Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės

globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų

valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo

2 priedas

**KLAIPĖDOS TAURALAUKIO PROGIMNAZIJA**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

**15\_\_\_\_\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

3-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28  **PENKIOLIKOS DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  **IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖMS** | | | | | | |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.** | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | 2.9 | 200 | 187,45 |
| Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 13.1.3 | 30/6/15 | 165,69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 6.2 | 200 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | 353,14 |

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1.11 | 150 | 95,14 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 |
| Kiaulienos maltinukas (tausojantis) | 3.1.8 | 80 | 172,055 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 11.4 | 80 | 65,61 |
| Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi | 12.2 | 80 | 76,798 |
| Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 |
| **Iš viso:** | | | 530,019 |

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) | 7.4 | 140 | 347,817 |
| Su trintu uogų padažas | 4.18 | 35 | 12,833 |
| Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | 360,65 |

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2020-08-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.** | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) | 2.17 | 200 | 166,88 |
| Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 |
| Ir cukrumi su cinamonu | 4.16 | 4 | 17,776 |
| Duoniukai arba trapučiai | 13.4 | 10 | 36,9 |
| Su varškės užtepėle | 13.2.4 | 15 | 36,61 |
| Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 |
| Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 |
| **Iš viso:** | | | 361,686 |

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | 1.9 | 150 | 76,06 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,4 |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | 3.2.8 | 140/50 | 322,54 |
| Daržovės | 12.4.10 | 100 | 29,4 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 |
| **Iš viso:** | | | 493,416 |

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** |
| Virti makaronai (tausojantis) | 11.7 | 120 | 206,02 |
| Su sviesto ir grietinės padažu | 4.7 | 20 | 106,63 |
| Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 |
| **Iš viso:** | | | 312,65 |

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2020-08-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Penkių javų dribsnių košė (tausojantis) | 2.6 | 200 | 173,519 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 15/20 | 107,617 | | Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | 6.3 | 200 | 2,17 | | **Iš viso:** | | | 342,826 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.6 | 150 | 74,85 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,4 | | Jautienos befstrogenas (tausojantis) | 3.4.3 | 70/30 | 258,84 | | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 11.4 | 80 | 65,61 | | Daržovės | 12.4.10 | 100 | 29,40 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 549,116 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Sklindžiai | 9.7 | 150 | 353,315 | | Su jogurto ir uogienės padažu | 4.21 | 30 | 35,966 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 389,281 |     TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Virtas kiaušinis (tausojantis) | 10.1 | 60 | 94,20 | | Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) | 12.4.9 | 50 | 41,75 | | Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/4 | 75,96 | | Kakava su pienu (saldinta) | 6.7.1 | 150 | 63,75 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 330,66 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.5.1 | 150 | 140,08 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,4 | | Troškinta kalakutiena (tausojantis) | 3.3.3 | 60/40 | 174,85 | | Virtos ankštinės daržovės (tausojantis) (augalinis) | 11.3.1 | 80 | 118,00 | | Daržovės | 12.4.10 | 70 | 20,58 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1. | 200 | 0,016 | | **Iš viso:** | | | 518,926 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) | 11.1.5 | 200 | 200,20 | | Su kiaulienos ir grietinės padažu | 4.24 | 45 | 98,94 | | Kefyras | 6.8. | 150 | 90,00 | | **Iš viso:** | | | 389,14 |     TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 | | | | | | |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 2.12.1 | 200 | 147,40 | | Su nerafinuotu aliejumi | 4.6 | 7 | 60,34 | | Duoniukai/trapučiai | 13.4 | 15 | 55,35 | | Su morkų užtepėle (augalinis) | 13.2.1 | 25 | 42,845 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 | | **Iš viso:** | | | 349,935 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis (tausojantis) | 1.1.2 | 130/20 | 118,87 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,4 | | Kepta žuvis (riebi) (tausojantis) | 3.6.1.1. | 75 | 210,634 | | Su jogurto padažu | 4.13 | 20 | 19,408 | | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 11.4 | 80 | 65,61 | | Burokėlių salotos | 12.2.21 | 50 | 32,105 | | Daržovės | 12.4.10 | 30 | 8,82 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | **Iš viso:** | | | 520,863 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) | 7.9 | 150 | 325,361 | | Su trintų uogų padažu | 4.18 | 35 | 12,833 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 338,194 | | | | | | | |

