VILNIAUS „VYTURIO“ PRADINĖ MOKYKLA
J. Balčikonio g. 9, Vilnius

TVIRTINU
Direktorė
Edita Meškovienė
2026-11-06

TVIRTINU
UAB „Madeiva“
Direktorius
Rolandas Kazlauskas
2026-11-06

15 DIENŲ VAGIARAŠTIS
6-10 metų vaikams

UAB „Madeiva“ darbo laikas:
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

I savaitė

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT	150	150	9,71	36,09	199,11
Sviestas 82%	16-12/2	5	0,05	6,60	0,07	59,80
Braškių uogienė be pridėtinio cukraus (augalinis)	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			11,70	21,50	51,58	382,41

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių-daržovių sriuba (augalinis tausojantis)	3/3	150	3,15	5,55	8,92	90,39
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,6	74,70
Vištienos kepsneliai (tausojantis)	12-2/3	80	17,46	7,22	8,98	205,90
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Lazanija iš kietagrūdžių makaronų lakštų su šparaginių pupelių-prieskoninių daržovių-džiovintų pomidorų įdaru	101AT	150				
Kuskusas perlinis (augalinis)	3-10	60	1,13	1,89	8,09	53,38
Morkų-salierų gumbų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	38	80	0,44	4,99	1,01	60,51
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			24,36	21,49	43,95	500,11

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai (augalinis tausojantis)	74	120	8,37	17,3	53,05	378,71
Fermentinis tarkuotas sūris (45 %)	13-22/5	20	0,18	0,08	6,93	27,95
Trintų pomidorų padažas (augalinis)	14-60/2	10	6,5	5,2	9,6	10,86
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,95	22,58	69,58	417,56
Iš viso (dienos davinio):			**42,21**	**65,57**	**165,11**	**1300,08**

I savaitė

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%)	92A/211	150	7,97	7,07	37,85	251,60
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			8,77	11,85	55,91	328,39

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
Barščių sriuba (augalinis tausojantis)	4	150	4,84	6,05	9,02	108,39
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,6	74,70
Garintos vištienos kąsneliai su morkytėmis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	23	100	24,02	14,59	0	227,37
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Paprika, įdaryta kuskusu, avinžirniais ir prieskoninėmis daržovėmis	102AT	120 g				
Virti birūs ryžiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	4-17	50/1	1,26	10,78	13,72	132,74
Daržovių-pekino kopūstų salotos (augalinis)	30S-2014	80	3,36	11,98	6,84	55,98
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			34,53	43,46	35,67	614,92

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su puria varške (tausojantis)	38	120	25,02	22,03	33,63	348,78
Vyšnių uogienė be pridėtinio cukraus (augalinis)	13-19/1	20	0,69	9	0,72	77,25
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			25,71	31,03	34,35	426,03
Iš viso (dienos davinio):			**69,01**	**8,34**	**125,93**	**1369,34**

I savaitė

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas plaktas (tausojantis)	88A	120	14,18	14,94	12,27	209,41
Konservuoti žirneliai (augalinis)	2-28/5	40	0,05	0,01	2,9	17,43
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	200	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			17,31	15,46	36,64	367,07

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių daržovių sriuba su spindulinėmis pupuolėmis (augalinis tausojantis)	1SR	150	1,51	6,69	11,18	125,21
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos garinukai su cukinija (tausojantis)	A-5	80	19,90	19,81	0,18	173,50
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Kopūstų rollai, įdaryti ryžiais, morkomis, salierais, saulėje vytintais pomidorais, lęšiais	103AT	120 g				
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	12	100	1,70	4,99	17,36	117,11
Burokėlių-pupelių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/21A	80	0,80	9,98	6,34	105,24
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,09	43,31	51,01	610,99

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai spelta miltų mini blyneliai, kepti be riebalų (tausojantis)	80A	100	20,71	9,64	37,67	313,70
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,03	10,81	39,08	324,96
Iš viso (dienos davinio):			**58,62**	**59,77**	**139,94**	**1303,02**

I savaitė
KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	91A2011	150	10,56	7,47	38,73	247,48
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,43	12,81	61,95	324,27

