Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2018 m. rugsėjo 28 d. Nr. VVP-6966

Kauno r. Linksmakalnio mokykla – darželis, Žalioji g. 14, Linksmakalnis, Kauno r.
(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Kauno r. Linksmakalnio mokykla – darželis, Žalioji g. 14, Linksmakalnis, Kauno r.
(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas **4 - 7 m.** vaikų amžiaus grupės
(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

pusryčių ~~/ priešpiečių~~ / pietų / ~~pavakarių~~ / vakarienės valgiaraštis.
(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.): Valgiaraščio vertinimas atliktas vadovaujantis Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašu, patvirtintu Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, ir Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Neatitikčių nenustatyta.

Vertinimo išvada: **suderinta** / ~~nesuderinta~~
(nereikalingą išbraukti)

Vertinimą atliko:

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Viršininkė-valstybinė veterinarijos inspektorė — (parašas) — Daiva Švelnienė (vardas ir pavardė)

Vyriausioji specialistė-maisto produktų inspektorė (vertinimą atlikusio asmens pareigos) — (parašas) — Vitalija Miliutienė (vardas ir pavardė)

TVIRTINU:
LIETUVOS RESPUBLIKA
Linksmakalnio
mokykla-darželis
KAUNO RAJONAS

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

Kauno r. Linksmakalnio mokykla-darželis

Žalioji g. 14, Linksmakalnis, Kauno r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 6 m. amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.30 val.

Dietistė
Miglė Šmigelskytė





4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	199.95
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 1	80	11.03	5.95	3.20	110.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.05	9.56	53.35	367.64

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 3	150 (60/90)	19.29	8.73	24.12	252.19
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100	1.02	5.27	5.33	72.77
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.78	19.48	59.39	511.94

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.03	14.20	36.19	360.66
Iš viso (dienos davinio):			63.86	43.23	148.93	1240.25

4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.04	6.03	55.27	325.63

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17.01	7.44	5.26	156.04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10.24	3.21	27.34	179.25
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.03	17.52	60.23	522.75

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			14.59	17.35	34.40	352.08
Iš viso (dienos davinio):			54.66	40.90	149.90	1200.46





4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.29	4.66	35.86	218.51
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 1	100	2.59	0.33	7.48	43.23
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Iš viso:			11.24	5.34	55.04	313.22

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 2	120 (45/75)	12.90	5.71	13.86	158.45
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75	4.44	3.33	24.43	145.46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 2	90	1.15	8.77	5.05	103.71
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.84	22.66	54.83	506.66

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8.42	10.82	19.10	207.47
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.45	19.03	33.26	362.14
Iš viso (dienos davinio):			46.53	47.04	143.14	1182.02





TVIRTINU:
Direktorė
R. Gudavičienė

4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.77	10.33	50.72	338.93

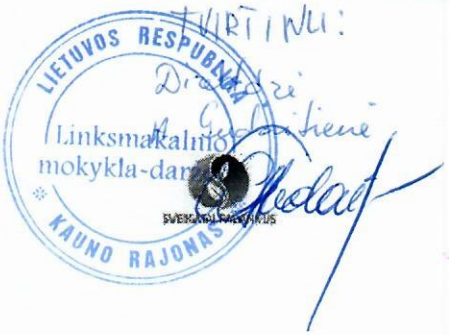
Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1.55	0.08	14.14	63.42
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.64	20.38	57.84	517.30

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 5	140	18.09	8.77	33.64	285.82
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.74	9.67	47.21	358.82
Iš viso (dienos davinio):			57.16	40.37	155.77	1215.05





4-6 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	200	5.03	2.68	45.53	226.35
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			9.02	5.62	63.74	341.61

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	90	16.78	0.31	0.01	69.94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	3.81	7.98	14.47	144.88
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.41	13.89	63.44	516.46

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 6	150	11.41	13.23	35.91	308.33
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
Iš viso:			15.37	14.45	45.23	372.43
Iš viso (dienos davinio):			58.80	33.96	172.41	1230.50





4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15.12	8.76	14.12	195.78
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.58	11.96	43.53	364.12

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.85	19.69	59.57	518.94

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 2	150	6.73	7.81	31.25	222.17
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 3	100	1.58	0.66	2.74	23.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	302.59
Iš viso (dienos davinio):			55.14	40.52	150.10	1185.64





