

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

UAB „Skonio intriga“  
(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas)  
304091801, Kretingos g.51- , Palanga, +37060768824, skoniointriga@gmail.com  
(kodas, adresas, telefonas, el. paštas)

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos  
Vilniaus skyriui

PRAŠYMAS  
DĖL VALGIARAŠČIO DERINIMO

2018-04-06  
Vilnius

Prašome suderinti **Vilniaus Žaros gimnazijos** esančios adresu Karklėnų g.13, Vilniuje  
(vaikų ugdymo įstaigos)

6-10 m amžiaus grupės (-ių) valgiaraštį (-čius).

Pageidaujame valgiaraščio vertinimo pažymą (-us) ir valgiaraštį (-čius) gauti (pažymėti):

\* – el. paštu (patvirtinant atsakingo ar jo įgalioto asmens elektroniniu parašu);

– kitomis elektroninėmis priemonėmis per kontaktinį centrą;

– paštu;

– tiesiogiai Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos teritoriniame padalinyje.

PRIDEDAMA:

1. 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS 6-10 metų vaikams  
(valgiaraščio pavadinimas)

Direktorė

Diana Laurinavičienė

# Vilniaus Žaros gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus  
[www.smlpc.lt/lt/mityba\\_ir\\_fizinis\\_aktyvumas/mityba](http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba)



Tiekėjas :UAB „Skonio intriga“

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

Pietūs 10:00-12:00

1 Savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Barščių sriuba su bulvėmis (su grietine 30%) | 1Sr    | 150/6  | 1,48                     | 4,90         | 11,17              | 90,52                |
| Duona  | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Kiaulienos kepinukai                         | 9A     | 50     | 7,91                     | 18,82        | 5,59               | 222,05               |
| Bulvių košė                                  | 3Gar   | 100    | 1,73                     | 3,39         | 15,59              | 98,61                |
| Daržovių salotos                             | 32S    | 50     | 1,62                     | 3,65         | 4,88               | 56,33                |
| Vanduo su citrina                            |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                                      |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                              |        |        | <b>16,29</b>             | <b>31,65</b> | <b>75,43</b>       | <b>625,08</b>        |

1 Savaitė  
Antradienis

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%) | 6Sr    | 150/6  | 1,20                     | 4,94         | 4,98               | 63,90                |
| Duona  | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Dešrelės "TIGRIUKAS"                                 | 39A    | 50     | 3,59                     | 14,20        | 0,42               | 143,52               |
| Virti makaronai                                      | 8Gar   | 100    | 3,81                     | 3,41         | 26,56              | 155,41               |
| Agurkas (pagal sezoną)                               | 43S    | 50     | 0,40                     | 0,10         | 1,15               | 5,50                 |
| Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)                   | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai  |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                                      |        |        | <b>12,82</b>             | <b>23,69</b> | <b>85,87</b>       | <b>580,99</b>        |

1 Savaitė  
Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronų sriuba su bulvėmis                   | 22Sr   | 150    | 1,46                     | 3,08         | 11,62              | 78,18                |
| Duona   | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Paukštiesos garinukas                         | 36A    | 50     | 8,89                     | 15,18        | 3,58               | 184,94               |
| Bulvių košė                                   | 3Gar   | 100    | 1,73                     | 3,39         | 15,59              | 98,61                |
| Salotos „Gaidelis“ (su morkomis ir obuoliais) | 12S    | 50     | 0,30                     | 7,31         | 4,49               | 80,91                |
| Vanduo su citrina                             |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                                       |        | 150    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Viso</b>                                   |        |        | <b>15,93</b>             | <b>29,85</b> | <b>73,48</b>       | <b>600,21</b>        |

1 Savaitė  
Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas              | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška ryžių sriuba              | 21Sr   | 150    | 3,34                     | 4,55         | 13,45              | 105,48               |
| Varškės apkepas                    | 85A    | 100    | 14,95                    | 9,08         | 17,09              | 214,36               |
| Trintos uogos                      | 15Pad  | 30     | 0,09                     | 0,00         | 21,27              | 81,30                |
| Uogų kompotas (šviežios, šaldytos) | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai                            |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                    |        |        | <b>20,22</b>             | <b>14,41</b> | <b>94,31</b>       | <b>570,40</b>        |

