

GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIO“ UGDYMO CENTRAS

Parko g. 7, Gelgaudiškis, LT-71426 Šakių rajonas

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Dieta be pieno ir pieno produktų

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

Liš.



1

1 savaitė - Pirmadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Tiršta manų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	PM9/1	150	3,40	5,30	28,39
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			5,13	5,89	49,49

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
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (be sūrio) (tausojantis)	A35/1	100	17,13	11,93	12,39
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	50	2,25	1,05	13,67
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	100	1,46	5,24	8,04
Vanduo		150	0	0	0
Iš viso:			22,3	24,4	44,8

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Sezoninės daržovės		50	0,75	0,44	3,50
Iš viso:			5,53	9,30	33,02

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		D	D	D	D
Kvietinių miltų sklindžiai (tausojantis)	PM/A-17	150	8,48	7,07	54,52
Trintos braškės (augalinis)	S40	40	0,29	0,16	2,20
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:			10,3	8,0	74,6
Iš viso (dienos davinio):			43,3	47,6	202,0



1 savaitė - Antradienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	K7/1	150	3,38	5,40	33,35
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
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:			7,4	8,7	71,0

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
Lęšių sriuba (augalinis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukas (tausojantis)	PM/A39/1	80	16,62	10,23	1,18
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	50	1,66	0,08	14,42
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,72	5,17	13,13
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,98	18,07	48,83

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai,	riebalai,	angliava
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48
Iš viso:			3,61	2,92	24,64

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	130	17,18	21,04	18,41
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:			18,62	21,54	31,13
Iš viso (dienos davinio):			55,60	51,25	175,59



1 savaitė - Trečiadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Omletas (tausojantis)	A – 31/1	100	12,36	18,12	0,90
Šviežių daržovių rinkinukas 2 rūšys		60	0,40	0,40	4,00
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	100	1,20	0,30	23,10
Iš viso:			13,96	18,82	28,00

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	18	1,33	0,29	7,70
Netikras zuikis (tausojantis)	A33	90	14,61	12,58	11,17
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	80	3,5	3,6	19,2
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	100	0,63	1,57	4,25
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,75	21,24	53,83

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Sezoninės daržovės		50	0,70	0,30	3,50
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,27	3,20	27,66

Vakarienė 18:00 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	baltymai,g	riebalai, g	angliava ndeniai,
		D	D	D	D
Žemaičių blynai (tausojantis)	A57	100/ 20	6,20	8,55	26,09
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,59	12,98	40,85
Iš viso (dienos davinio):			48,57	56,24	150,34

I savaitė - Ketvirtadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	K12/1	150	3,30	4,65	22,32
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
		Iš viso:	6,14	7,45	43,0

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	75	18,38	5,28	6,62
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	40	2,05	4,18	10,79
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	50	1,07	0,07	9,56
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	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:	27,60	14,78	55,62

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Naminiai sausainiai	27	50	2,90	10,45	25,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	2,90	10,45	25,10

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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	A26/1	150	9,39	7,03	36,26
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	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,31	7,46	48,95
Iš viso (dienos davinio):			47,95	40,14	172,70



1 savaitė - Penktadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K1/1	150	4,26	6,71	28,55
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	40	5,00	4,12	0,12
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,50	7,31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,40	0,40	13,00
		Iš viso:	12,10	13,73	48,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (be pieno) (tausojantis)	A36/1	100/20	17,06	19,92	8,58
Bulvių košė su krapais (be pieno 2,5%, be sviesto 82%) (augalinis)	G – 11/1	70	1,40	0,07	13,79
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	22,21	32,95	49,43

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76
Sezoninės daržovės		50	0,75	0,44	3,50
		Iš viso:	3,14	4,87	18,26

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
Virtų bulvių kukulaičiai (tausojantis)	A – 48/1	150	4,21	0,29	66,31
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys)		70	0,67	0,46	5,02
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,70	0,30	9,40
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,58	1,05	80,73
Iš viso (dienos davinio):			43,03	52,60	197,40



6

2 savaitė - Pirmadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių	K1/1	150	4,26	6,71	28,55	191,61
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10/10/18	2,44	2,5	7,31	67,14
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	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			7,18	9,53	49,49	317,75

