



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas                                 | Išeiška (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/30T 2   | Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)   | 200         | 5.62         | 3.21        | 37.15        | 199.95        |
| 15-1/1 1    | Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis | 80          | 10.69        | 5.99        | 3.38         | 110.18        |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos                             | 100         | 0.40         | 0.40        | 13.00        | 57.20         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata                                     | 200         | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |             | <b>16.71</b> | <b>9.60</b> | <b>53.53</b> | <b>367.33</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išeiška (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/38AT 1  | Daržovių (morkos, žirneliai, bulvės) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)        | 150         | 3.73         | 5.10         | 20.73        | 143.79        |
| 18/2 1      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 5           | 0.24         | 0.13         | 0.23         | 2.97          |
| 10-5/111T 3 | Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)  | 150 (60/90) | 19.29        | 8.73         | 24.12        | 252.19        |
| 2-1/7A 3    | Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 100         | 1.02         | 5.27         | 5.33         | 72.77         |
| 18/25 3     | Sezoninės daržovės  | 70          | 0.28         | 0.28         | 9.10         | 40.04         |
| 17-102      | Vanduo  | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |             | <b>24.56</b> | <b>19.50</b> | <b>59.50</b> | <b>511.75</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                                 | Išeiška (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7-8/169T 4  | Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)                   | 160         | 20.00        | 13.70        | 33.30         | 336.52         |
| 18/19 2   | Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | 20          | 0.18         | 0.08         | 1.94          | 9.20           |
| 18/2 4  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)                           | 20          | 0.94         | 0.50         | 0.90          | 11.86          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                                     | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |             | <b>21.12</b> | <b>14.28</b> | <b>36.14</b>  | <b>357.58</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |             | <b>62.39</b> | <b>43.38</b> | <b>149.17</b> | <b>1236.66</b> |



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/34AT 3  | Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 200        | 5.65         | 3.79        | 29.05        | 172.91        |
| 18/13 1     | Saldintas jogurtas (2.5%)   | 125        | 4.00         | 2.50        | 16.25        | 108.75        |
| 18/20 7     | Sezoniniai vaisiai, uogos   | 120        | 0.48         | 0.48        | 15.60        | 68.64         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>10.13</b> | <b>6.77</b> | <b>60.90</b> | <b>350.30</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/39AT 1  | Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis(augalinis) (tausojantis)                        | 150        | 1.43         | 3.14         | 10.68        | 76.72         |
| 18/2 2      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)  | 10         | 0.47         | 0.25         | 0.45         | 5.93          |
| 11-7/140T 1 | Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)                       | 80         | 17.75        | 8.20         | 4.12         | 161.24        |
| 5-3/61T 3   | Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)                                   | 90         | 10.24        | 3.21         | 27.34        | 179.25        |
| 2-1/2A 1    | Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 80         | 0.94         | 2.60         | 6.09         | 51.50         |
| 18/25 3     | Sezoninės daržovės   | 70         | 0.28         | 0.28         | 9.10         | 40.04         |
| 17-102      | Vanduo   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>31.10</b> | <b>17.68</b> | <b>57.79</b> | <b>514.69</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                                | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 8-8/162T 2  | Omletas (tausojantis)                                | 110        | 12.53        | 12.44        | 11.09         | 206.42         |
| 16-1/3 1  | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 25/5/10    | 1.99         | 4.55         | 11.15         | 93.51          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                                    | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| 18/20 6   | Sezoniniai vaisiai, uogos                            | 110        | 0.44         | 0.44         | 14.30         | 62.92          |
| <b>Viso</b>   |  |            | <b>14.96</b> | <b>17.43</b> | <b>36.54</b>  | <b>362.84</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |            | <b>56.19</b> | <b>41.88</b> | <b>155.23</b> | <b>1227.83</b> |