1 Savaitė  
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                       |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Špinatų sriuba        | 10Sr   | 150/6  | 2,20                     | 5,63         | 9,35               | 94,03                |
| Duona                 | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Plovav (kiauliena)    | 3A     | 75/75  | 22,93                    | 19,49        | 21,30              | 346,58               |
| Marinuotas agurkas    | 45S    | 50     | 1,40                     | 0,00         | 0,65               | 8,00                 |
| Vanduo su citrina     |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai               |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>       |        |        | <b>30,08</b>             | <b>26,01</b> | <b>69,50</b>       | <b>606,18</b>        |

2 Savaitė  
Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas             | Rp.Nr | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|-------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                   |       |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais | 19Sr  | 150/6  | 1,10                     | 5,02         | 8,98               | 81,91                |
| Duona                             | 1Š    | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| "Eglės" kepsnys (malta kiauliena) | 18A   | 55     | 12,66                    | 10,76        | 4,96               | 165,44               |
| Bulvių košė                       | 3Gar  | 100    | 1,73                     | 3,39         | 15,59              | 98,61                |
| Morkų-česnakų salotos             | 11S   | 50     | 0,53                     | 2,52         | 4,39               | 38,48                |
| Vanduo su apelsiniais             |       | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                           |       | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                   |       |        | <b>19,57</b>             | <b>22,58</b> | <b>72,12</b>       | <b>542,01</b>        |

2 Savaitė  
Antradienis

| Patiekalo pavadinimas             | Rp.Nr | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|-------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                   |       |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška grikių sriuba            | 21Sr  | 150/6  | 4,21                     | 4,75         | 14,86              | 117,03               |
| Moksleiviški blyna (su varške)    | 56A   | 100    | 6,42                     | 8,12         | 27,58              | 206,21               |
| Sviesto-grietinės padažas         | 3Pad  | 20     | 0,32                     | 11,60        | 0,40               | 106,81               |
| Vaisiai                           |       | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| Uogų kompotas (šviežios,šaldytos) | 14G   | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| <b>Iš viso:</b>                   |       |        | <b>12,79</b>             | <b>25,25</b> | <b>85,34</b>       | <b>599,31</b>        |

2 Savaitė  
Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp.Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba                          | Sr13   | 150    | 3,44                     | 3,21         | 13,52              | 90,78                |
| Duona                                  | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Malti voleliai su morkomis (kiauliena) | 13 A   | 50/15  | 6,78                     | 7,91         | 8,32               | 128,64               |
| Biri ryžių kruopų košė                 | 5Gar   | 100    | 2,56                     | 4,68         | 27,65              | 156,68               |
| Šviežių kopūstų salotos                | 1S     | 50     | 0,65                     | 4,89         | 2,86               | 53,64                |
| Vaisiai                                |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| Vanduo su citrina                      |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| <b>Iš viso:</b>                        |        |        | <b>16,98</b>             | <b>21,58</b> | <b>90,55</b>       | <b>587,31</b>        |

2 Savaitė  
Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (su grietine 30% ) | 3Sr    | 150/6  | 2,43                     | 4,99         | 9,93               | 86,26                |
| Duona   | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Sklandžiai su obuoliais                                     | 78K    | 100/15 | 7,21                     | 12,94        | 38,42              | 293,94               |
| Trintos uogos   | 15P    | 30     | 0,09                     | 0,00         | 21,27              | 81,30                |
| Vanduo su apelsiniais                                       |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai   |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>   |        |        | <b>13,28</b>             | <b>18,82</b> | <b>107,82</b>      | <b>619,07</b>        |