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	12SR	150	1,75	3,99	8,84	94,78
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Troškinti paukštienos kepsneliai su obuoliais ir brokoliais (tausojantis)	1A	80/20	17,98	14,72	6,67	206,39
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Avinžirnių miltų blyneliai su daržovių-cukinijų-sezamo įdaru	104AT	120 g				
Biri grikių košė (augalinis tausojantis)	50GAR2011	60	3,04	2,40	46,65	98,64
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	80	1	8,7	3,9	78,60
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,83	30,15	81,85	553,69

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies file juostelės (tausojantis)	70/A	60	9,84	6,2	41,48	248,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Daržovių juostelės (augalinis)	1-28/5	40	1	3,8	5,3	48,35
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,88	10,33	62,38	371,7
Iš viso (dienos davinio):			**50,14**	**49,24**	**206,18**	**1249,66**

I savaitė
PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	3	150	5,58	11,58	15,23	196,31
Sviestas 82%	16-12/2	5	0,05	6,60	0,07	59,80
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,11	19,37	65,66	332,9

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis tausojantis)	15SR	150	4,72	4,34	19,03	121,92
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Lazanija su mėsa (jautiena-kalakutiena) (tausojantis)	5	180	12,08	8,24	30,50	248,69
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Daržovių troškinys su avinžirniais ir raudonosiomis pupelėmis	105AT	140 g				
Daržovių juostelės (augalinis)	1-28/5	40	1	3,8	5,3	48,35
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			19,98	18,22	70,78	508,89

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės vanilinis apkepas (tausojantis)	82A/2011	160	22,43	13,63	26,75	351,54
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,55	18,26	29,51	362,80
Iš viso (dienos davinio):			**54,64**	**55,85**	**165,95**	**1204,59**

II savaitė
PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis tausojantis)	41/2	150	7,84	7,86	32	214,00
Trintos šviežios uogos (augalinis)	13-22/5	20	0,18	0,08	9,91	39,89
Sviestas 82%	16-12/2	5	0,05	6,60	0,07	59,80
Arbata be cukraus	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			8,82	14,69	57,28	379,22

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė daržovių sriuba (augalinis tausojantis)	18SR214	150	2,12	5,39	11,18	98,13
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Jautienos-kiaulienos garinukai (tausojantis)	11-8151T	80	18,13	8,14	0,61	178,07
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Cukinijų-makaronų-špinatų-šparaginių pupelių-apkepas	106AT	140 g				
Birūs grikiai su džiovintais pomidorais (augalinis tausojantis)	3-10	60	1,13	1,89	8,09	53,38
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	80	1	8,7	3,9	78,60
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0	0	0	0
Iš viso:			24,64	25,95	39,9	497,53

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai (augalinis tausojantis)	74	120	8,37	17,3	53,05	378,71
Fermentinis tarkuotas sūris (45 %)	13-22/5	20	0,18	0,08	6,93	27,95
Trintų pomidorų padažas (augalinis)	14-60/2	10	6,5	5,2	9,6	10,86
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,95	22,58	69,58	417,52
Iš viso (dienos davinio):			**42,21**	**65,57**	**165,11**	**1294,27**

II savaitė
ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (tausojantis)	4-51/2	150	7,48	8,15	14,15	290,00
Juodųjų serbentų uogienė be pridėtinio cukraus (augalinis)	119-1/1	20	4,16	3,04	0,12	50,00
Arbata be cukraus	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			12,39	11,34	29,57	404,53

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (augalinis tausojantis)	4	150	4,84	6,05	9,02	108,39
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	2-43/1	100	11,40	6,50	8,14	141,25
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Rudeninių daržovių-sorų kruopų troškinys su įvairiomis pupelėmis	107AT	140 g				
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	14	100	1,70	4,99	15,36	117,11
Morkų salotos su brokoliais ir alyvuogių aliejaus užpilu	33-15A	80	1,90	1,80	5,80	55,75
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			22,02	21,27	54,27	512,43

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai spelta miltų mini blyneliai, kepti be riebalų (tausojantis)	80A	100	20,71	9,64	37,67	313,70
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,03	10,81	39,08	324,96
Iš viso (dienos davinio):			**56,44**	**43,42**	**124,07**	**1241,92**

II savaitė
TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas plaktas (tausojantis)	88A	120	14,18	14,94	12,27	209,41
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	2-30/5	40	0,07	0,01	2,95	17,45
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	200	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			17,33	15,46	36,69	367,09

