300,15	

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		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
	Čiobrelių arbata(nesaldinta)		150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO			11,88	12,19	70	404,04	
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		(PIETŪS)						
	Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)		200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičiuš.)
	Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)		100	29,43	24,90	12,7	126,87	Ž013
	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)		110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičiuš.)
	Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)		100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
	Vanduo		150	0	0,00	0,45	2,25	,17-1/2
IŠ VISO			41,30	39,71	113,50	560,77		
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		(PAVAKARIAI)						
	Omletas su sūriu (tausojantis)		50/10	7,6	9,80	2,85	133,82	A91(Bičiuš.)
	Žalieji žirneliai (augalinis)		50	2,46	1,00	7,8	32,00	SA48(Bičiuš.)
	Ruginė duona		14	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Nesaldinta žalioji arbata		150	0	0,00	0	0,00	
	IŠ VISO			11,56	11,10	20,91	209,22	
VISOS DIENOS				64,74	63,00	204,41	1174,03	

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	250	6,58	4,13	52,16	299,2	3-3/41AT
		100	4,8	3,75	7,02	98,65	
		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
		150	0	0	0	0,00	,17-1/2
			12,70	8,48	86,86	472,60	
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.)
		100/100	22,17	16,36	21,61	400,95	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	608,08			
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	90	6,56	16,10	48,9	296,31	6-8/161T
		15	0,71	0,38	0,68	8,90	
		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
VISOS DIENOS			47,57	47,48	193,05	1385,89	

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	9,4	6,67	57,56	327,71	T.M. KR000
	100	1,32	0,60	27,68	74,75	
	150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO	10,7	7,3	85,2	402,5	
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.)
	170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005
	100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12
	150	0	0	0,22	2,25	
IŠ VISO		25,87	19,63	62,2	608,34	
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		46,87	34,40	176,40	1212,17	

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%		200	9,6	7,50	14,04	197,30		
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			15,02	10,05	73,92	432,39		
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 1Š(Bičiuš.) K004(tikra m) 8Gar(Bičiuš.) 2-1/21A	
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00		
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)		110	18	11,95	6,67	206,29		
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojntis)		75	3,07	0,02	21,97	102,31		
Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)		100	1,89	7,13	8,84	107,11		
Vanduo		150	0	0	0	2,25		
IŠ VISO			27,23	25,25	62,01	575,49		
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82%) (tausojantis)		200	8,32	4,66	35,86	218,51	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			8,47	4,78	38,29	230,01		
VISOS DIENOS			50,72	40,08	174,22	1237,89		

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)	250	10,38	8,75	50,06	335,25	3-3/55AT
	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	150	0	0	0	0	.17-1/2
	IŠ VISO	11,70	9,35	77,74	410,00	
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.)
	160	2,27	0,54	20,34	293,76	K3(Bičiuš.)
	100	21	9,94	8,74	132,38	2-1/21A
	150	0	0,00	0	2,25	
IŠ VISO		26,79	15,94	59,03	627,54	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kukurūzų kruopų piurė su fermentiniu sūriu (45%) ir grietine(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		45,09	31,89	163,65	1230,46	

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	7,30	60,82	325,67	3-3/37AT
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Mėtų arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0,00	.17-1/2
	IŠ VISO			10,60	7,90	88,5	400,42	
	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		75	20,78	15,22	2,26	226,54	21K(n.BičIUŠ)
	virti miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)		100	7,6	1,55	52,24	126,75	Gr005(tikra m)
	Cukiniju,agurkų ir morkų salotos(augalinis)		100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A
	Vanduo		150	0	0	0	0.3	
	IŠ VISO			33,88	26	87,64	599,24	
	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			56,21	46,73	190,58	1214,71	

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)		200	10,5	6,96	53,93	320,21
Trintos uogos		20	0,14	0,12	2,44	13,00
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
IŠ VISO			11,9	7,68	84,05	407,96
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)		100/60	9,96	11,96	25,37	326,73
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			16,90	22,09	69,8	611,03
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%		150	7,2	5,63	10,53	147,98
IŠ VISO			12,28	10,71	31,21	296,38
VISOS DIENOS			41,11	40,48	185,08	1315,37