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/47T 2   | Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 200        | 8.29         | 4.66        | 35.86        | 218.51        |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| 15-1/6 1    | Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis                    | 100        | 2.59         | 0.33        | 7.48         | 43.23         |
| 18/20 4     | Sezoniniai vaisiai, uogos                                      | 90         | 0.36         | 0.36        | 11.70        | 51.48         |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>11.24</b> | <b>5.34</b> | <b>55.04</b> | <b>313.22</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g)     | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/41AT 1  | Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)  | 150            | 1.91         | 4.75         | 11.38        | 95.88         |
| 18/2 2      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 10             | 0.47         | 0.25         | 0.45         | 5.93          |
| 10-5/101T 1 | Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis) | 120<br>(45/75) | 12.90        | 5.71         | 13.86        | 158.45        |
| 3-3/43AT 2  | Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                            | 75             | 4.44         | 3.33         | 24.43        | 145.46        |
| 2-1/25A 2   | Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)  | 100            | 1.19         | 1.01         | 15.83        | 77.18         |
| 17-102      | Vanduo  | 200            | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |                | <b>20.91</b> | <b>15.05</b> | <b>65.95</b> | <b>482.90</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4-8/168T 4  | Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkios kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 150        | 13.07        | 10.82        | 24.82         | 248.96         |
| 18/70 1   | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56          | 43.04          |
| 18/2 6  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 30         | 1.41         | 0.75         | 1.35          | 17.79          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>15.96</b> | <b>11.89</b> | <b>34.73</b>  | <b>309.79</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>48.10</b> | <b>32.29</b> | <b>155.73</b> | <b>1105.92</b> |



4-6 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3-3/55AT 1  | Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 100        | 4.14         | 3.50         | 20.25        | 129.08        |
| 16-1/1 1    | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)                           | 25/5/20    | 5.91         | 7.13         | 11.46        | 133.63        |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos   | 100        | 0.40         | 0.40         | 13.00        | 57.20         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>10.45</b> | <b>11.03</b> | <b>44.71</b> | <b>319.91</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/34AT 1  | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 150        | 4.33         | 1.86         | 18.60        | 108.43        |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 12-7/141T 2 | Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)   | 80         | 16.21        | 10.60        | 2.80         | 171.44        |
| 4-3/65AT 3  | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)   | 75         | 1.55         | 0.08         | 14.14        | 63.42         |
| 2-3/61A 1   | Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)                        | 70         | 1.32         | 4.99         | 6.18         | 74.92         |
| 18/25 1     | Sezoninės daržovės  | 50         | 0.20         | 0.20         | 6.50         | 28.60         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>25.08</b> | <b>18.05</b> | <b>56.77</b> | <b>489.86</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7-3/60T 5   | Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis) | 140        | 18.09        | 8.77         | 33.64         | 285.82         |
| 18/2 5  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                       | 25         | 1.18         | 0.63         | 1.13          | 14.83          |
| 18/20 5   | Sezoniniai vaisiai, uogos   | 100        | 0.40         | 0.40         | 13.00         | 57.20          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>19.67</b> | <b>9.79</b>  | <b>47.76</b>  | <b>357.85</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>55.19</b> | <b>38.87</b> | <b>149.24</b> | <b>1167.61</b> |

4-6 amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)       | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/41AT 2  | Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 200        | 5.03        | 2.68        | 45.53        | 226.35        |
| 18/19 3     | Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)                          | 25         | 0.23        | 0.10        | 2.43         | 11.50         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| 18/4 4      | Kefyras (2,5%)   | 100        | 3.40        | 2.50        | 4.90         | 55.70         |
| 18/20 3     | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 80         | 0.32        | 0.32        | 10.40        | 45.76         |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>8.98</b> | <b>5.60</b> | <b>63.26</b> | <b>339.31</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/42AT 1  | Troškintų burokėlių sriuba su morkomis ir porais (tausojantis, augalinis)       | 150        | 1.76         | 4.71         | 9.87         | 88.91         |
| 18/2 2      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 10         | 0.47         | 0.25         | 0.45         | 5.93          |
| 18/70 2     | Viso grūdo ruginė duona   | 30         | 2.22         | 0.48         | 12.84        | 64.56         |
| 9-7/144T 3  | Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 90         | 18.27        | 0.33         | 0.01         | 76.13         |
| 4-5/107T 2  | Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinytis su grietinėle (10 %) (tausojantis)        | 100        | 3.16         | 1.79         | 24.89        | 128.25        |
| 2-1/19A 4   | Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                 | 120        | 1.53         | 11.69        | 6.73         | 138.27        |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>27.42</b> | <b>19.25</b> | <b>54.79</b> | <b>502.05</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                                 | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-8/164T 6  | Grikių apkepas (tausojantis)                          | 150        | 11.41        | 13.23        | 35.91         | 308.33         |
| 18/2 5  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)                           | 25         | 1.18         | 0.63         | 1.13          | 14.83          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                                     | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| 2-1/12 3  | Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 100        | 1.71         | 0.72         | 8.75          | 48.30          |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>14.29</b> | <b>14.58</b> | <b>45.78</b>  | <b>371.45</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>50.69</b> | <b>39.42</b> | <b>163.82</b> | <b>1212.81</b> |



