

GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIO“ UGDYMO CENTRAS
Parko g. 7, Gelgaudiškis, LT-71426 Šakių rajonas

**15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO
VALGIARAŠTIS**

11+ m. vaikams

Pagal gydytojų rekomendacijas maistas turi būti susmulkintas

Išstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 18:00 val.



9.1.

1

1 savaitė - Pirmadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	K1	200	8,45	10,35	42,04
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			11,33	19,43	69,38

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	150	22,56	16,2	13,6
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	100	1,46	5,24	8,04
Vanduo		150	0	0	0
Iš viso:			32,7	30,3	75,1

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Pienas 2,5 %	Gér9	150	5,1	3,8	7,4
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76

Iš viso:	7,5	8,2	22,2
-----------------	------------	------------	-------------

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Varškės 9 % apkepas (tausojojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,35	4,91
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,1	23,4	51,6
Iš viso (dienos davinio):			83,6	81,3	218,2



1 savaitė - Antradienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	200	7,96	8,59	49,43
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3//1	40//20//10	10,38	19,80	17,24
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48
Iš viso:			18,78	28,81	80,15

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Riebios žuvies(lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu	A39	20 (60 / 60)	17,22	25,60	6,31
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	3,33	0,16	28,84
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,72	5,17	13,13
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,38	39,63	73,84

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Keptas kiaušinis	A65	80	6,4	9,78	0,113
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99
Iš viso:			13,15	15,20	37,26

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Grikių troškiny su kiauliena (tausojantis)	A75	180	23,78	29,12	25,49
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	S23	70	0,70	0,18	2,84
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,70	0,30	9,40
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48
Iš viso:			25,22	29,62	38,21
Iš viso (dienos davinio):			86,53	113,26	229,46

1 savaitė - Trečiadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	200	23,04	25,80	12,45
Šviežių daržovių rinkinukas 2 rūšys		60	0,40	0,40	4,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	100	1,20	0,30	23,10
Iš viso:			27,12	35,28	53,49

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Netikras zuikis (tausojantis)	A33	140	19,83	17,85	14,56
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	3,33	0,16	28,84
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		100	1,00	0,60	4,50
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,00	28,39	75,41

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3//1	40//20//10	10,38	19,80	17,24
Sezoninės daržovės		50	0,70	0,30	3,50
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,1	20,1	20,7

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Įseiga, g	baltymai,g	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Žemaičių blynai (tausojantis)	A57	200	14,19	17,92	50,09
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	P11/1	40	0,86	7,74	2,56
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Sezoninės daržovės		50	0,70	0,30	3,50
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,12	30,38	63,89
Iš viso (dienos davinio):			84,3	114,2	213,5



4

1 savaitė - Ketvirtadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu	5	20//40	5,00	10,56	17,48
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			16,42	21,25	78,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	150	37,28	10,27	12,56
Grietinės padažas su žalumynais (tausojantis)	P10	30	0,63	5,82	2,18
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	S1	75	0,63	1,57	4,25
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			47,98	27,76	70,83

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Varškė 9% su žalumynais	PM – 5	200	23,44	13,58	8,00
Viso grūdo batonas	10	40	3,92	2,24	18,36

Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,36	15,82	26,36

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojojantis)	A26	150	14,28	12,73	30,96
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės (augalinis)	S22	100	1,12	0,23	6,69
Sezoniniai vaisiai (Apelsinai)	113	100	0,80	0,20	6,00
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,57	17,58	51,39
Iš viso (dienos davinio):			109,33	82,41	227,16



5

1 savaitė - Penktadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	200	7,97	7,08	42,80
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	80	10,00	8,24	0,24
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00
		Iš viso:	23,23	20,68	72,16

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	A36	150	19,99	22,47	9,67
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	27,3	45,5	62,1

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,8 %	P-8/1	100	3,00	0,00	7,60

Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76
Iš viso:			5,4	4,4	22,4

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojuantis)	A48	200	10,64	5,37	57,71
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	P11/1	40	0,86	7,74	2,56
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys)		70	0,67	0,46	5,02
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,70	0,3	9,40
Pienas 2,5%	Gėr9	150	5,1	3,8	7,4
Iš viso:			19,3	22,1	89,8
Iš viso (dienos davinio):			75,3	92,7	246,5



6

2 savaitė - Pirmadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu 82% (tausojantis)	K1	200	8,45	10,35	42,04	295,11
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3//1	40//20//10	10,38	19,80	17,24	288,68
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,10
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			19,31	30,47	72,91	642,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	A58	100	16,79	11,56	4,12	182,58
Virti makaronai (tausojantis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			28,8	27,8	66,9	622,2

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
		D	D	D	D	D
Pienas 2,5 %	Gėr9	150	5,10	3,80	7,40	84,00
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76	105,65
Iš viso:			7,5	8,2	22,2	189,7

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojojantis)	A32	300	36,13	24,21	72,86	649,20
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			38,3	28,8	89,9	768,4
			93,9	95,3	251,8	2223,0



7

2 savaitė - Antradienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	K5	200	7,57	7,12	38,62
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Iš viso:			12,83	12,48	67,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	260 (96/104 /60)	24,30	11,83	27,16
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62
Naminiai sausainiai	27	50	2,90	10,45	25,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,91	35,59	80,12

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3//1	40//20//10	10,38	19,80	17,24

Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50
Pic Nik sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08
Iš viso:			16,42	24,26	20,82

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	200	23,04	25,80	12,45
Viso grūdo batonas su sviestu 82%	10//1	55	4,00	14,54	18,48
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,70	0,30	9,40
Iš viso:			28,09	40,64	41,73
Iš viso (dienos davinio):				112,97	210,41



8

2 savaitė - Trečiadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	200	8,91	3,26	40,42
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46,25	8,50	14,31	6,89
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,81	17,87	60,71

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	26,88	18,21	8,55
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	120	2,75	7,43	23,06
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	S17	100	1,73	5,14	11,69
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			39,41	39,82	59,93

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		D	D	D	D
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,8 %	P-8/1	100	3,00	0,00	7,60
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,78	8,86	37,12

Vakarienė 18:00 val.

			Patiekalo maistinė vertė, g		
--	--	--	-----------------------------	--	--

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Keptas kiaušinis	A65	80	6,4	9,78	0,113
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	G3	200	3,46	6,78	31,18
Pienas 2,5 %	Gër9	200	5,60	5,00	9,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50
Iš viso:			17,53	26,28	51,93
Iš viso (dienos davinio):			82,53	92,83	209,69



9

2 savaitė - Ketvirtadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	200	25,14	27,68	64,76	608,72
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00	57,2
Iš viso:			25,54	28,08	77,76	665,92

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	100	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			43,6	36,1	69,3	753,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		D	D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16	138,60
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,97	3,30	27,17	152,94

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kepti varškėčiai 9%	A15	200	35,89	28,43	43,82	565,41
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	P11/1	40	0,86	7,74	2,56	83,02
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės	S22	100	1,12	0,23	6,69	33,31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			38,3	36,7	66,5	739,6
Iš viso (dienos davinio):			111,4	104,2	240,7	2312,1



10

2 savaitė - Penktadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71	241,03
Keptas kiaušinis	A-65	80	6,40	9,78	0,13	114,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir šviežiu pomidoru	8	40//10//20	2,94	8,92	16,64	158,60
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	100	1,20	0,30	23,10	99,90
Iš viso:			18,38	26,87	74,58	613,67

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Ryžių sriuba su mėsos frikadelėmis (tausojantis)	Sr33	150	5,27	7,01	11,99	132,13
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40	77,46
Žuvies kepsnys (Lydekos filė)	A7	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			38,0	30,5	63,5	660,0

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu	5	20//40	5,00	10,56	17,48	184,96
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99	82,57
Iš viso:			8,2	13,1	30,5	267,5

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	150	18,71	19,40	28,24	355,97
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniai vaisiai (Apelsinai)	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			20,2	21,6	35,1	409,0
Iš viso (dienos davinio):			46,8	92,0	203,7	1950,1



