JONIŠKIO VAIKŲ DARŽELIS „VYTURĖLIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas 7.00–17.30 val.

Parengė Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos
biuro mitybos specialistė Rasa Nainienė

2022 m.

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,64	5,7	32,42	207,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	35/7/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Iš viso:		**13,24**	**17,27**	**51,70**	**409,81**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:45 val.	160	0,68	0,68	22,1	97,24
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,78	4,13	8,3	70,99
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kiaulienos ir ryžių kukuliai	80	13,69	7,85	15,57	224,41
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	80	1,125	5,181	2,355	56,51
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	6,65
Iš viso:		**19,95**	**18,39**	**76,06**	**577,67**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškės apkepas	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	20/15	0,79	0,35	9,4	47,25
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**21,85**	**15,76**	**32,63**	**364,65**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**55,04**	**51,42**	**160,39**	**1352,13**

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,32	4,03	34,67	200,23
Pienas (2,5 proc.)	180	5,4	0,18	8,46	55,8
Iš viso:		**11,72**	**4,21**	**43,13**	**256,03**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tarkuotos morkos su cukrumi	84	0,80	0,16	10,95	40,60
Pupelių sriuba	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Kepta jūros lydekos filė	80	22,15	13,30	9,32	249,508
Bulvių košė	60	1,74	3,03	10,52	75,64
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	90	1,32	6,08	8,67	91,78
Iš viso:		**30,21**	**25,87**	**59,28**	**572,67**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Skryliai	130	10,87	5,38	66,56	351,97
Sviesto - grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**11,23**	**15,90**	**67,01**	**449,49**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**53,16**	**45,98**	**169,42**	**1278,19**

4-7amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Manų košė su cinamonu	200	7,34	8,87	36,06	250,94
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Iš viso:		**10,06**	**15,18**	**65,66**	**433,55**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,4	0,4	13	57,2
Burokėlių sriuba	150	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Paukštienos maltinukas	70	18,0	4,17	2,99	121,33
Baltas padažas	30	1,30	4,08	3,28	54,84
Ryžių košė su ciberžole	64/1	1,48	1,41	17,82	90,61
Troškinti morkų kubeliai su sviestu	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Iš viso:		**25,95**	**21,15**	**70,54**	**569,20**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Bulvių piršteliai su varške	180	9,58	3,85	42,95	289,40
Sviesto - grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**9,94**	**14,37**	**43,40**	**386,52**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**45,95**	**50,70**	**179,60**	**1389,27**

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	5,060	4,962	40,23	212,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Grūdų traputis su varškės užtepu	30/30	5,40	5,78	20,73	154,613
Iš viso:		**10,91**	**11,07**	**62,08**	**374,66**

PIETŪS 11:45 – 12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:45 val.	100	0,4	0,4	13	57,2
Žirnių sriuba	150	4,88	4,29	13,76	95,10
Troškinta mėsa su padažu	120	22,35	16,96	7,57	268,27
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti makaronai (pilno grūdo)	50	2,89	32,62	11,17	83,17
Kopūstų – morkų salotos su alyvuogių aliejumi	60	0,751	5,08	3,38	57,35
Švieži pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Iš viso :		**33,70**	**59,92**	**65,95**	**640,14**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Bulvių košė	173/7	4,04	6,79	29,15	192,19
Kefyras	180	5,04	4,5	7,38	106,2
Iš viso:		**9,08**	**11,29**	**36,53**	**298,39**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**53,69**	**82,28**	**164,56**	**1313,19**

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Omletas	100	9,47	12,66	5,24	172,52
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Švieži pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Iš viso:		**12,90**	**13,96**	**42,84**	**342,32**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškė su cukrumi	94	14,85	8,9	7,46	174,20
Trinta brokolių sriuba su daržovėmis	150	2,07	2,7	10,83	70,46
Kalakutienos maltinis su sūriu	80	22,42	8,53	12,49	218,328
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Rauginti agurkai	35	0,98	0	0,46	6,65
Iš viso:		**44,43**	**25,24**	**61,23**	**647,57**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pieniška naminių makaronų sriuba	200	7,912	8,00	21,78	189,670
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,86	0,28	18,97	140,37
Iš viso:		**9,77**	**8,28**	**40,75**	**330,04**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**67,10**	**47,48**	**144,82**	**1319,93**