2 Savaitė  
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas               | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                     |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Švž. daržovių sriuba                | 11Sr   | 150/6  | 1,55                     | 4,91         | 9,47               | 84,12                |
| Duona                               | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Paukštienos šnicelis                | 36A    | 50     | 10,55                    | 14,07        | 3,58               | 181,78               |
| Bulvių košė                         | 4Gar   | 100    | 2,30                     | 0,47         | 17,03              | 80,60                |
| Morkų su žaliais žirneliais salotos | 13S    | 50     | 1,53                     | 4,23         | 6,34               | 61,57                |
| Uogų kompotas (šviežios,šaldytos)   | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai                             |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                     |        |        | <b>19,75</b>             | <b>24,72</b> | <b>89,18</b>       | <b>620,73</b>        |

3 savaitė  
Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp.Nr.                        | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |                               |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Rūgštynių sriuba                      | 9Sr                           | 150/6  | 2,10                     | 5,72         | 9,87               | 95,53                |
| Duona                                 | 1Š                            | 20     | 1,48                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Makaronai su mėsos padažu (kiauliena) | (Interneto svetainė smlpc.lt) | 100/50 | 19,98                    | 11,03        | 20,01              | 271,54               |
| Vanduo su citrina                     |                               | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                               |                               | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                       |                               |        | <b>25,13</b>             | <b>17,64</b> | <b>68,08</b>       | <b>524,64</b>        |

3 Savaitė  
Antradienis

| Patiekalo pavadinimas    | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                          |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba | 23Sr   | 150    | 3,93                     | 4,40         | 15,11              | 116,37               |
| Bulviniai blynai         | 52A    | 100    | 3,00                     | 10,66        | 22,00              | 193,14               |
| Grietinė                 | 14P    | 50     | 1,20                     | 15,00        | 1,24               | 146,50               |
| Vanduo su apelsiniais    |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                  |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>          |        |        | <b>9,70</b>              | <b>30,69</b> | <b>66,29</b>       | <b>570,18</b>        |

3 Savaitė  
Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pertrinta daržovių sriuba   | 12Sr   | 150    | 2,29                     | 4,60         | 9,10               | 82,65                |
| Duona   | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| "Svetainės" kotletas (malta kiauliena su sviestu ir tarkuotu sūriu) | 25A    | 55/5   | 13,78                    | 13,78        | 3,93               | 193,92               |
| Biri grikių košė  | 7Gar   | 100    | 6,05                     | 5,48         | 33,27              | 202,88               |
| Kopūstų-porų salotos  | 6S     | 50     | 0,62                     | 7,30         | 3,32               | 77,04                |
| Vanduo su citrina   |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai   |        | 50     | 0,76                     | 0,30         | 13,94              | 56,00                |
| <b>Iš viso:</b>   |        |        | <b>25,53</b>             | <b>31,75</b> | <b>73,88</b>       | <b>658,06</b>        |

3 Savaitė  
Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas               | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                     |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška miltinių kukulaičių sriuba | 24Sr   | 150    | 4,50                     | 6,45         | 15,85              | 137,87               |
| Duona                               | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Varškės-ryžių apkepas               | 87A    | 100    | 16,04                    | 12,16        | 15,73              | 232,38               |
| Persikų jogurtas                    | 5Pa    | 50     | 0,69                     | 7,65         | 19,87              | 87,77                |
| Uogų kompotas (šviežios,šaldytos)   | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai                             |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                     |        |        | <b>25,05</b>             | <b>27,30</b> | <b>104,21</b>      | <b>670,68</b>        |

3 Savaitė  
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas       | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                             |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvienė su mėsos kukuliais | 14Sr   | 150    | 4,89                     | 4,53         | 7,35               | 87,08                |
| Žuvies šnicelis (lašinukai) | 45A    | 5      | 7,34                     | 20,71        | 4,23               | 231,16               |
| Biri grikių košė            | 7Gar   | 100    | 6,05                     | 5,48         | 33,27              | 202,88               |
| Marinuotas agurkas          | 45S    | 50     | 1,12                     | 0,00         | 0,52               | 6,40                 |
| Vanduo su apelsiniais       |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                     |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>             |        |        | <b>20,97</b>             | <b>31,35</b> | <b>73,31</b>       | <b>641,69</b>        |



