

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos
aprašo
2 priedas

VILNIAUS R. KYVIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

PRADĖTA NAUDOTI

2024-02-01

**1 savaitė
Pirmadienis**

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Virti kiaušiniai su majonezu	23A	50/15	6,39	14,82	0,78	126,73
Pomidorai	1S	40	0,40	0,16	2,33	8,84
Ryžių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	5	10/6/20	5,31	11,05	8,26	153,78
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
Arbata juoda su citrina	8	150	0,04		0,32	1,51
			12,14	26,03	26,77	338,10
Pietūs 12:00 val.						
Burokėlių su kopūstais sriuba su grietine	1Sr	150/5	1,50	3,02	6,53	57,85
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	80	0,51	3,89	8,43	67,45
Kalakutienos- daržovių troškinys (tausojantis)	1A	75/75	27,05	18,99	3,39	298,41
Virti griekiai (augalinis)	3K	70	2,58	1,51	16,61	90,27
Stalo vanduo	7	150				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			31,64	27,41	45,96	556,98
Vakarienė 15:00 val.						
Lietiniai su varške ir grietine (talsojantis)	17A	150/10	18,29	13,04	8,70	282,64
Arbata juoda su pienu	8	150	1,58	1,58	2,03	27,00
Morkos		50	2,70	0,00	0,30	27,00
Grikių paplotėliai	4	10	0,67	0,07	7,63	34,40
			23,24	14,69	18,66	371,04
Iš viso:			67,02	68,13	91,39	1266,12

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

1 savaitė

Antradienis

2024-01-31

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Avižinių dribsnių košė su sviestu	8K	150/5	9,99	11,46	36,40	196,18
Duona su sviestu ir virta dešta	3	20/6/20	3,94	9,84	10,25	124,38
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
Arbata juoda su cirtina	8	150	0,04		0,32	1,51
			13,97	21,30	57,97	365,07
Pietūs 12:00 val.						
Agurkinė sriuba su grietine	3Sr	150/5	1,80	3,13	14,21	66,96
Plovas su kiauliena (tausojojantis)	3A	100/60	31,64	17,87	26,57	348,28
Šviežių kopūstų su daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis)	5S	80	0,94	4,68	3,55	68,69
Stalo vanduo	7	150				0,00
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
			34,38	25,68	67,45	567,93
Vakarienė 15:00 val.						
Koldūnai su grietine (tausojojantis)	6A	120/20	13,50	13,47	1,97	273,34
Duoninukas	1	10	1,23	0,19	8,27	34,50
Natūralus jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
Arbata žolelių	8	150				0,00
			16,73	14,66	26,24	358,84
Iš viso:			65,08	61,64	151,66	1291,84

1 savaitė
Trečiadienis

2024-01-31

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Manų košė su cinamonu ir sviestu	2K	150/3	6,02	7,10	33,96	207,08
Grikių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	2	10/6/10	5,31	5,05	0,05	116,68
Arbata juoda su citrina	8	150	0,04		0,32	1,51
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			11,37	12,15	45,33	368,27
Pietūs 12:00 val.						
Žirnių su bulvėmis sriuba	2Sr	150	3,35	1,88	15,90	90,11
Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	21A	120/30	10,86	8,39	27,35	213,44
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	6S	80	0,71	3,39	8,31	89,61
Kompotas šaldytų	10	150	0,25	1,04	3,77	19,06
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			15,54	24,18	70,83	547,94
Vakarienė 15:00 val.						
Dešrelė	5A	70	9,10	12,60	2,10	158,20
Pekinų kopūstų, morkų kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	5S	80	1,05	6,32	4,13	76,72
Arbata su pienu	9	150	1,58	1,58	2,03	27,00
Grikių paplotėliai	1	20	1,34	0,14	15,30	68,80
			13,07	20,64	23,56	330,72
Iš viso:			39,98	56,97	139,72	1246,93

TVIRTINU

Direktorė
Janina Soltanovičienė1 savaitė
Ketvirtadienis

2024-01-31

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Grikių košė su sviestu	4K	150/5	4,43	4,75	28,44	174,05
Duoninukai su lydytu sūriumi	6	20/20	2,46	0,38	15,74	129,00
Arbata juoda su citrina	8	150			0,32	1,51
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			6,89	5,13	59,58	351,80
Pietūs 12:00 val.						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4Sr	150	4,79	5,30	13,50	114,95
Vištienos kepsniukai (tausojantis)	11A	60	19,22	13,66	0,52	138,45
Sorų kuopų košė (augalinis)	17K	70	3,64	1,82	15,45	90,80
Pekino kopūstų-morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	80	1,08	6,46	3,20	76,72
Šviežių vaisių kompotas	10	150	0,08	0,00	8,55	33,25
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
			28,81	27,24	64,34	538,17
Vakarienė 15:00 val.						
Omletas (tausojantis)	24A	150	12,92	16,67	2,79	233,52
Pomidorai	1S	40	0,40	0,16	2,33	8,84
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Kakava su pienu	9	150	2,04	2,00	12,32	73,10
			17,06	19,49	27,04	367,06
Iš viso:			52,76	51,86	150,96	1257,03