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis tausojantis)	1-3/28	150	2,18	4,02	18,92	115,41
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Vištienos kukuliai (tausojantis)	17A/201	80	18,3	8,14	0,64	148,07
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Cukinija, įdaryta ryžiais, raudonaisiais lęšiais ir prieskoninėmis daržovėmis	108AT	120 g				
Kuskusas (augalinis tausojantis)	2GAR/2011	60	3,04	2,96	16,18	86,76
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	80	1,0	8,7	3,9	78,60
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,70	12,66	55,59	518,76

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės vanilinis apkepas (tausojantis)	82A/2011	160	22,43	13,63	26,75	351,54
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,55	18,26	29,51	362,80
Iš viso (dienos davinio):			**66,58**	**46,38**	**121,79**	**1248,65**

II savaitė
KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	91A2011	150	10,56	7,47	38,73	247,48
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,43	12,81	61,95	324,27

PIETŪS

	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/35	150	4,86	4,18	19,67	135,87
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Plovas su kiauliena (tausojantis)	3A/2011	120/40	23,13	11,59	34,34	318,21
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Daugiaryžis su avinžirniais bei brokoliais	109AT	140 g				
Daržovių-pekino kopūstų salotos (augalinis)	30S-2014	80	3,36	11,98	6,84	55,98
Vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			31,07	17,69	56,09	599,99

PAVAKARIAI

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	38	150	25,02	22,03	33,63	348,78
Grietinė (30 %)	14-19/1	30	0,69	9	0,72	77,25
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			25,71	31,03	34,35	426,03
Iš viso (dienos davinio):			**68,21**	**38,84**	**153,20**	**1350,72**

II savaitė
PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-51/2	200/5	7,48	6,15	18,15	240,00
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Braškių uogienė be pridėtinio cukraus (augalinis)	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,39	11,34	33,57	363,53

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	16SR	150	1,757	4,02	9,84	94,78
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Žuvies file kepsneliai (tausojantis)	1A	80	17,98	14,72	6,67	206,39
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Avinžirnių falafeliai	110AT	100 g				
Makaronai kietagrūdžiai (augalinis tausojantis)	50GAR2011	100	3,04	2,40	46,65	98,64
Burokėlių-konc. agurkų salotos su alyuvugių aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/19A	80	1	8,7	3,9	78,60
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,83	30,15	82,85	553,69

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blyneliai (tausojantis)	70/A	120	9,84	6,2	41,48	248,65
Grietinė (30 %)	14-19/1	30	0,69	9	0,72	77,25
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,53	15,2	42,2	255,9
Iš viso (dienos davinio):			**48,75**	**56,69**	**254,16**	**1173,12**

III savaitė
PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis tausojantis)	41/2	150	7,84	7,86	32	214,00
Trintos šviežios uogos (augalinis)	13-22/5	20	0,18	0,08	9,91	39,89
Sviestas 82%	16-12/2	5	0,05	6,60	0,07	59,80
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			8,82	14,69	57,28	379,22

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis tausojantis)	12SR	150	1,75	3,99	8,84	78,78
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojnatis)	7A	60/40	17,98	14,72	6,67	228,39
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Daržovių-bulvių sluoksniuotis	111AT	140 g				
Biri grikių košė (augalinis tausojantis)	50GAR2011	60	3,04	2,40	46,65	98,64
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	2-1/19A	60	1	8,7	3,9	81,60
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,95	30,65	82,01	577,34

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos konvekcinėje krosnyje bulvių-daržovių skiltelės su kmynais (augalinis tausojantis)	70/A	130	9,84	6,2	41,48	248,65
Kefyras	28	60	1,0	3,8	5,3	48,35
Arbata be cukraus	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,84	10,0	46,78	297,00
Iš viso (dienos davinio):			**44,79**	**51,62**	**186,07**	**1253,56**

III savaitė
ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė biri (9%)	3	80	15,58	11,58	18,23	226,31
Braškių uogienė be pridėtinio cukraus (augalinis)	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,0
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			20,49	16,77	33,65	349,84

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
Trinta špinatų sriuba	10	150	4,84	6,05	9,02	108,39
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje kepti paukštienos peteliai (tausojantis)	23	80	24,02	14,59	0	227,37
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Perlinio kuskuso-daržovių troškinys	112AT	130 g				
Virti birūs ryžiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	4-17	60/1	1,26	10,78	13,72	132,74
Daržovių-pekino kopūstų salotos (augalinis)	30S-2014	80	3,36	11,98	6,84	55,98
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,54	43,74	45,37	599,76