4 savaitė  
Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas              | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Žiedinių kopūstų sriuba            | 16Sr   | 150/6  | 1,45                     | 4,92         | 7,75               | 76,86                |
| Duona                              | 1Š     | 20     | 1,48                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Kiaulienos šnicelis                | 10A    | 50     | 10,58                    | 9,76         | 4,23               | 152,90               |
| Bulvių košė                        | 3Gar   | 100    | 1,73                     | 3,39         | 15,59              | 98,61                |
| Daržovių salotos su paprika        | 7S     | 50     | 0,60                     | 7,29         | 2,49               | 73,69                |
| Uogų kompotas (šviežios, šaldytos) | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai                            |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                    |        |        | <b>17,68</b>             | <b>26,40</b> | <b>82,82</b>       | <b>614,72</b>        |

4 Savaitė  
Antradienis

| Patiekalo pavadinimas    | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                          |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška daržovių sriuba | 21r    | 150    | 4,20                     | 4,73         | 12,89              | 103,38               |
| Sklindžiai su bananais   | 79A    | 100    | 7,40                     | 12,92        | 40,78              | 304,20               |
| Trintos uogos            | 15P    | 30     | 0,09                     | 0,00         | 21,27              | 81,30                |
| Vanduo su citrina        |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                  |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>          |        |        | <b>13,26</b>             | <b>18,28</b> | <b>102,88</b>      | <b>603,05</b>        |

4 Savaitė  
Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas      | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                            |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pertrinta moliūgų sriuba   | 18Sr   | 150/6  | 2,03                     | 4,61         | 7,94               | 78,60                |
| Duona                      | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Kepta vištienos filė       | 33A    | 50     | 12,26                    | 7,23         | 3,59               | 127,76               |
| Biri ryžių kruopų košė     | 5Gar   | 100    | 2,56                     | 4,68         | 27,65              | 156,68               |
| Morkų-porų-obuolių salotos | 14S    | 50     | 1,01                     | 6,72         | 8,47               | 97,00                |
| Vanduo su apelsiniais      |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| Vaisiai                    |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>            |        |        | <b>21,41</b>             | <b>24,13</b> | <b>85,85</b>       | <b>617,61</b>        |

4 Savaitė  
Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Raugintų kopūstų sriuba                      | 7Sr    | 150/6  | 0,91                     | 4,87         | 4,85               | 64,76                |
| Duona  | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa(kiauliena) | 49A    | 100/30 | 6,78                     | 4,19         | 22,77              | 153,87               |
| Grietinė                                     | 14P    | 20     | 0,48                     | 6,00         | 0,62               | 58,60                |
| Uogų kompotas (šviežios,šaldytos)            | 14G    | 150    | 0,32                     | 0,18         | 14,62              | 57,26                |
| Vaisiai                                      |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>                              |        |        | <b>11,99</b>             | <b>16,10</b> | <b>81,00</b>       | <b>489,89</b>        |

4 Savaitė  
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas         | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|--------|--------|--------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                               |        |        | baltymai, g              | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kruopų sriuba                 | 21r    | 150    | 4,21                     | 4,75         | 14,86              | 117,03               |
| Duona                         | 1Š     | 20     | 1,98                     | 0,26         | 10,26              | 43,40                |
| Kepsnys "Berželis"(kiauliena) | 19A    | 50     | 10,58                    | 9,78         | 1,51               | 135,03               |
| Bulvių košė                   | 3Gar   | 100    | 1,73                     | 3,39         | 15,59              | 98,61                |
| Marinuotas agurkas            | 45Sal  | 50     | 1,40                     | 0,00         | 0,65               | 8,00                 |
| Vaisiai                       |        | 100    | 1,52                     | 0,60         | 27,88              | 112,00               |
| Vanduo su apelsiniais         |        | 145/7  | 0,05                     | 0,03         | 0,06               | 2,17                 |
| <b>Iš viso:</b>               |        |        | <b>21,47</b>             | <b>18,81</b> | <b>70,81</b>       | <b>516,24</b>        |

Direktorė

Diana Laurinavičienė