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,46	5,612	37,28	219,56
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Piknik sūrio lazdelės	40	10,68	8,32	0,16	118,00
Iš viso:		**17,14**	**13,93**	**37,44**	**337,56**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Raugintų kopūstų sriuba	150	1,14	3,05	9,66	69,53
Kiaulienos maltinukas	75	17,18	11,2	7,32	188,85
Daržovių padažas	30	0,618	4,77	1,844	50,08
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Pekino kopūstų ,agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Rauginti agurkai	35	0,98	0	0,46	6,65
Iš viso:		**23,16**	**24,94**	**54,00**	**514,94**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškės spygliukai	150	18,02	10,05	31,61	289,63
Sviesto– grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**18,38**	**20,57**	**32,16**	**387,15**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**58,68**	**59,44**	**123,60**	**1239,65**

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,56	7,47	43,72	261,23
Pienas	200	6	0,2	9,4	62
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Iš viso:		**12,68**	**7,73**	**64,74**	**370,23**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Sultys	160	0,36	0,0	19,8	79,2
Žirnių – perlinių kruopų sriuba	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žuvies šnicelis	80	15,56	10,28	5,07	173,55
Bulvių košė	60	1,74	3,03	10,52	75,64
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	90	2,0	6,1	7,24	89,85
Švieži pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Iš viso:		**25,94**	**23,24**	**74,04**	**593,39**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu	200	15,08	16,43	37,5	361,28
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**15,08**	**16,43**	**37,5**	**361,28**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**53,70**	**47,40**	**176,28**	**1324,90**

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Miežinių kruopų košė su sviestu	196/4	5,62	3,21	37,15	199,94
Duona su sviestu ir dešra	35/7/20	5,32	12,39	19,03	188,57
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**10,94**	**15,60**	**56,18**	**388,51**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,01	6,19	18,29	136,93
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažylių balandėliai	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Grietinės –pomidorų padažas	20	0,49	3,47	1,91	40,58
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Iš viso:		**28,13**	**22,86**	**73,54**	**601,70**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Lietiniai blynai	120	8,84	11,25	43,65	306,80
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Pienas	200	6	0,2	9,4	62
Iš viso:		**14,96**	**11,51**	**64,67**	**415,80**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			**49,97**	**194,39**	**1406,01**

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Makaronai su sviestu ir sūriu	190/10	15,93	14,87	53,16	416,5
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**15,93**	**14,87**	**53,16**	**416,5**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Bananų desertas su jogurtu	200	3,12	0,78	39,40	170,00
Pomidorų sriuba su daržovėmis ir grietine	150	3,71	5,51	21,34	168,33
Malti kalakutienos kepsneliai	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,6	1,2	19,7	100,20
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,12	5,18	2,35	56,51
Iš viso:		**26,47**	**22,09**	**89,89**	**671,32**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtų bulvių kukuliai	150	3,00	0,23	46,6	192,18
Sviesto - grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**3,36**	**10,75**	**47,05**	**289,70**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**45,76**	**47,71**	**190,10**	**1377,52**

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3 - grūdų košė su sviestu	197/3	6,64	5,71	33,22	211,01
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Grūdų traputis su agurku	40/24	1,90	0,61	20,43	95,12
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**8,66**	**6,38**	**65,27**	**353,13**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	150	1,02	3,92	9,12	72,71
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virtinukai su mėsa	200	21,77	6,25	44,56	317,81
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	45/5	0,43	4,56	2,25	51,12
Iš viso:		**25,84**	**15,76**	**89,89**	**594,34**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pieniška makaronų sriuba	197/3	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Iš viso:		**8,13**	**13,37**	**40,55**	**309,81**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**42,63**	**35,51**	**195,71**	**1257,28**