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2020-08-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Ryžių kruopų košė (tausojantis) | 2.13 | 150 | 162,75 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Ir trintų uogų padažu | 4.18 | 30 | 11,083 | | Duoniukai/trapučiai | 13.4 | 15 | 55,35 | | Su varškės užtepėle (saldinta) | 13.2.5 | 20 | 43,07 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 331,773 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1.15 | 150 | 66,90 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Kiaulienos kukulis (tausojantis) | 3.1.7 | 80 | 198,165 | | Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojantis) | 11.2.2 | 80 | 139,60 | | Daržovės | 12.4.10 | 100 | 29,40 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 | | **Iš viso:** | | | 543,481 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Keptos bulvės (augalinis) | 11.6 | 120 | 279,88 | | Daržovės | 12.4.10 | 50 | 14,70 | | Kefyras | 6.8 | 120 | 72,00 | | **Iš viso:** | | | 366,58 | | | | | | | |

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2020-08-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 2.1 | 200 | 191,59 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Sausučiai | 14.2 | 15 | 47,1 | | Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | 6.3 | 200 | 2,17 | | **Iš viso:** | | | 300,38 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.16 | 150 | 56,77 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,4 | | Vištienos kepsnelis (tausojantis) | 3.2.2 | 100 | 209,535 | | Troškintų ryžių kruopos (tausojantis) (augalinis) | 11.2.5 | 80 | 111,47 | | Daržovių salotos su jogurtu | 12.1 | 80 | 18,966 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 | | **Iš viso:** | | | 506,157 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Virti varškėčiai (tausojantis) | 7.5 | 150 | 342,274 | | Su jogurto padažu (saldintas) | 4.20 | 30 | 31,52 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 373,79 | | | | | | | |

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2020-08-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Omletas (tausojantis) | 10.2 | 100 | 212,84 | | Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/4 | 75,96 | | Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) | 12.4.9 | 30 | 25,05 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2. | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 313,85 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.7 | 150 | 88,48 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliai (tausojantis) | 3.5.3 | 100 | 193,306 | | Bulvių košė (tausojantis) | 11.1.1 | 80 | 83,31 | | Daržovės | 12.4.10 | 50 | 14,70 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1. | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 500,212 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Makaronai su troškintos kiaulienos padažu (tausojantis) | 8.1.3. | 125/50 | 275,13 | | Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi | 12.2 | 80 | 76,798 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2. | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 351,928 |     TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) | 2.16 | 200/4 | 199,776 | | Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 13.1.3 | 25/5/10 | 129,45 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 329,226 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1.10 | 150 | 85,92 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Troškintos kalakutienos kepsnelis (tausojantis) | 3.3.2 | 80 | 141,94 | | Virtos avižinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | 11.2.3 | 80 | 95,04 | | Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi | 12.2 | 80 | 76,798 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1. | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 520,114 |   **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Varškės pudingas (tausojantis) | 7.7 | 150 | 323,719 | | Su trintų uogų padažu | 4.18 | 35 | 12,833 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 336,552 |     TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | 2.9 | 200 | 187,45 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Šviesi duona su | 13.2 | 30 | 69,30 | | Pupelių užtepėle (augalinis) (tausojantis) | 13.2.2 | 20 | 47,22 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 363,49 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis) | 1.1.1 | 130/20 | 78,18 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Žuvies kukulis (tausojantis) | 3.6.2 | 90 | 211,434 | | Bulvių košė su morkomis (tausojantis) | 11.1.3 | 80 | 76,98 | | Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi | 12.2 | 80 | 76,798 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 | | **Iš viso:** | | | 552,808 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | 1.3.2 | 200 | 164,56 | | Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 13.1.3 | 35/7/20 | 201,93 | | **Iš viso:** | | | 366,49 | | | | | | | |

