



4–7 metų amžiaus grupė (pritaikytas maitinimas*)

I savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 2N	150	7.5	7.8	41.1	264.4
Augalinis be glitimo gėrimas (ryžių, kokosų,	18/102 1	80	0.2	1.2	5.8	34.8
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 1	40	0.2	0.2	5.2	22.9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			7.9	9.2	52.0	322.0

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba be bulvių (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	150	2.8	2.1	8.5	64.3
Traputis (kukurūzų, ryžių, grikių)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	10-8/161TGP 1S	100	19.5	14.7	1.7	216.9
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 1N	50	1.2	1.0	12.4	63.4
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100	1.1	0.4	4.9	27.2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			27.5	19.0	48.8	476.5

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės (brokoliai, cukinijos, morkos) (augalinis) (tausojantis)	4-5/3ATGPVVg 1N	250	3.6	9.7	11.9	149.6
Traputis (kukurūzų, ryžių, grikių)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0.4	0.4	11.7	51.5
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			6.8	10.9	45.0	305.7
Iš viso (dienos davinio):			42.2	39.1	145.8	1104.3

*Eliminavimas šių produktų: bulvės ir bulviu krakmolos, glitimo turintys produktai (kviečiai, miežiai, avižos su glitimu, kuskusas, manai, perlinės kruopos, rugiai ir pan.), riešutai, pieno produktai (visi ir rauginti), kiaušiniai.



4–7 metų amžiaus grupė (pritaikytas maitinimas*)

I savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-3/13APTGV 1N	180	4.8	6.5	38.2	230.7
Augalinis be glitimo gėrimas (ryžių, kokosų, avižų)	18/102 1	80	0.2	1.2	5.8	34.8
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 2	70	0.3	0.3	9.1	40.0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			5.4	8.0	53.1	305.5

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg 1S	150	1.1	6.6	6.5	90.2
Traputis (kukurūzų, ryžių, grikių)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	11-8/161TGP 1N	110	21.7	7.7	2.2	164.8
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100	2.4	8.5	4.6	104.2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			28.1	23.7	34.6	463.8

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiški bananiniai sklandžiai (augalinis)	6-6/120AGPVVg 1N	130	5.5	16.2	34.4	306.0
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 1	40	0.2	0.2	5.2	22.9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			5.7	16.4	39.6	328.8
Iš viso (dienos davinio):			39.1	48.0	127.4	1098.2

*Eliminavimas šių produktų: bulvės ir bulvių krakmolai, glitimo turintys produktai (kviečiai, miežiai, avižos su glitimu, kuskusas, manai, perlinės kruopos, rugiai ir pan.), riešutai, pieno produktai (visi ir rauginti), kiaušiniai.

26.3 63.8 29.2 49.6 118.1 191.3 **1050-1275**



4–7 metų amžiaus grupė (pritaikytas maitinimas*)

I savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių be glitimo dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/17AGTPVVg 1N	150	5.7	15.8	31.5	290.9
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 1	40	0.2	0.2	5.2	22.9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			5.9	15.9	36.7	313.8

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150	2.0	4.8	7.8	82.8
Traputis (kukurūzų, ryžių, grikių)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Troškinta mėsa su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	12-5/97TGP 1S	170	9.2	8.0	17.7	179.5
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 1N	100	2.2	4.2	11.4	92.4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			16.2	17.9	58.2	459.4

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiški griekiai su morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	3-5/103ATGVPPc 1N	130	2.7	9.1	14.4	149.9
Saldaus skonio avinžirniai (augalinis)	16-8/177AGPVVg 1N	50	4.2	5.6	14.1	124.1
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 2	70	0.3	0.3	9.1	40.0
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			7.2	15.0	37.5	314.0
Iš viso (dienos davinio):			29.3	48.9	132.5	1087.2

*Eliminavimas šių produktų: bulvės ir bulviu krakmolos, glitimo turintys produktai (kviečiai, miežiai, avižos su glitimu, kuskusas, manai, perlinės kruopos, rugiai ir pan.), riešutai, pieno produktai (visi ir rauginti), kiaušiniai.



4–7 metų amžiaus grupė (pritaikytas maitinimas*)

I savaitė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/4ATGPV 1N	200	3.0	6.4	34.4	207.0
Žaliasis kokteilis (augalinis)	17-1/5AGPPcVVg 1N	150	1.2	0.2	7.9	38.6
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100	0.4	0.4	13.0	57.2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			4.6	7.0	55.3	302.8

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba be bulvių (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	100	2.6	1.1	8.2	53.1
Traputis (kukurūzų, ryžių, grikių)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Troškintos vištienos filė kukuliai kokosų kreme (tausojantis)	10-8/167TPG 1N	100 (50/50)	10.5	12.3	7.4	182.8
Troškintos morkos pomidorų padaže (augalinis) (tausojantis)	4-5/2ATGPVVg 1N	100	1.1	2.2	13.1	77.1
Ekologiškas sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1.0	0.4	5.0	27.6
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			18.1	16.9	55.1	445.2

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai be glitimo su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	4-3/4ATGPVVg 1S	250	4.9	11.0	39.4	276.3
Brokolių ir persikų salotos (augalinis)	2-1/4AGPVVg 1N	100	1.4	3.9	7.1	68.4
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			6.3	14.8	46.5	344.7
Iš viso (dienos davinio):			29.0	38.8	156.9	1092.7



4–7 metų amžiaus grupė (pritaikytas maitinimas*)

I savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių be glitimo košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/20APGTVPc 1N	200	5.5	8.7	27.0	207.9
Augalinis be glitimo gėrimas (ryžių, kokosų,	18/102 1	80	0.2	1.2	5.8	34.8
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 6	110	0.4	0.4	14.3	62.9
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			6.2	10.3	47.1	305.7

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	1-3/28AGTPVVg 1N	150	3.7	1.9	14.6	90.7
Troškinta žuvis su morkomis ir špinatais (tausojantis)	9-5/2TGP 1N	150	16.9	13.2	8.7	221.1
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60	3.0	3.1	16.4	105.7
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100	2.4	8.5	4.6	104.2
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			26.0	26.7	44.3	521.7

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	200	4.7	4.3	41.4	223.0
Traputis (kukurūzu, ryžių, grikiu)	18/106 1	30	2.9	0.9	21.4	104.7
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Iš viso:			7.6	5.1	62.8	327.6
Iš viso (dienos davinio):			39.8	42.2	154.1	1155.0

*Eliminavimas šių produktų: bulvės ir bulviu krakmolos, glitimo turintys produktai (kviečiai, miežiai, avižos su glitimu, kuskusas, manai, perlinės kruopos, rugiai ir pan.), riešutai, pieno produktai (visi ir rauginai), kiaušiniai.