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3-3/42AT 2  | Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 200        | 5.45         | 3.54         | 29.40        | 171.26        |
| 15-1/2 5    | Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis                          | 150        | 15.12        | 8.76         | 14.12        | 195.78        |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>20.57</b> | <b>12.30</b> | <b>43.52</b> | <b>367.04</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/20AT 1  | Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)                   | 150        | 1.13         | 2.43         | 11.53        | 72.52         |
| 18/2 1      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 5          | 0.24         | 0.13         | 0.23         | 2.97          |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 10-7/141T 2 | Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)             | 80         | 19.71        | 4.73         | 4.56         | 139.66        |
| 4-8/159AT 1 | Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)       | 80         | 1.57         | 2.47         | 14.35        | 85.87         |
| 2-3/63A 2   | Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis) | 90         | 0.88         | 8.79         | 9.07         | 118.91        |
| 18/25 2     | Sezoninės daržovės  | 60         | 0.24         | 0.24         | 7.80         | 34.32         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>25.24</b> | <b>19.10</b> | <b>56.10</b> | <b>497.28</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-8/166T 2  | Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis) | 150        | 6.73         | 7.81         | 31.25         | 222.17         |
| 2-1/14 3  | Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)                        | 100        | 1.58         | 0.66         | 2.74          | 23.22          |
| 18/20 5   | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 100        | 0.40         | 0.40         | 13.00         | 57.20          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |  |            | <b>8.71</b>  | <b>8.87</b>  | <b>46.99</b>  | <b>302.59</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |            | <b>54.52</b> | <b>40.27</b> | <b>146.60</b> | <b>1166.90</b> |



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/43AT 4  | Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 110        | 6.51         | 4.89        | 35.83        | 213.35        |
| 18/20 3     | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 80         | 0.32         | 0.32        | 10.40        | 45.76         |
| 16-8/160 1  | Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais                    | 50         | 4.83         | 2.74        | 12.61        | 94.44         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>11.67</b> | <b>7.95</b> | <b>58.84</b> | <b>353.55</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/44AT 1  | Nešlifuočių ryžių sriuba (tausojantis, augalinis)                                     | 150        | 2.01         | 4.19         | 17.29        | 114.93        |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 11-5/102T 2 | Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)                                 | 90(60/30)  | 15.96        | 9.23         | 4.24         | 163.88        |
| 3-5/112AT 1 | Kuskusas su daržovėmis (paprika, porai, žiediniai kopūstai) (tausojantis) (auaglinis) | 80         | 3.37         | 2.01         | 17.75        | 136.17        |
| 2-1/17A 1   | Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)         | 70         | 0.62         | 4.98         | 4.34         | 64.62         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>23.45</b> | <b>20.73</b> | <b>52.17</b> | <b>522.65</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 6-5/101T 6  | Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis) | 200        | 10.97        | 12.00        | 45.25         | 332.91         |
| 18/22 5   | Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)                          | 100        | 0.80         | 0.20         | 2.30          | 14.20          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |  |            | <b>11.77</b> | <b>12.20</b> | <b>47.55</b>  | <b>347.11</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |            | <b>46.88</b> | <b>40.88</b> | <b>158.56</b> | <b>1223.31</b> |