TVIRTINU

Direktorė
Janina Soltanovičienė 2024-01-31

1 savaitė

Penktadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	1K	150/20	9,66	7,16	30,03	221,37
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
Pienas	13	150	5,25	5,25	6,75	90,00
			14,91	12,41	51,86	358,61
Pietūs 12:00 val.						
Pupelių su daržovėmis sriuba	5Sr	150	4,52	2,80	16,50	109,62
Lašiša kepta (tausojojantis)	12A	60	8,95	4,00	12,18	167,40
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	80	3,23	1,56	14,87	82,99
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	80	1,63	4,80	6,92	76,75
Multivitaminų sultys	11	150			15,08	69,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			18,33	13,16	76,55	548,76
Vakarienė 15:00 val.						
Sklindžiai su obuoliais ir grietine	15A	140/10	7,61	5,62	17,14	303,67
Arbata su pienu	8	150	1,58	1,58	2,03	27,00
Morkos		50	2,70	0,00	0,30	27,00
Ryžių paplotėlis	3	10	0,67	0,07	7,65	34,40
			12,56	7,27	27,12	392,07
Iš viso:			45,80	32,84	155,53	1299,44

Iš viso per savaitę

270,64

271,44

689,26

6361,36


2024-04-31

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9: 00 val.						
Tiršta kukurūzų košė	11K	150/5	6,39	3,91	31,51	187,05
Duona su sviestu ir virta dešra	3	20/6/20	3,94	9,84	10,25	124,38
Arbata žolelių	8	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			10,33	13,75	56,84	358,67
Pietūs 12:00 val.						
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba	6Sr	150	2,89	3,23	10,51	80,03
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Kalakutienos guliašas (tausojojantis)	2A	75/25	17,12	10,16	1,74	175,46
Virti griekiai (augalinis)	3K	80	2,95	1,73	18,98	103,17
Pekino kopūstų-morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	80	1,08	6,46	3,19	76,72
Stalo vanduo	7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			25,74	22,24	55,02	529,98
Vakariai 15:00 val.						
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojojantis)	19A	150,00	10,27	8,16	0,42	223,27
Kakava su pienu	8	150	2,04	2,00	12,32	73,10
Pomidorai	4S	40	0,40	0,16	2,33	8,84
Duona	1		1,70	0,66	9,60	51,60
			14,41	10,98	24,67	356,81
Iš viso:			50,48	46,97	136,53	1245,46

2 savaitė
Antradienis

[Signature]
2024-01-31

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir ciamonu	19A	150	9,99	11,46	36,40	167,60
Ryžių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	1	10/20/6	5,31	0,14	15,30	153,78
Arbata su pienu	8	150	1,56	1,56	2,03	27,00
			16,86	13,16	53,73	348,38
Pietūs 12:00 val.						
Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine	7SR	150/5	1,22	3,53	9,64	73,02
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojantis)	9A	120/30/10	14,83	19,76	7,49	266,17
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	80	0,51	3,88	8,43	68,68
Šviežių vaisių kompotas	10	150	0,08	0,00	8,55	33,25
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			18,34	27,83	58,79	539,96
Vakarienė 15:00 val.						
Pieniška ryžių sriuba	9SR	150	4,93	5,03	13,15	113,87
Arbata žolelių	8	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Grikių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	5	10/6/20	5,31	11,05	8,26	153,78
			10,24	16,08	44,53	351,65
Iš viso:			45,44	57,07	157,05	1239,99

[Signature] 2024-01-31

2 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiġa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavande niai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Grikių košė su pakepintomis daržovėmis	10K	80/70	3,34	6,96	14,03	137,22
Duoninukai su lydytu sūriu	2	10/20	6,23	5,19	8,27	94,50
Kakava su pienu	8	150	2,02	2,00	12,32	73,10
Vaisiai(Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			11,59	14,15	49,70	352,06
Pietūs 12:00 val.						
Rūġštynių sriuba su grietine	8Sr	150/5	1,74	2,34	14,86	75,54
Varškės-morkų apkepas (tausoįantis)	25A	150	15,55	10,51	13,90	204,33
Pekinių kopūstų- morkų-kukurūzų salotos (augalinis)	5S	80	1,05	6,32	4,13	76,72
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Šaldytų uogų kompotas	10	150	0,25	1,04	3,77	19,06
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			18,96	29,69	48,08	507,13
Vakarienė 15:00 val.						
Žemaičių blynai (talsoįantis)	6A	150/30	13,50	13,47	1,97	259,80
Morkų-porų- obuolių salotos (augalinis)	14	40	0,40	3,04	1,60	34,34
Arbata juoda su citrina	8	150			0,00	1,51
Natūralus jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
			15,90	17,51	19,57	346,65
Iš viso:			46,45	61,35	117,35	1205,84