|  |
| --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | 2.7.1 | 200 | 157,05 | | Su nerafinuotu aliejumi | 4.6 | 7 | 60,34 | | Duoniukai/trapučiai | 13.4 | 15 | 55,35 | | Su varškės užtepėle | 1.2.4 | 20 | 50,25 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 322,99 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Kiaulienos guliašas (tausojantis) | 3.1.4 | 75/45 | 247,21 | | Bulvių košė (tausojantis) | 11.1.1 | 80 | 83,31 | | Daržovės | 12.4.10 | 100 | 29,40 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 480,336 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Trinta cukinijų/moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1.4.5 | 200 | 122,95 | | Su grietinėle | 4.3 | 8 | 23,44 | | Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | 13.1.3 | 30/6/15 | 165,69 | | **Iš viso:** | | | 312,08 | | | | | | | |

|  |
| --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Penkių javų dribsnių košė (tausojantis) | 2.6 | 200 | 173,519 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 15/20 | 107,617 | | Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | 6.3 | 200 | 2,17 | | Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 44,00 | | **Iš viso:** | | | 386,826 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 13/29 | 150 | 149,92 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Troškinta vištiena (tausojantis) | 3.2.4 | 60/60 | 185,61 | | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 11.4 | 80 | 65,61 | | Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi | 12.2 | 50 | 47,266 | | Daržovės | 12.4.10 | 30 | 8,82 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | **Iš viso:** | | | 522,64 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Sklindžiai su obuoliais | 9.8 | 120 | 319,97 | | Su jogurto ir uogienės padažu | 4.21 | 35 | 43,723 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 363,693 | | | | | | | |

|  |
| --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Kukurūzų kruopų ir moliūgų košė (augalinis) (tausojantis) | 2.18 | 150 | 113,64 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Natūralus jogurtas | 13.11 | 120 | 63,72 | | Su trintų uogų padažu | 4.18 | 35 | 12,833 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 304,713 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.22 | 150 | 66,96 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Virti jautienos kukuliai (tausojantis) | 3.4.6 | 80 | 198,321 | | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 11.4 | 80 | 65,61 | | Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | 11.12 | 75 | 64,05 | | Daržovės | 12.4.10 | 30 | 8,82 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | **Iš viso:** | | | 469,177 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Varškės spygliukai (tausojantis) | 7.6 | 150 | 289,825 | | Su grietinės ir sviesto padažu | 4.8 | 30 | 58,26 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 348,085 | | | | | | | |

|  |
| --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Kiaušinių košė (tausojantis) | 10.3 | 100 | 146,43 | | Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/4 | 75,96 | | Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) | 12.4.9 | 30 | 25,05 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 302,44 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | 1.6 | 150 | 74,85 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Kalakutienos maltinukas (tausojantis) | 3.3.5 | 80 | 146,12 | | Virtos ankštinės daržovės (augalinis) (tausojantis) | 11.3.1 | 80 | 118,00 | | Burokėlių salotos | 12.2.21 | 70 | 49,315 | | Daržovės | 12.4.10 | 30 | 8,82 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1. | 200 | 0,016 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 517,521 |     **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Plovas su kalakutiena (tausojantis) | 3.3.6 | 140/50 | 323,59 | | Daržovės | 12.4.10 | 70 | 20,58 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 344,17 | | | | | | | |

|  |
| --- |
| TVIRTINU  Direktorė  Ona Šalkauskienė  2020-08-28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis  **Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Ryžių kruopų košė (tausojantis) | 2.13 | 200 | 207,65 | | Su sviestu | 4.1 | 8 | 59,52 | | Sausučiai | 14.2 | 20 | 62,80 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | **Iš viso:** | | | 329,97 |   **Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1.9 | 150 | 76,06 | | Ruginė duona | 13.1 | 30 | 65,40 | | Kepta žuvis (riebi) (tausojantis) | 3.6.1.1 | 75 | 210,634 | | Žirnių ir bulvių košė (tausojantis) | 11.3.3 | 80 | 129,48 | | Daržovėmis | 12.2.24 | 50 | 55,402 | | Daržovės | 12.4.10 | 30 | 8,82 | | Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,016 | | **Iš viso:** | | | 545,812 |   **Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Energetinė vertė,**  **kcal** | | Makaronai su troškintos kalakutienos padažu (tausojantis) | 8.1.1 | 125/50 | 300,53 | | Daržovės | 12.4.10 | 50 | 14,70 | | Arbatžolių arbata nesaldinta | 6.2 | 200 | 0,00 | | Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 55,00 | | **Iš viso:** | | | 370,23 | | | | | | | |