4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3-5/105AT 5 | Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 200        | 5.98         | 5.09         | 45.80        | 252.94        |
| 8-3/60T 1   | Virtas kiaušinis (tausojantis)   | 50         | 6.15         | 5.85         | 0.35         | 78.65         |
| 18/20 2     | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 70         | 0.28         | 0.28         | 9.10         | 40.04         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>12.41</b> | <b>11.22</b> | <b>55.25</b> | <b>371.63</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/36AT 1  | Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)                             | 150        | 8.48         | 4.33         | 23.72        | 167.77        |
| 18/2 1      | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 5          | 0.24         | 0.13         | 0.23         | 2.97          |
| 12-5/102T 1 | Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)                  | 120(76/44) | 20.74        | 4.84         | 5.82         | 149.74        |
| 2-3/60A 1   | Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 70         | 2.43         | 5.08         | 9.21         | 92.20         |
| 4-3/64T 3   | Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                             | 90         | 1.55         | 2.68         | 14.02        | 86.41         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>33.43</b> | <b>17.04</b> | <b>52.99</b> | <b>499.08</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                                 | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 6-6/102 3   | Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais        | 160        | 10.04        | 14.29        | 39.96         | 328.60         |
| 18/19 2   | Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | 20         | 0.18         | 0.08         | 1.94          | 9.20           |
| 18/3 1  | Pienas (2,5%)   | 50         | 1.70         | 1.25         | 2.45          | 27.85          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                                     | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>11.92</b> | <b>15.62</b> | <b>44.35</b>  | <b>365.65</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>57.76</b> | <b>43.88</b> | <b>152.59</b> | <b>1236.36</b> |





4-6 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 08:30 val.

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/58T 1   | Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 150        | 6.29         | 4.09        | 24.74        | 160.91        |
| 18/20 1     | Sezoniniai vaisiai, uogos                                       | 60         | 0.24         | 0.24        | 7.80         | 34.32         |
| 18/78 1     | Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)                         | 50         | 3.85         | 4.10        | 6.50         | 175.00        |
| 17-1/2 14   | Nesaldinta arbata (melisų)                                      | 200        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>10.38</b> | <b>8.43</b> | <b>39.04</b> | <b>370.23</b> |

## Pietūs 12:00-13:00 val.

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/30AT 1  | Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)     | 150        | 4.23         | 3.33         | 18.47        | 120.74        |
| 10-5/115T 1 | Troškinta vištienos filė su česnakais (tausojantis)                        | 80         | 19.65        | 4.76         | 3.75         | 136.43        |
| 4-7/143AT 1 | Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)      | 70         | 3.45         | 5.94         | 8.60         | 101.65        |
| 3-3/43AT 2  | Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 75         | 4.44         | 3.33         | 24.43        | 145.46        |
| 17-102      | Vanduo   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>31.78</b> | <b>17.35</b> | <b>55.25</b> | <b>504.28</b> |

## Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                               | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4-8/160T 2  | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis) | 130        | 15.84        | 10.31        | 32.13         | 284.69         |
| 18/2 3  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)                         | 15         | 0.71         | 0.38         | 0.68          | 8.90           |
| 18/25 1   | Sezoninės daržovės                                  | 50         | 0.20         | 0.20         | 6.50          | 28.60          |
| 18/4 2  | Kefyras (2,5%)                                      | 70         | 2.38         | 1.75         | 3.43          | 38.99          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                                   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>19.12</b> | <b>12.64</b> | <b>42.73</b>  | <b>361.17</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>61.28</b> | <b>38.42</b> | <b>137.02</b> | <b>1235.68</b> |

