



“TĖKMĖS” MOKYKLA

Pergalės g. 6-1, Pabaisko mstl., Ukmergės r. LT-20249

Įstaigos darbo laikas:

I 8:00 – 18:00

II 8:00 – 18:00

III 8:00 – 18:00

IV 8:00 – 18:00

V 8:00 – 18:00

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3; 4-6; 7-10 ir virš 11 metų amžiaus vaikams

DIRTINU
2023.08.08
DIREKTORĖ
Dovilė Janulienė

PATVIRTINTA
"Tėkmės" mokyklos
direktoriaus 2023 m. rugpjūčio 8 d.
įsakymu Nr. V.33

**"TĖKMĖS" MOKYKLOS 15 DIENŲ MAITINIMO
VALGIARAŠTIS 1-3 METŲ, 4-6 METŲ, 7-10 METŲ IR VIRŠ 11 METŲ AMŽIAUS
VAIKAMS**

Pusryčiai – 9:00 val.; Pietūs – 13:00 val.; Vakarienė – 16:00 val.

VALGIARAŠČIO MODELIS:

<i>AMŽIUS</i>	<i>ENERGIJA, Kcal</i>
<i>1-3 m.</i>	<i>1200</i>
<i>4-6 m.</i>	<i>1500</i>
<i>7-10 m.</i>	<i>1700</i>
<i>11-14 m. mergaitės</i>	<i>2000</i>
<i>11-14 m. berniukai</i>	<i>2200</i>
<i>15-18 m. mergaitės</i>	<i>2400</i>
<i>15-18 m. berniukai</i>	<i>2800</i>

"Tėkmės" mokyklos sukurtuose valgiaraščiuose trys valgymai sudaro 70-90 % visos dienos energijos normos.

Valgiaraštyje numatytas išeigos normos yra tinkamos 1-3 metų amžiaus vaikų grupei. Kitoms amžiaus grupėms (4-7; 7-10; virš 10 metų) normas reikia atitinkamai mažinti arba didinti proporcingai ~30 %.

PIRMADIENIS

1 SAVAITĖ

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su sviestu	3-3/5TVPc 10N	100	2,78	3,8	13,52	99,4
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,16	4,18	26,52	156,64

PATVIRTINU
2023 08 08
DIREKTORĖ
Dovilė Janulienė

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģetinė vērtē, kcal
			Baltym ai, g	Riebalai, g	Angliava ndeniai, g	
Pomidorinē ryžiu sriuba	1-3/21ATGPVVg 10S	100	0,76	4,41	4,35	60,13
Tradicinis varškēs apkepas	7-8/170TV 10N	100	13,73	17,11	12,81	260,08
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			16,69	22,02	29,96	494,81

Vakariēnē 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģetinė vērtē, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angli avand eniai, g	
Griķi su morkomis ir cukinija	3-5/103TGVPc 10N	100	2,07	6,53	11,07	111,37
Sezoninēs daržovēs	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,57	7,13	18,57	152,77
Iš viso (dienos davinio):			23,42	33,33	75,05	804,22

ANTRADIENIS**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģetinė vērtē, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliava ndeniai, g	
Perliņu kruopu košē	3-3/15TV 10N	100	2,79	3,55	24,24	140,10
Sezoniniai vaisiai ir uogas	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,17	3,93	37,24	197,34

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 10N	100	2,66	1,74	10,47	68,25
Kiaulienos kukuliai	11-7/139T 10N	100	15,14	10,07	8,18	183,91
Bulvių košė	4-3/5TGV 10N	100	2,48	5,46	10,01	99,07
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			23,98	18,37	48,96	537,23

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	3-3/7TVG 10N	100	5,22	2,88	25,99	150,76
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,72	3,48	33,49	192,16
Iš viso (dienos davinio):			33,87	25,78	119,69	926,73

TREČIADIENIS**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis	3-3/18TV 10N	100	3,2	3,29	28,94	158,14
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,58	3,67	41,94	215,38

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	1-3/36ATGPVVg 10N	100	1,96	1,41	6,38	46,07
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės	10-8/156TGP 10N	100	24,14	10,47	2,38	200,32
Bulgur kruopų košė		50	1,71	9,11	13,16	141,41
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			29,8	12,98	29,06	432,39