11

3 savaitė - Pirmadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Sausi pusryčiai su pienu 2,5% (tausojantis)	U1	200	11,87	5,76	45,68
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	80	10,00	8,24	0,24
Traputis	11	30	2,55	1,11	23,40
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			24,82	15,41	82,72

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	A58	100	16,79	11,56	4,12
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	80	3,5	3,6	19,2
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,2	27,5	53,9

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Naminiai sausainiai	27	80	6,88	19,60	55,20
Pienas 2,5 %	Gėr9	200	5,60	5,00	9,40
Iš viso:			12,5	24,6	64,6

Vakarienė 18:00 val.

			Patiekalo maistinė vertė, g		
--	--	--	-----------------------------	--	--

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Virtos dešrelės	A21	150	9,57	5,58	9,40
Daržovių troškiny (augalinis) (tausojuantis)	7Aug	200	4,00	10,61	21,66
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/3 0	0,7	0,5	5,0
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,6	17,1	49,1
Iš viso (dienos davinio):			82,1	84,6	250,3



3 savaitė - Antradienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	200	7,84	7,33	34,11
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20//20//40	4,86	4,96	16,12
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gér4	150	3,18	2,52	12,99
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Iš viso:			16,8	15,3	80,6

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	A76	150	23,01	22,08	9,05
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			35,4	46,2	62,2

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Varškė 9% su žalumynais	PM – 5	100	11,72	6,79	4,00
Viso grūdo batonas	10	40	3,92	2,24	18,36
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,64	9,03	22,36

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	5Aug	180	4,17	11,19	34,62
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys)		70	0,67	0,46	5,02
Kefyras 2,5%	Gėr10	150	4,80	3,80	6,20
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,70	0,3	9,40
Iš viso:			10,34	15,75	55,24
Iš viso (dienos davinio):			78,15	86,29	220,34



13

3 savaitė - Trečiadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	200	7,84	7,87	34,71
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46,25	8,50	14,31	6,89
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			17,24	22,58	57,10

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augaalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Žuvies kepsnys (Lydekų filė)	A7	100	19,35	7,99	5,40
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	80	4,10	8,36	21,58
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,4	25,3	78,6

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Kakava su pienu ir cukrumi (2,5%)	Gėr4	150	3,18	2,52	12,99
Iš viso:			6,8	5,4	37,2

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)	A26	150	14,28	12,73	30,96
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,35	4,91
Iš viso:			16,8	17,5	43,6
Iš viso (dienos davinio):			71,1	70,8	216,4



14

3 savaitė - Ketvirtadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	200	23,04	25,80	12,45
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0,40	0,40	7,90
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (Apelsinai)	113	100	0,80	0,20	6,00
Iš viso:			26,72	35,18	40,29

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	150	2,04	3,31	10,01
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		100	1,00	0,60	4,50
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			35,7	27,7	51,9

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,8 %	P-8/1	100	3,00	0,00	7,60
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76
Iš viso:			5,39	4,43	22,36

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g

		D	D	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	300	36,13	24,21	72,86
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	P11/1	40	0,86	7,74	2,56
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,76	36,77	86,17
Iš viso (dienos davinio):			106,56	104,12	200,67



15

3 savaitė - Penktadienis

Rekomenduojama susmulkinti maistą

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	200	8,91	3,26	40,42
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	80	10,00	8,24	0,24
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	36//10	2,48	8,78	13,94
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Iš viso:			22,19	21,08	70,61

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	2,69	1,28	11,10
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60
Viso grūdo ruginė duona	6	40	2,66	0,58	15,40
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	250	28,44	33,44	46,15
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,0	0,9
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,51	50,40	78,53

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,0	3,3	27,2

Vakarienė 18:00 val.

			Patiekalo maistinė vertė, g		
--	--	--	-----------------------------	--	--

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/ 20)	0,54	0,23	10,44
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,9	18,0	58,8
Iš viso (dienos davinio):			87,6	92,8	235,1