4-6 amžiaus grupė  
 2 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas                                       | Išėiga (g) | B (g)       | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/54T 1   | Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 150        | 4.98        | 4.27        | 24.32        | 155.64        |
| 16-1/3 1    | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru        | 25/5/10    | 1.99        | 4.55        | 11.15        | 93.51         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos                                   | 100        | 0.40        | 0.40        | 13.00        | 57.20         |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>7.37</b> | <b>9.22</b> | <b>48.47</b> | <b>306.35</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/40AT 1  | Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)                                      | 150        | 2.10         | 4.82         | 17.28        | 120.89        |
| 9-8/165T 3  | Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)                                 | 90         | 16.14        | 5.61         | 9.19         | 151.82        |
| 3-3/36AT 1  | Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)           | 90         | 2.28         | 1.95         | 24.68        | 125.41        |
| 2-1/20A 2   | Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 90         | 0.86         | 5.59         | 7.35         | 83.11         |
| 18/25 2     | Sezoninės daržovės  | 60         | 0.24         | 0.24         | 7.80         | 34.32         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>21.61</b> | <b>18.21</b> | <b>66.30</b> | <b>515.55</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                    | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-6/120 2   | Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais | 120        | 7.48         | 10.38        | 32.72         | 254.20         |
| 18/2 2  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)              | 10         | 0.47         | 0.25         | 0.45          | 5.93           |
| 18/20 1   | Sezoniniai vaisiai, uogos                | 60         | 0.24         | 0.24         | 7.80          | 34.32          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata                        | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| 18/3 4  | Pienas (2,5%)                            | 120        | 4.08         | 3.00         | 5.88          | 66.84          |
| <b>Viso</b>   |  |            | <b>12.27</b> | <b>13.87</b> | <b>46.85</b>  | <b>361.29</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |            | <b>41.26</b> | <b>41.30</b> | <b>161.61</b> | <b>1183.20</b> |



4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas                              | Išeiiga (g) | B (g)       | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-5/115T 1  | Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis) | 200         | 3.71        | 9.27        | 47.88        | 289.79        |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos                          | 100         | 0.40        | 0.40        | 13.00        | 57.20         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata                                  | 200         | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |             | <b>4.11</b> | <b>9.67</b> | <b>60.88</b> | <b>346.99</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išeiiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/28AT 1  | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 150         | 1.88         | 3.27         | 13.17        | 89.62         |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20          | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 10-5/105T 1 | Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)           | 120 (45/75) | 14.23        | 4.56         | 7.43         | 127.67        |
| 3-3/43AT 2  | Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)      | 75          | 4.44         | 3.33         | 24.43        | 145.46        |
| 2-1/21A 1   | Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)   | 70          | 1.59         | 6.96         | 6.78         | 96.15         |
| 17-102      | Vanduo  | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |             | <b>23.63</b> | <b>18.43</b> | <b>60.38</b> | <b>501.94</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas  | Išeiiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7-8/167T 2  | Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | 110         | 18.89        | 9.77         | 29.30         | 280.73         |
| 18/2 4  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)  | 20          | 0.94         | 0.50         | 0.90          | 11.86          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata  | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| 18/20 2   | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 70          | 0.28         | 0.28         | 9.10          | 40.04          |
| <b>Viso</b>   |  |             | <b>20.11</b> | <b>10.55</b> | <b>39.30</b>  | <b>332.63</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |             | <b>47.84</b> | <b>38.66</b> | <b>160.56</b> | <b>1181.56</b> |



4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 08:30 val.

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/55AT 3  | Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 200        | 8.28         | 7.01        | 40.50        | 258.17        |
| 15-1/6 5    | Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis   | 200        | 5.18         | 0.65        | 14.96        | 86.45         |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>13.46</b> | <b>7.66</b> | <b>55.46</b> | <b>344.62</b> |

## Pietūs 12:00-13:00 val.

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/34AT 1  | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 150        | 4.33         | 1.86         | 18.60        | 108.43        |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 10-3/62T 3  | Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)  | 90         | 18.00        | 3.59         | 1.00         | 108.29        |
| 5-3/60AT 1  | Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis)  | 80         | 6.04         | 1.75         | 23.68        | 134.59        |
| 18/25 2     | Sezoninės daržovės  | 60         | 0.24         | 0.24         | 7.80         | 34.32         |
| 2-1/8A 2    | Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                 | 90         | 0.99         | 4.65         | 3.54         | 59.93         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>31.07</b> | <b>12.40</b> | <b>63.18</b> | <b>488.59</b> |