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Kvietinių dribsnių košė su sviestu	195/5	8,63	6,89	37,24	245,44
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Grūdų traputis su pomidoru	20/35	2,47	0,77	16,97	82,65
Iš viso:		**11,10**	**7,66**	**54,21**	**328,09**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Trinta lęšių sriuba su daržovėmis	150	5,68	2,94	16,53	117,87
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Paukštienos kepinukai	80	18,01	6,48	8,94	164,66
Daržovių padažas	30	0,618	4,77	1,844	50,08
Grikių košė	64/1	3,85	1,89	21,00	116,44
Morkų ,porų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	85/5	0,70	4,68	7,07	73,14
Švieži pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Iš viso:		**31,57**	**21,97**	**91,95**	**687,04**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Skryliai su varške	150	15,32	6,63	45,59	299,59
Sviesto - grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**15,68**	**17,15**	**46,03**	**397,11**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**58,35**	**46,78**	**192,19**	**1412,24**

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Omletas su sūriu	110	14,91	16,86	6,06	235,34
Konservuoti žirneliai	45	1,76	0,18	8,51	37,6
Šviežūs agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Vaisiai	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:		**19,41**	**17,92**	**43,06**	**401,99**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tarkuotos morkos ir obuoliai su cukrumi	105	0,88	0,24	13,68	51,73
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	150	2,35	3,22	15,8	101,9
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Malti žuvies kepsneliai	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,54	4,08	8,67	73,68
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Iš viso:		**23,85**	**17,01**	**74,08**	**528,18**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,56	7,47	43,72	261,23
Pienas	200	6	0,2	9,4	62
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Iš viso:		**12,68**	**7,73**	**64,74**	**370,23**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**55,94**	**42,66**	**181,88**	**1300,40**

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grikių košė su sviestu	197/3	6,32	4,03	34,67	200,23
Pienas (2,5 proc.)	180	5,4	0,18	8,46	55,8
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Iš viso:		**13,64**	**11,10**	**49,16**	**396,40**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	100	0,4	0,4	13	57,2
Burokėlių sriuba	150	1,74	4,85	14,52	105,62
Plovas su kiauliena	140/50	20,23	16,43	34,09	354,68
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Švieži agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Švieži pomidorai	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Iš viso:		**25,16**	**22,34**	**79,71**	**601,50**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškės ,morkų ir avižinių dribsnių blynai	140	13,16	10,68	34,15	279,340
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**13,28**	**10,74**	**45,77**	**326,34**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**52,08**	**44,18**	**174,64**	**1324,24**

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,64	5,7	32,42	207,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Jogurtas su skoniu	125	4,75	3,88	19	130
Iš viso:		**11,39**	**9,58**	**51,42**	**337,52**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Agurkinė sriuba	150	3,23	3,25	24,89	140
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kiaulienos kotletai su sūriu	80	21,20	17,95	1,03	249,61
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Pekino kopūstų , agurkų ir pomidorų salotos	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		**29,66**	**27,51**	**75,10**	**656,34**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	200	7,05	8,64	20,29	180,120
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,86	0,28	18,97	140,37
Iš viso:		**8,91**	**8,92**	**39,26**	**320,49**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**49,96**	**46,01**	**165,78**	**1314,35**

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Manų košė su sviestu	200	7,32	6,39	36,04	228,46
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Grūdų traputis	16	1,06	0,35	13,01	60,48
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**8,50**	**6,80**	**60,67**	**335,94**

PIETŪS 11:45–12:55

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Žirnių – perlinių kruopų sriuba	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virtinukai su varške	200	22,28	9,94	55,05	395,47
Sviesto –grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Iš viso:		**29,11**	**24,75**	**103,80**	**741,79**

VAKARIENĖ 15:30–16:25

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Daržovių troškinys su dešrelėmis	150	6,9	21,9	21,48	302,29
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:		**7,35**	**22,23**	**22,60**	**309,78**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**44,96**	**53,78**	**187,07**	**1387,51**