4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.67	7.95	58.84	353.55

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 4	120(76/44)	21.28	12.31	5.65	218.51
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.06	8.53	7.44	110.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.40	23.26	48.05	515.08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	180(125/45/10)	9.87	10.80	40.73	299.62
Kefyras (2,5%)	18/4 1	60	2.04	1.50	2.94	33.42
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.71	12.50	45.97	347.24
Iš viso (dienos davinio):			52.78	43.71	152.85	1215.87





TVIRTINU:
Direktorė
M. Gražulienė

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.41	11.22	55.25	371.63

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	150(96/54)	25.92	6.05	7.27	187.18
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 2	100	1.09	2.24	15.73	87.46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			38.15	13.42	64.61	531.80

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	160	10.04	14.29	39.96	328.60
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Pienas (2,5%)	18/3 1	50	1.70	1.25	2.45	27.85
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.97	15.64	44.83	367.95
Iš viso (dienos davinio):			62.53	40.28	164.69	1271.38

4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Trijų grudų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.38	8.43	39.04	370.23

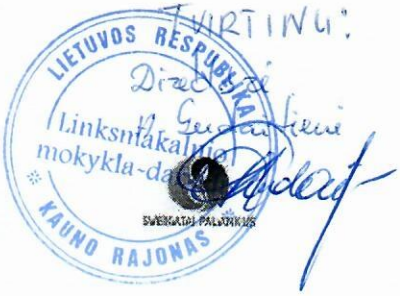
Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	70	3.45	5.94	8.60	101.65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.64	18.14	58.37	523.27

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 3	120	14.62	9.52	29.66	262.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2,5%)	18/4 1	60	2.04	1.50	2.94	33.42
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.19	11.80	42.27	352.05
Iš viso (dienos davinio):			61.21	38.36	139.68	1245.54





4-6 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 1	150	4.98	4.27	24.32	155.64
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.40	11.09	54.27	350.47

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 2	80	14.24	9.87	2.62	156.24
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 2	90	0.86	5.59	7.35	83.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.73	22.47	59.79	520.28

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	3-6/120 3	120(105/15)	7.48	10.38	32.72	254.20
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pienas (2,5%)	18/3 1	50	1.70	1.25	2.45	27.85
Iš viso:			11.83	12.53	48.74	355.05
Iš viso (dienos davinio):			39.96	46.09	162.80	1225.80





4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.21	5.83	65.10	353.73

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	110(40/70)	13.05	4.18	6.81	117.03
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75	4.44	3.33	24.43	145.46
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.90	20.04	61.70	518.77

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 2	110	18.89	9.77	29.30	280.73
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			20.97	10.45	38.86	333.41
Iš viso (dienos davinio):			54.08	36.33	165.66	1205.91





TVIRTINU:
Direktorė
A. Gerdvilienė
Linksmakalnio mokykla-darželis

4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 3	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.49	7.67	55.94	346.71

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18.00	3.59	1.00	108.29
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 4	90	1.80	4.06	18.57	118.06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.92	16.03	67.03	524.06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 4	110/55	15.35	12.22	30.91	295.06
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.88	13.00	40.59	350.90
Iš viso (dienos davinio):			59.29	36.70	163.56	1221.67





4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.99	10.57	55.44	372.85

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	100	22.19	10.25	5.15	201.56
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 4	70	1.04	4.27	6.25	67.59
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 2	90	0.83	7.29	5.46	90.80
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.86	25.49	41.54	507.00

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 2	150	11.32	3.27	44.40	252.35
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 1	80	9.38	5.43	3.19	99.18
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.70	8.71	47.60	351.53
Iš viso (dienos davinio):			62.55	44.77	144.57	1231.38





4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			9.83	10.00	58.84	364.69

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	180(90/90)	20.70	12.83	31.28	323.39
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 1	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Traškios morkytės	18/21 1	80	0.80	0.16	6.96	32.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.26	17.35	63.52	519.28

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 3	150	8.72	5.26	28.79	197.35
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 3	110	3.70	12.35	10.14	166.44
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.41	17.60	38.93	363.79
Iš viso (dienos davinio):			49.51	44.95	161.30	1247.76





4-6 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.45	4.79	33.43	202.67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.00	9.86	53.42	346.41

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	200	4.01	6.60	32.27	204.56
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 1	70	15.46	3.71	5.22	116.10
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 3	90	1.55	2.68	14.02	86.41
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 2	90	1.07	4.71	3.37	60.17
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.33	17.94	62.69	501.56

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 3	140	11.97	10.79	3.64	159.57
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3.61	10.65	9.86	149.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.06	21.77	22.06	352.37
Iš viso (dienos davinio):			50.39	49.57	138.16	1200.34