2 savaitė
Ketvirtadienis

[Signature] 2024-01-31

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	19A	130 /20	21,74	12,75	6,25	273,74
Arbata su pienu	8	150	1,58	1,58	2,03	27,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			23,32	14,33	23,36	347,98
Pietūs 12:00 val.						
Pieniška grikių sriuba	9SR	150	4,93	5,03	13,15	113,87
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Vištienos maltiniai (tausojantis)	10A	60	19,53	10,19	6,24	160,83
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	80	2,47	0,29	19,56	85,76
Morkų-česnakų-kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	80	0,71	3,39	8,31	89,61
Stalo vanduo	7	150				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			29,34	19,56	67,86	544,67
Vakarienė 15:00 val.						
Daržovių-žirnelių mišrainė su majonezu	23A	150	11,47	12,07	20,35	181,28
Grūdų paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	6	10/6/20	5,31	11,05	8,26	153,78
Arbata su pienu	9	150	1,58	1,58	2,03	27,00
			18,36	24,70	30,64	362,06
Iš viso:			71,02	58,59	121,86	1254,71

2 savaitė
Penktadienis

Pienktadienis						
	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Ryžių kruopų košė su sviestu	14K	150/5	4,90	7,04	26,89	188,04
Duona su sviestu ir virta dešra	3	20/20/6	3,94	9,84	10,25	124,38
Arbata žolelių	13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			8,84	16,88	52,22	359,66
Pietūs 12:00 val.						
Pertrinta morkų-žirnelių sriuba	10Sr	150	4,90	6,00	6,65	98,52
Kepta žuvis (tausojantis)	13A	75	13,75	8,40	0,21	98,18
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	80	3,23	1,56	14,87	82,99
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	80	1,63	4,80	6,92	76,66
Apelsinų sultys	11	150	1,05	0,30	15,14	67,08
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
			24,56	21,06	66,91	507,43
Vakarienė 15:00 val.						
Lietiniai su virta dešra ir fermentiniu sūriu	4A	150	17,80	21,94	2,14	308,59
Morkos		50	2,70	0,00	0,30	27,00
Kakava su pienu	9	150	2,04	2,00	12,32	71,10
			22,54	23,94	14,76	406,69
Iš viso:			55,94	61,88	133,89	1273,78
Iš viso per savaitę			81,45	93,21	134,17	1823,86

TVIRTINU

Direktorė
Janina Soltanovičienė

2024-03-31

3 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Virti makaronai su sviestu	1K	150/5	8,39	5,14	33,03	208,23
Ryžių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu	5	10/6/20	5,31	11,05	8,26	153,78
Morkos		50	2,70	0,00	0,30	27,00
Arbata žolelių	8	150			0,00	0,00
			16,40	16,19	41,59	389,01
Pietūs 12:00 val.						
Perlinių kruopų sriuba su agurkais	11Sr	150	1,65	2,68	14,04	84,25
Bulvių košė (tausojanti)	18K	80	2,22	3,02	5,81	88,59
Kepti orkaitėje vištienos kumpeliai (tausojantis)	3A	60	11,92	9,43	0,98	152,21
Šviežių daržovių salotos su aliejumi	5S	80	0,81	6,08	3,20	68,69
Šviežių vaisių kompotas	10	150	0,08	0,00	8,55	33,25
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
			16,68	21,21	55,70	510,99
Vakarienė 15:00 val.						
Varškės apkepas (tausojantis)	24A	130	19,68	22,55	12,52	261,38
Arbata juoda su citrina	8	150	0,04		0,32	1,51
Duoninukai		10	6,23	5,19	8,27	34,50
Natūralus jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
			27,95	28,74	37,11	348,39
Viso:			61,03	66,14	134,40	1248,39