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)		250	8,16	7,17	44,77
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100	1,32	0,60	27,68
	Erškėtrožių arbata (nesaldinta)		150	0	0	0
	IŠ VISO			9,48	7,77	72,45
	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)		100	7,66	9,55	7,84
	Biri ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)		100	0,1	12,40	0,12
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		75	15,75	6,46	6,56
	Vanduo		150	0	0	0
	IŠ VISO			28,91	36,11	54,93
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
	Morkų apkepas su varške(9%)		156	16,6	10,50	30,7
	Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43
	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)		150	0	0,00	0
	IŠ VISO			16,75	10,62	33,13
	VISOS DIENOS			55,14	54,50	160,51

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)	250	10,79	8,61	46,55	310,00	PA29(Bičiuš.)
	Trintos uogos	40	0,3	0,24	4,86	23,00	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Aviečių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		12,41	9,45	79,09	407,75	
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)	100/50	13,89	10,04	20,61	349,83	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	577,80	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Omletas(tausojantis)	100	9,67	15,06	5,49	207,96	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		11,67	15,42	18,85	265,61	
VISOS DIENOS			45,08	39,47	161,59	1251,16	

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	
	Traputis	20	2,6	0,60	14	72,00	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)	150	0	0	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		12,12	6,22	50,35	385,99	
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)	150	14,17	14,04	27,86	290,01	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		23,4	26,71	66,42	584,91	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Mieliniai blynai	90	7,14	16,35	34,2	307,55	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		7,29	16,47	36,63	319,05	
VISOS DIENOS			42,81	49,40	153,4	1289,95	

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	6-3/62AT
	Traputis	20	2,6	0,60	14	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	,16-1/1
	Nesaldinta arbata (miško uogų)	150	0,0	0,00	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		14,0	14,35	96,86	450,48
	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	Sr034
	Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	1Š(Bičiuš.)
	Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)	85	16,17	16,83	10,72	A42(BIČIUŠ)
	Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)	100	2,56	4,68	27,65	G5(Bičiuš)
	Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)	50	0,60	7,14	2,82	S7(Bičiuš.)
	Vanduo	150	0	0	0,45	2,25
	IŠ VISO		26,48	33,61	64,34	631,12
	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė Recepto Nr.
	Orkaiteje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis) (40/40)	80	14,33	8,89	3,13	7-8/160T
	Trintos uogos	20	0,15	0,12	2,43	
	Nesaldinta arbata (vaisinė)	150	0	0,00	0	,17-1/2
	IŠ VISO		14,48	9,01	5,6	240,6
	VISOS DIENOS		54,92	56,97	166,8	1322,2

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	7,03	60,83	3-3/37AT
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100	1,32	0,60	27,68	,16-1/1
Citrinų arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	,17-1/2
IŠ VISO			10,62	7,63	88,51	400,43
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)		120/80	26,11	11,44	26,73	383,64
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)		100	1	0,20	4,1	59
Vanduo		150	0	0	0	2,30
IŠ VISO			30,51	16,72	54,8	579,37
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		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	0	0,00	0	0,00
IŠ VISO			10,86	6,89	22,23	194,53
VISOS DIENOS			51,99	31,24	165,54	1174,33

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)			250	6,36	5,44	68,53	348,51	3-3/36AT
			100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
			150	0	0	0	0	,17-1/2
			IŠ VISO	7,68	6,04	96,21	423,26	
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
(PIETŪS)								
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.)
			70/70	23,1	4,60	8,2	229,14	10-5/105T(Bog.n
			100	3,27	0,60	25,08	162,40	3-3/49
			90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023
			150	0	0,00	0,45	2,25	
IŠ VISO			49,19	21,06	90,94	631,25		
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
(PAVAKARIAI)								
Virtinukai su varške (tausojantis) Traputis Grietinė 30% Nesaldinta aviečių arbata			80	7,08	2,25	16,12	134,27	80(Bičiuš.)
			20	2,6	0,60	14	72,00	
			10	0,24	3,00	0,31	29,30	
			150	0	0,00	0	0,00	,17--1/2
IŠ VISO				9,92	5,85	30,43	235,57	
VISOS DIENOS				66,79	32,95	217,58	1290,08	

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