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	3-3/4TGV 10V	100	3,61	3,39	20,23	125,82
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,11	3,99	27,73	167,22
Iš viso (dienos davinio):			38,49	20,64	98,73	814,99

TVIRTINU
2023.08.08
DIREKTORĖ
Dovilė Janulienė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė	3-3/17ATPVVg 10N	100	3,81	10,51	21,02	193,91
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,19	10,89	34,02	251,15

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba	1-3/29TV 10N	100	0,91	1,98	7,67	52,16
Jautienos kukuliai	12-8/2TG 10N	100	8,60	9,00	6,95	143,21
Makaronai	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,60
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			17,83	14,06	59,48	515,97

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	8-8/160TGV 10N	100	11,10	10,19	2,02	144,18
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,8	11,29	22,32	250,18
Iš viso (dienos davinio):			36,82	36,24	115,82	1017,3


 KETVIRTINU
 2023 08 08
 DIREKTORĖ
 Dovilė Janulienė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	3-3/40T	100	3,9	2,6	18,4	112,4
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,28	2,98	31,4	169,64

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais	1-3/30T 10N	100	1,38	1,42	4,69	37,10
Menkės maltinukai	9-5/5T 10N	100	9,22	9,28	9,24	157,37
Ryžiai	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			15,34	12,42	54,26	470,27

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Braškinių kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	100	2,22	1,46	12,54	72,18
Kiaušinių ir avokado užtepėlė su trapučiais	8-3/1GPV 10N	50	4,2	9,24	1,6	106,47
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,42	10,7	14,14	178,65
Iš viso (dienos davinio):			26,04	26,1	99,8	818,56


 TVIRTINU
 2023 08 08
 DIREKTORĖ
 Dovilė Janulienė

PIRMADIENIS

2 SAVAITĖ

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	3-3/10TPcV10N	100	4,06	5,23	17,43	133,06
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,44	5,61	30,43	190,3

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 10N	100	3,13	1,57	11,18	71,37
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kugelis	4-8/163GV 10N	150	6,57	6,45	22,09	172,66
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			11,9	8,52	46,07	388,63

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	4,98	5,20	27,37	176,24
Tarkuotas sūris		15	5	3,9	0	54,4
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,48	9,7	34,87	272,04
Iš viso (dienos davinio):			27,82	23,83	111,37	850,97



 TVIRTINU
 2023.08.08
 DOKTORĖ
 Dovilė Janulienė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	3-3/8TPcV 10N	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,79	7,05	33,57	221,23

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu	1-3/34TGV 10N	100	3,22	4,70	10,09	95,56
Švediški jautienos kukuliai	12-8/1T 10N	100	9,6	8,03	4,7	113,22
Ryžiai	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Iš viso:			18,94	15,87	59,81	441,68

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepelė su trapučiais	7-1/1GV 10N	100	13,56	7,82	8,01	156,63
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,94	8,2	21,01	213,87
Iš viso (dienos davinio):			38,67	31,12	114,39	876,78

TREČIADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	3-3/7TVG 10N	100	5,22	2,88	25,99	150,76
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,6	3,26	38,99	208

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	1-3/37ATGPVVg 10N	100	2,76	1,07	9,76	59,70
Vištienos guliašas	10-5/100TGP 10N	100	13,02	8,94	4,35	149,97
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	4,98	5,20	27,37	176,24
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			24,46	16,31	61,78	571,91

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su varške	6-5/102TV 10N	100	5,82	9,36	24,42	205,24
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,82	9,36	24,42	205,24
Iš viso (dienos davinio):			35,88	28,93	125,19	985,15

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	3-3/4TGV 10N	100	3,61	3,39	20,23	125,82
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,99	3,77	33,23	183,06

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/17ATGPVVg 10N	100	0,74	1,96	4,57	38,87
Baltos žuvis keksiukai	9-8/163TG 10N	100	23,56	9,06	11,88	223,29
Bulvių košė	4-3/7TGV 10N	100	2,17	3,32	15,97	102,40
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			30,17	15,44	52,72	550,56

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	100	8,89	5,06	25,77	184,25
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,89	5,06	25,77	184,25
Iš viso (dienos davinio):			43,05	24,27	111,72	917,87

PENKTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su aguonomis	3-3/16TV 10N	100	4,22	5,66	20,21	148,68
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,6	6,04	33,21	205,92

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	1-3/28AT	100	1,25	2,10	8,78	59,07
Viso grūdo makaronai su kalakutiena	6-5/100TP 10N	100	7,43	3,10	17,77	128,74
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			11,13	4,2	38,07	314,74

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokteilis	17-1/4V 10N	100	2,62	0,47	10,94	58,49
Sumuštiniai su sūriu	16-1/8V 10N	100	9,36	14,69	23,03	261,76
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,48	15,76	41,47	361,65
Iš viso (dienos davinio):			29,21	26	112,75	882,31

PIRMADIENIS

3 SAVAITĖ

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	3-3/18TV 10N	100	3,20	3,29	28,94	158,14
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,58	3,67	41,94	215,38

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 10N	100	2,49	1,22	10,35	62,32
Varškės kukuliai su grietine	7-3/66TGV 10N	100	10,03	10,91	11,39	183,87
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			14,72	12,63	34,54	390,79

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griekiai	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	4,98	5,20	27,37	176,24
Tarkuotas sūris		30	9,9	7,8	0	109,8
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,38	13,6	34,87	327,44
Iš viso (dienos davinio):			34,68	29,9	111,35	933,61

13

TVIRTINU
2023 08 08

DIREKTORĖ
Dovilė Janušienė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis	3-3/11TV 10N	100	4,05	3,80	19,00	126,41
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Vanduo/arbatą	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,05	3,8	19	206,41

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVVg 10N	100	1,35	3,22	5,20	55,22
Kalakutienos maltinukai	10-5/106TG 10N	100	12,09	7,55	4,95	136,06
Grikliai	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	4,98	5,20	27,37	176,24
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,12	17,07	57,82	473,52

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepėlė su trapučiais	7-1/2GV 10N	100	10,90	6,24	6,18	124,48
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,4	6,84	13,68	165,88
Iš viso (dienos davinio):			38,57	27,71	90,5	845,81

TVIRTINU
 2023 08 08
 DIREKTORĖ
 Dovilė Janulienė

TREČIADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	3-3/8TPcV 10N	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,79	7,05	33,57	221,23

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26AT	100	0,5	5,02	4,66	30,09
Traškios vištienos blauzdelės	10-8/162TGP 10N	100	23,06	6,46	5,50	172,34
Ryžiai	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			29,68	14,62	55,18	515,33

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	6-3/60T	100	5,56	3,23	29,36	168,86
Tarkuotas sūris		30	9,9	7,8	0	109,8
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,46	11,03	29,36	278,66
Iš viso (dienos davinio):			49,19	29,45	103,54	1000,4

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	3-3/7TVG 10N	100	5,22	2,88	25,99	150,76
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbatą	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,6	3,26	38,99	208

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	100	1,01	2,10	7,57	53,21
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškinys	11-5/104T	100	8,58	3,07	9,75	101,17
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			13,29	6,27	37,62	340,38

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sūriu ir paprikomis	16-1/8V 10N	100	9,36	14,69	23,03	261,76
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,86	15,29	30,53	303,16
Iš viso (dienos davinio):			29,75	24,82	107,14	851,54

TVIRTINU
2023 08 08

DIREKTORĖ
Dovilė Janulienė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	3-3/4TGV 10N	100	3,61	3,39	20,23	125,82
Sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	100	0,38	0,38	13	57,24
Vanduo/arbata	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			3,99	3,77	33,23	183,06

Pietūs 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	1-3/22ATGPVVg 10S	100	1,66	2,14	11,16	70,59
Ryžių plovai su vištienos file	10-5/111T	100	12,14	5,67	15,97	163,55
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		150	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			17,5	8,91	47,43	420,14

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	8-3/60T	100	12,73	12,10	0,73	162,81
Duona	18/70 2	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sviestas		10	0,08	0,11	8,2	74,6
Sezoninės daržovės	18/30 1	150	1,5	0,6	7,5	41,4
Vanduo	17-101	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,51	13,31	29,23	343,41
Iš viso (dienos davinio):			38	25,99	109,89	946,61

TVIRTINU
 2023 08 08
 DIREKTORĖ
 Dovilė Janulienė