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blyneliai (tausojantis)	70/A	100	9,84	6,2	41,48	248,65
Sūrio lazdelė	10-1	20	5,69	9,0	0,72	77,25
Trintos šviežios uogos (augalinis)	13-22/5	20	0,18	0,08	9,91	39,89
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,71	15,28	52,11	365,79
Iš viso (dienos davinio):			**71,64**	**75,79**	**131,13**	**1315,39**

III savaitė
TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	91A-2011	150	10,56	7,47	38,73	247,48
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,43	12,81	61,95	324,27

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pastarnokais (augalinis tausojantis)	1-3/28	150	2,18	4,02	18,92	115,41
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Virti garuose kiaulienos kąsneliai skaidriame daržovių padaže (tausojantis)	17A/201	80/20	18,3	8,14	0,64	158,07
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Daržovė, įdaryta bulguru ir prieskoninėmis daržovėmis, lęšiais	113AT	140 g				
Bulvių košė (augalinis tausojantis)	2GAR/2011	100	3,04	2,96	16,18	106,76
Morkų-cukinijų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu	2/32	80	0,94	0,07	5,92	27,41
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,64	17,03	57,61	497,58

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blyneliai (tausojantis)	70/A	120	9,84	6,2	41,48	248,65
Grietinė (30 %)	14-19/1	40	0,79	11,0	0,92	97,25
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,63	17,2	42,4	345,9
Iš viso (dienos davinio):			**48,70**	**47,04**	**161,96**	**1167,75**

III savaitė
KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas plaktas (tausojantis)	88A	120	14,18	14,94	12,27	209,41
Konservuoti žirneliai (augalinis)	2-28/5	40	0,05	0,01	2,9	17,43
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Iš viso:			17,31	15,46	36,64	367,07

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių pupelių-salierų sriuba (augalinis tausojantis)	13Sr	150	1,69	4,22	13,98	95,84
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-13	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Žuvies (riebios) maltinukas (tausojantis)	32A/211	80	13,05	12,23	13,63	256,10
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Brokolių- pupelių, bulvių, daržovių užkepėlė	114AT	120 g				
Sviesto-grietinės padažas	5P/2011	20	0,36	10,51	0,45	97,52
Pilno grūdo makaronai (augalinis)	3-02/2	80	1,03	0,05	5,90	24,90
Daržovių rinkinukas (augalinis, tausojantis)	33	50	0,77	7,06	5,23	83,17
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			19,08	31,69	55,14	647,46

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su kiauliena	5-74/4	60/40	13,46	12,28	36,80	315,26
Sultys	2/2	100	1	0	12,0	14,0
Iš viso:			14,46	12,28	48,80	329,26
Iš viso (dienos davinio):			**50,85**	**59,43**	**140,58**	**1343,79**

III savaitė
PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	1-04/9	150	9,32	5,30	39,01	284,90
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Sezoninis vaisius (augalinis)	16-32	80	0,75	0,15	15,3	65,53
Arbata žolelių nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,19	10,08	57,07	361,69

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė rudeninių daržovių sriuba (augalinis tausojantis)	15SR	150	4,72	4,34	19,03	121,92
Grietinė jogurtinė (10 %)	13-19/1	10	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo dalių duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kietagrūdžiai makaronai su maltos troškintos mėsos (kalakutiena-jautiena) ir daržovių užpilu (tausojantis)	14	100/50	24,44	10,18	35,71	336,32
AUGALINIS TAUSOJANTIS: Cukinijų-daržovių blyneliai su bolivine balanda ir saulėgrąžomis	115AT	120 g				
Burokėlių-lęšių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	33	50	0,77	7,06	5,23	83,17
Vanduo su citrina	14-20	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			32,47	23,42	75,92	631,34

PAVAKARIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės vanilinis apkepas (tausojantis)	82A/2011	160	22,43	13,63	26,75	351,54
Trintos uogos užkaitintos (augalinis)	13-22/5	20	0,12	4,63	2,76	11,26
Arbata vaisinė nesaldinta	2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,55	18,26	29,51	362,80
Iš viso (dienos davinio):			**73,85**	**46,38**	**162,5**	**1355,83**