## Vakarienė 15:00 - 16:00 val.

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7-8/163 4   | Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru | 110/55     | 15.35        | 12.22        | 30.91         | 295.06         |
| 18/2 5  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)  | 25         | 1.18         | 0.63         | 1.13          | 14.83          |
| 18/20 2   | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 70         | 0.28         | 0.28         | 9.10          | 40.04          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |  |            | <b>16.81</b> | <b>13.13</b> | <b>41.14</b>  | <b>349.92</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |  |            | <b>61.34</b> | <b>33.18</b> | <b>159.78</b> | <b>1183.13</b> |

4-6 amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Trečiadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas                                     | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 6-3/60T 3   | Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 140        | 7.79         | 4.53         | 41.12        | 236.41        |
| 18/5 3      | Kietasis fermentinis sūris (45%)                          | 20         | 5.76         | 5.60         | 0.02         | 73.52         |
| 18/20 6     | Sezoniniai vaisiai, uogos                                 | 110        | 0.44         | 0.44         | 14.30        | 62.92         |
| 17-1/2 10   | Nesaldinta arbata   | 1000       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>13.99</b> | <b>10.57</b> | <b>55.44</b> | <b>372.85</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/31AT 1  | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)         | 150        | 2.32         | 3.37         | 16.11        | 104.02        |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 11-8/160T 3 | Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 90         | 17.36        | 6.30         | 5.11         | 146.58        |
| 4-3/65AT 5  | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)   | 90         | 1.85         | 0.09         | 16.96        | 76.11         |
| 2-1/5A 2    | Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                       | 90         | 0.83         | 7.29         | 5.46         | 90.80         |
| 17-102      | Vanduo  | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>23.85</b> | <b>17.37</b> | <b>52.21</b> | <b>460.54</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-7/141T 4  | Kepti su garais avižinių dribsnių kepsneliai su morkų ir porų padažu (tausojantis, augalinis) | 130/65     | 9.35         | 10.42        | 49.18         | 327.85         |
| 18/2 4  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)   | 20         | 0.94         | 0.50         | 0.90          | 11.86          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>10.29</b> | <b>10.92</b> | <b>50.08</b>  | <b>339.71</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>48.13</b> | <b>38.86</b> | <b>157.73</b> | <b>1173.11</b> |



4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)       | R (g)       | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3-3/40T 1   | Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis) | 150        | 5.86        | 3.85        | 27.62        | 168.56        |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          |
| 16-1/3 1    | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru                | 25/5/10    | 1.99        | 4.55        | 11.15        | 93.51         |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos   | 100        | 0.40        | 0.40        | 13.00        | 57.20         |
| <b>Viso</b> |   |            | <b>8.25</b> | <b>8.80</b> | <b>51.78</b> | <b>319.26</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/47AT 1  | Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)                                      | 150        | 4.34         | 4.15         | 14.98        | 114.68        |
| 18/70 1     | Viso grūdo ruginė duona  | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56         | 43.04         |
| 11-8/162T 1 | Orkaitėje kepta kiaulienos mentė su kmynų padažu (tausojantis)               | 80/30      | 21.33        | 8.54         | 2.78         | 173.27        |
| 3-3/53T 2   | Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                         | 80         | 2.02         | 0.94         | 18.22        | 89.37         |
| 2-3/64A 2   | Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis) | 90         | 2.60         | 3.83         | 10.18        | 85.59         |
| 17-102      | Vanduo   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>31.77</b> | <b>17.78</b> | <b>54.71</b> | <b>505.95</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-9/180 1   | Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus | 120        | 10.48        | 10.19        | 39.80         | 292.84         |
| 18/2 3  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)             | 15         | 0.71         | 0.38         | 0.68          | 8.90           |
| 18/3 4  | Pienas (2,5%)                           | 120        | 4.08         | 3.00         | 5.88          | 66.84          |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>15.27</b> | <b>13.57</b> | <b>46.35</b>  | <b>368.57</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>55.29</b> | <b>40.14</b> | <b>152.84</b> | <b>1193.79</b> |



4-6 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3-3/39T 1   | Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 150        | 4.86         | 3.61         | 25.68        | 154.69        |
| 16-1/1 1    | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)                | 25/5/20    | 5.91         | 7.13         | 11.46        | 133.63        |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos  | 100        | 0.40         | 0.40         | 13.00        | 57.20         |
| 17-1/2 6    | Nesaldinta arbata (metų)   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>11.16</b> | <b>11.14</b> | <b>50.14</b> | <b>345.52</b> |

