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 |

 |