**3 savaitė
Antradienis**

		Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
				Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.							
Ryžių košė su sviestu	10K	150/5	6,08	7,07	27,91	197,14	
Duoninukai su	6	10/20	6,23	5,19	8,27	94,50	
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24	
Arbata žolelių	8	150			0,00	0,00	
			12,31	12,26	51,26	338,88	
Pietūs 12:00 val.							
Burokėlių-pupelių sriuba su grietine	13Sr	150/5	1,69	3,55	13,93	92,97	
Varškės pudingas (tausojantis)	22A	150	11,64	17,51	21,83	256,87	
Morkų-česnakų-razinų salotos su	6S	80	0,85	4,57	11,55	89,61	
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48	
Stalo vanduo	7	150				0,00	
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00	
			14,55	35,11	58,73	570,93	
Vakarienė 15:00 val.							
Omletas su virta dešra (tausojanti)	24A	150	16,30	16,67	16,61	200,41	
Pomidorai	5S	40	0,40	0,16	2,33	8,84	
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60	
Kakava su pienu	9	150	2,04	2,00	12,32	73,10	
			20,44	19,49	40,86	333,95	
Iš viso:			47,30	66,86	150,85	1243,76	

3 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Tiršta kukurūzų	12K	150/5	4,84	5,70	32,83	187,05
Arbata žolelių	8	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Duona su sviestu ir	2	20/6/20	4,74	5,90	10,07	124,38
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			9,58	11,60	53,90	354,43
Pietūs 12:00 val.						
Pieniška makaronų sriuba	14SR	150	4,16	4,70	10,81	98,85
Kalakutienos kotletas	18A	60	10,95	8,47	9,31	135,30
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Virti griekiai (augalinis)	3K	80	2,95	1,73	18,98	91,92
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	80	1,08	6,46	3,19	70,84
Stalo vanduo	7	150				0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,24
			19,51	30,84	57,79	532,63
Vakarienė 15:00 val.						
Lietiniai su bananais ir grietine	17A	150/10	7,61	5,62	17,14	245,14
Arbata juoda su citrina	8	150	0,04		0,32	1,51
Ryžių paplotėlis	4	10	0,67	0,07	7,65	34,40
Morkos		50	2,70	0,00	0,30	27,00
Jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
			13,02	6,69	41,41	359,05
Iš viso:			32,53	37,53	110,20	1246,11

3 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Varškė su jogurtu ir trintomis uogomis	30A	80/20/10	14,50	7,95	3,26	148,25
Arbata su pienu	8	150	1,58	1,58	2,03	27,00
Duona su sviestu ir	3	20/6/20	3,94	9,84	10,25	124,38
Vaisiai (Apelsinai)	14	100			11,00	43,00
			20,02	19,37	26,54	342,63
Pietūs 12:00 val.						
Ryžių-pomidorų sriuba	12Sr	150	1,11	3,18	10,66	74,72
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su	8A	150	9,59	14,23	24,10	248,40
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	80	0,41	3,89	8,43	67,45
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Šaldytų uogų	10	150	0,25	1,04	3,77	19,06
Vaisiai (Obuoliai)	14	100			15,08	47,27
			11,73	31,82	62,46	545,38
Vakarienė 15:00 val.						
Pieniška grikių sriuba	9Sr	150	4,93	5,03	13,15	113,87
Natūralus jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
Anakardžių riešutai		30	14,00	5,70	6,00	172,00
Arbata juoda su citrina	8	150/3	0,04		0,32	1,51
			20,97	11,73	35,47	338,38
Iš viso:			52,72	62,92	124,47	1226,39

[Signature] 8.02.24-01-31

**3 savaitė
Penktadienis**

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pusryčiai 9:00 val.						
Sorų kruopų košė su sviestu	16K	150/5	6,15	6,04	28,11	187,01
Kakava su pienu	9	150	2,04	2,00	12,32	73,10
Duoniukai su piknik sūriu	4	10/20	6,23	5,19	8,27	94,50
			14,42	13,23	48,70	354,61
Pietūs 12:00 val.						
Kopūstų sriuba su grietine	10Sr	150/5	1,55	6,01	4,09	80,39
Žuvies kepsniukai (tausojantis)	14A	60	13,92	1,98	9,97	123,56
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	80	2,47	0,29	19,56	85,76
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi	3S	80	1,63	4,80	6,92	76,66
Apelsinų sultys	11	150	1,05	0,30	16,50	66,00
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
			20,62	13,38	80,16	516,37
Vakarienė 15:00 val.						
Lietiniai su dešrele	16A	130	17,80	21,94	2,14	308,59
Morkos	1	50	2,70	0,00	0,30	27,00
Arbata su citrina	8	150	0,00	0,00	0,32	1,51
Natūralus jogurtas	12	100	2,00	1,00	16,00	51,00
			22,50	22,94	18,76	388,10
Iš viso:			57,54	49,55	147,62	1259,08
Iš viso per 15 d.			775,68	890,40	2120,32	19455,40
Vidurkis:			51,71	59,36	141,35	1297,03

Iš viso per savaitę

251,12

283,00

667,54

6223,73