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliava	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70	41,94
Konvekcinėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	80	19,91	7,06	7,39	224,44
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:			30,1	17,0	61,8	570,5

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,	angliava	
		D	D	D	D	D
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76	105,7
Iš viso:			2,4	4,4	14,8	105,7

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,	angliava	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	baltymai,g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	Energinė vertė, kcal
		D	D	D	D	D
Lietiniai blynai su dešrele (tausojuantis)	A32/2	150	9,59	6,97	40,89	313,32
Natūralus pomidorų padažas	P13	30	1,19	0,12	3,32	19,12
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			10,8	7,1	44,2	332,4
			50,5	38,1	170,3	1326,3



2 savaitė - Antradienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Tiršta ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoiantis)	K5/1	150	4,13	5,06	33,67
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10/10/18	2,44	2,5	7,31
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
		Iš viso:	6,97	7,96	53,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,
		D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (be pieno) (tausojantis)	A41/1	180(64/80)40	16,87	3,62	18,70
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62
Naminiai sausainiai	27	25	2,15	3,00	17,25
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	22,9	13,6	55,5

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,
		D	D	D	D
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10/10/30	3,57	2,90	24,16
Sezoninių daržovių rinkinys		70	0,70	0,30	3,50
		Iš viso:	4,27	3,20	27,66

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
Saldus ryžių pudingas su bananais (tausojojantis)	BJ - 29	200	4,98	0,75	53,39
Viso grūdo batonas	10	20	1,58	0,90	10,38
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:			7,61	1,95	74,57
Iš viso (dienos davinio):			41,75	26,75	211,72

2 savaitė - Trečiadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Tiršta grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	BJ-K - 4	150	4,13	5,14	26,63
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	8,10	8,34	64,19

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
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	A – 33/1	80	13,12	12,39	9,07
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	60	1,39	3,73	11,54
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	S17	100	1,73	5,14	11,69
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	19,29	24,30	48,33

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
Sezoninės daržovės		50	0,75	0,44	3,50
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	5,5	9,3	33,0

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
Bulvių košė (be pieno 2,5%, be sviesto 82%) (augalinis) (tausojantis)	G – 3/1	200	3,40	0,17	33,49
Arbata su cukrumi	Gėr12	150	0,0	0,0	4,4
Avižų traputis	11	30	3,12	1,02	23,01
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50
Iš viso:			7,2	1,5	64,4
Iš viso (dienos davinio):			40,1	43,4	209,9

2 savaitė - Ketvirtadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	150	10,82	11,30	30,05	267,16
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:			11,22	11,70	43,05	324,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
		D	D	D	D	D
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	120	17,56	9,00	6,93	175,78
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
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:			22,9	24,7	42,3	473,0

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,0	3,3	27,2	152,9

Vakarienė 18:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	Energinė vertė, kcal
		D	D	D	D	D
Lietiniai blynai su bananais (tausojojantis)	A32/1	150	5,78	4,65	55,85	282,96
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Traškos 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:			7,7	5,4	83,8	407,2
Iš viso (dienos davinio):			45,8	45,0	196,3	1357,5



2 savaitė - Penktadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	K12/1	150	3,30	4,65	22,32
Keptas kiaušinis	A-65	80	6,40	9,78	0,13
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (bananai)	113	100	1,20	0,30	23,10
Iš viso:			12,23	15,02	53,25

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Ryžių sriuba su mėsos frikadelėmis (tausojantis)	Sr37	150	5,27	7,01	11,99
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Žuvies kepsnys (Lydekų filė)	A5	75	14,51	5,99	4,05
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,3	19,0	58,4

Pavakariai 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
		D	D	D	D
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	20/20/40	4,86	4,96	16,12
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,9	5,0	16,1

Vakarienė 18:00 val.