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/25AT 1  | Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 150        | 3.01         | 3.46         | 24.20        | 139.99        |
| 9-7/146T 1  | Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)                                  | 100        | 22.08        | 5.30         | 7.46         | 165.85        |
| 4-3/64T 3   | Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)  | 90         | 1.55         | 2.68         | 14.02        | 86.41         |
| 2-1/6A 2    | Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 90         | 1.07         | 4.71         | 3.37         | 60.17         |
| 18/25 2     | Sezoninės daržovės   | 60         | 0.24         | 0.24         | 7.80         | 34.32         |
| 17-102      | Vanduo   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |            | <b>27.95</b> | <b>16.39</b> | <b>56.86</b> | <b>486.74</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas   | Išėiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 8-8/161T 3  | Omletas su pomidorais (tausojantis)   | 140        | 11.97        | 12.88        | 3.64          | 178.38         |
| 2-1/22A 4   | Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 150        | 3.61         | 10.65        | 9.86          | 149.76         |
| 18/70 1   | Viso grūdo ruginė duona   | 20         | 1.48         | 0.32         | 8.56          | 43.04          |
| 17-1/2 2  | Nesaldinta arbata   | 200        | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00           |
| <b>Viso</b>   |   |            | <b>17.06</b> | <b>23.85</b> | <b>22.06</b>  | <b>371.18</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |            | <b>56.18</b> | <b>51.39</b> | <b>129.06</b> | <b>1203.44</b> |

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas   | Išeiiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3-3/40T 2   | Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis) | 200         | 7.82         | 5.13         | 36.83        | 224.74        |
| 17-1/2 2    | Nesaldinta arbata   | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| 16-1/3 1    | Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru                | 25/5/10     | 1.99         | 4.55         | 11.15        | 93.51         |
| 18/20 5     | Sezoniniai vaisiai, uogos   | 100         | 0.40         | 0.40         | 13.00        | 57.20         |
| <b>Viso</b> |   |             | <b>10.20</b> | <b>10.08</b> | <b>60.98</b> | <b>375.45</b> |

**Pietūs 12:00- 13:00 val.**

| Rec. Nr.    | Patiekalo pavadinimas  | Išeiiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)        | Kcal          |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-3/47AT 1  | Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)                                      | 150         | 4.34         | 4.15         | 14.98        | 114.68        |
| 18/70 2     | Viso grūdo ruginė duona  | 30          | 2.22         | 0.48         | 12.84        | 64.56         |
| 11-8/162T 1 | Orkaitėje kepta kiaulienos mentė su kmylių padažu (tausojantis)              | 80/30       | 21.33        | 8.54         | 2.78         | 173.27        |
| 3-3/53T 3   | Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                         | 100         | 2.52         | 1.17         | 22.77        | 111.71        |
| 2-3/64A 3   | Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis) | 110         | 3.18         | 4.68         | 12.44        | 104.61        |
| 17-102      | Vanduo   | 200         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.00          |
| <b>Viso</b> |  |             | <b>33.60</b> | <b>19.02</b> | <b>65.81</b> | <b>568.84</b> |

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

| Rec. Nr.  | Patiekalo pavadinimas                   | Išeiiga (g) | B (g)        | R (g)        | A (g)         | Kcal           |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3-9/180 2   | Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus | 150         | 13.10        | 12.74        | 49.75         | 366.05         |
| 18/2 4  | Nesaldintas jogurtas (2,5%)             | 20          | 0.94         | 0.50         | 0.90          | 11.86          |
| 18/3 4  | Pienas (2,5%)                           | 120         | 4.08         | 3.00         | 5.88          | 66.84          |
| <b>Viso</b>   |   |             | <b>18.12</b> | <b>16.24</b> | <b>56.53</b>  | <b>444.75</b>  |
| <b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b> |   |             | <b>61.92</b> | <b>45.34</b> | <b>183.32</b> | <b>1389.03</b> |