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



3 savaitė - Pirmadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Tiršta manų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	PM9/1	150	3,40	5,30	28,39
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	40	5,00	4,12	0,12
Traputis	11	30	2,55	1,11	23,40
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			11,35	10,83	65,31

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
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Troškinta kalakutiena (be grietinės) (tausojantis)	A58/1	100	20,38	6,76	4,02
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:			27,4	16,4	45,5

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	50	2,90	10,45	25,10
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			2,9	10,5	25,1

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
Virtos dešrelės	A21	75	4,79	2,75	4,70
Daržovių troškinys (augalinis)	7Aug	200	4,00	10,61	21,66
(temporiniai) Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/30	0,7	0,5	5,0
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,9	14,2	44,4
Iš viso (dienos davinio):			51,5	51,9	180,3

3 savaitė - Antradienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(tausojantis)	K13/1	150	3,30	5,41	21,87
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	113	100	0,40	0,40	13,00
Iš viso:			6,6	8,4	46,5

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 (tausojančis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Jautienos befstrogenas (tausojančis)	A76	120	18,40	17,66	7,24
Bulvių košė su krapais (be pieno 2,5%, be sviesto 82%) (augalinis) (tausojančis)	G – 11/1	70	1,40	0,07	13,79
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	100	1,01	9,54	8,96
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,6	30,7	47,3

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
Keptas kiaušinis	A-65	80	6,40	9,78	0,13
Viso grūdo batonas	10	20	1,58	0,90	10,38
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,98	10,68	10,51

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
Virtos dešrelės	A21	150	5,39	21,29	0,70
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	5Aug	120	2,75	7,43	23,06
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys)		70	0,67	0,46	5,02
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai (mandarinai)	113	100	0,70	0,3	9,40
Iš viso:			9,51	29,48	38,18
Iš viso (dienos davinio):			47,77	79,27	142,53

3 savaitė - Trečiadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	K12/1	150	3,30	4,65	22,32
Viso grūdo ruginė duona, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//18	2,44	2,5	7,31
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (Kriaušės)	113	100	0,40	0,30	13,40
Iš viso:			6,64	7,55	45,13

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) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Žuvies kepsnys (Lydekės filė)	A5	75	14,51	5,99	4,05
Morkų ir svogūnų padažas (tausojantis)	P9	40	2,05	4,18	10,79
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	50	1,07	0,07	9,56
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:			21,1	18,7	49,2

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
Ryžių traputis, virta dešra, šviežias agurkas	PM-U-2	10//10//30	3,57	2,90	24,16
Nesaldinta arbata	Gër3	150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,6	2,9	24,2

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



Virti makaronai su kiauliena (tausojojantis)	A11	180	25,79	11,28	28,39
Traputis	11	30	2,6	1,1	23,4
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,35	4,91
Iš viso:			29,4	12,7	56,7
Iš viso (dienos davinio):			60,8	41,9	175,1



14

3 savaitė - Ketvirtadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Omletas (tausojantis)	- 31/	100	12,36	18,12	0,90
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0,40	0,40	7,90
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai (Apelsinai)	113	100	0,80	0,20	6,00
Iš viso:			14,89	19,01	22,50

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 plovos su kiauliena (tausojantis)	A23	150	23,69	11,04	6,60
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S2	100	0,95	5,53	5,74
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,4	23,7	32,7

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
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52
Iš viso:			4,78	8,86	29,52

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 blynai su bananais (tausojantis)	A32/1	150	5,78	4,65	55,85

Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87
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:			6,58	5,24	66,73
Iš viso (dienos davinio):			54,63	56,79	151,40



3 savaitė - Penktadienis

Dieta be pieno ir pieno produktų

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g
		4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.	4-7 m.
Tiršta grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	J-K -	150	4,13	5,14	26,63
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7	40	5,00	4,12	0,12
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
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:	11,26	10,35	50,46

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Viso grūdo ruginė duona	6	18	1,33	0,29	7,70
Bulvių plokštainis su paukštiena (be pieno)	M-A -	150	17,58	18,55	26,39
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	22,10	20,22	49,54

Pavakariai 15:30 val.

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

		D	D	D	D
Kvietinių miltų sklindžiai su bananais (tausojojantis)	M18/1	150	8,61	6,08	74,95
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	50(40/ 20)	0,54	0,23	10,44
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,2	6,3	85,4
Iš viso (dienos davinio):			46,5	40,2	212,6