

VILNIAUS R.  
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



  
2020-11-23

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 18.30 val.

**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

1 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	441M -DAR4-1_150	150	1.93	3.92	15.46	98.08
Grietinės-pomidorų padažas	441M -PAD13-10_30	30	0.53	4.40	2.90	53.52
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Kefyras 2,5 %	441M -GĖR16-18_100	100	3.40	2.50	4.90	60.00
Iš viso:			<b>8.46</b>	<b>11.66</b>	<b>43.90</b>	<b>315.60</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	441M -SR1-30_150	150	1.79	1.36	14.17	75.97
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_70	70	12.46	1.60	10.33	104.57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_30	30	0.78	1.47	2.80	28.37
Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-25_50	50/5	2.48	5.07	11.38	101.50
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_100	100	0.22	0.00	5.22	20.67
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0.35	0.35	11.44	46.64
Iš viso:			<b>21.15</b>	<b>10.72</b>	<b>77.78</b>	<b>490.36</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	441M -KŠ7-12_100	100	7.50	13.13	5.51	160.84
Kvietinė duona	441M -UŽK15-44	22	1.69	0.50	11.61	59.85
Meduoliai	441M -UŽK15-28	20	1.22	1.14	15.00	77.40
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Iš viso:			<b>10.41</b>	<b>14.77</b>	<b>32.12</b>	<b>298.10</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>40.02</b>	<b>37.15</b>	<b>153.80</b>	<b>1104.06</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (4-7 m. vaikai)

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	441M -VAR6-6_150	150	21.17	15.42	28.87	334.95
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>21.17</b>	<b>15.42</b>	<b>28.87</b>	<b>334.96</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-26_120	120	0.85	0.97	5.16	30.76
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-4_50	50/20	10.14	25.22	3.80	281.29
Virti makaronai (tausojantis)	441M -MIL5-6_50	50	2.09	0.21	14.44	67.83
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Rauginti agurkai (augalinis)	441M -SAL2-14_50	50	0.15	0.03	0.97	5.15
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>15.58</b>	<b>27.09</b>	<b>46.28</b>	<b>483.24</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-49_200	200/15	3.94	4.75	30.49	172.21
Ekologiškas jogurtas	441M -DES14-8	125	4.50	3.50	15.25	110.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_75	75	0.26	0.26	8.58	34.98
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>8.74</b>	<b>8.53</b>	<b>54.75</b>	<b>318.65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45.49</b>	<b>51.04</b>	<b>129.90</b>	<b>1136.85</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.





1 savaitė (4-7 m. vaikai)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kvietinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-51_200	200/20	8.01	3.38	45.28	240.08
Nesaldinta arbata su pienu	441M -GĖR16-7	100	1.40	1.26	2.34	30.00
Rištainiukai	441M -UŽK15-29	20	2.20	0.26	14.60	66.00
<b>Iš viso:</b>			<b>11.61</b>	<b>4.90</b>	<b>62.22</b>	<b>336.08</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_120	120	0.95	0.98	6.40	35.21
Virti įdaryti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	441M -MĖS9-38_55	45/15	7.18	17.65	1.35	191.74
Biri ryžių košė (tausojantis)	441M -KR3-83_50	50	1.58	2.06	13.77	81.76
Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0.85	2.66	4.73	45.11
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_100	100	0.08	0.06	2.72	10.56
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>12.94</b>	<b>24.05</b>	<b>50.29</b>	<b>460.58</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Penkių javų kruopų košė su sviestu (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-7_200	200/7	7.24	9.50	31.79	252.81
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5.40	4.20	0.32	60.40
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>12.64</b>	<b>13.70</b>	<b>32.11</b>	<b>313.22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37.19</b>	<b>42.65</b>	<b>144.62</b>	<b>1109.88</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis)	441M -VAR6-23_150	150/35	7.70	3.54	40.35	221.85
Sviesto ir grietinės padažas	441M -PAD13-9_15	15	0.23	8.62	0.29	79.69
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>7.97</b>	<b>12.18</b>	<b>41.07</b>	<b>303.00</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-11_120	120	3.41	0.23	13.59	65.21
Troškintas kalakutienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-33_50	50/20	12.48	15.26	2.13	195.45
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	441M -KR3-45_50	50	1.58	0.38	12.01	60.61
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-6_50	50/3	0.55	3.10	4.43	44.19
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>20.37</b>	<b>19.63</b>	<b>54.07</b>	<b>463.67</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Senelių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-50_200	200/7	10.19	9.02	42.10	302.27
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>10.19</b>	<b>9.02</b>	<b>42.10</b>	<b>302.28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38.53</b>	<b>40.83</b>	<b>137.24</b>	<b>1068.95</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietiniai su varškės įdaru	441M -MIL5-9-75	75/25	9.07	6.50	17.78	166.57
Meduoliai	441M -UŽK15-28	20	1.22	1.14	15.00	77.40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-2_75	75	0.90	0.23	17.33	72.75
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>11.23</b>	<b>7.89</b>	<b>50.54</b>	<b>318.18</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-89_150	150	4.18	2.28	17.29	102.92
Orkaitėje kepti žuvis file kotletai (tausojantis)	441M -ŽUV8-12_70	70	15.23	4.36	6.60	126.60
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -DAR4-18_75	75/3	1.83	3.61	12.64	91.03
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
<b>Iš viso:</b>			<b>23.61</b>	<b>11.17</b>	<b>68.69</b>	<b>459.34</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virtos jautienos dešrelės (tausojantis)	441M -MĖS9-51_100	100	15.20	7.60	1.62	135.85
Pekinų kopūstų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-33	100/3	1.08	3.11	4.27	47.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Riestainiukai	441M -UŽK15-29	20	2.20	0.26	14.60	66.00
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>19.78</b>	<b>11.39</b>	<b>30.81</b>	<b>301.50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54.62</b>	<b>30.45</b>	<b>150.04</b>	<b>1079.02</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

2 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Apkeptas varškės pudingas (tausojantis)	441M -VAR6-1_150	150	21.48	12.94	26.79	309.43
Saldus grietinės padažas	441M -PAD13-16_10	10	0.24	3.03	0.51	30.28
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>21.76</b>	<b>15.99</b>	<b>27.73</b>	<b>341.17</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lęšių ir bolivinės balandos (kynvos) sriuba su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-14_100	100	1.14	2.55	5.17	49.16
Troškinta vištiena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	441M -MĖS9-16_75	70/35	23.15	3.42	9.34	159.10
Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-25_50	50/5	2.48	5.07	11.38	101.50
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-6_50	50/3	0.55	3.10	4.43	44.19
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_100	100	0.22	0.00	5.22	20.67
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_75	75	0.26	0.26	8.58	34.98
<b>Iš viso:</b>			<b>29.10</b>	<b>14.82</b>	<b>54.44</b>	<b>461.60</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-22_200	200	5.41	6.17	42.07	250.64
Riestainiukai	441M -UŽK15-29	20	2.20	0.26	14.60	66.00
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>7.61</b>	<b>6.43</b>	<b>56.67</b>	<b>316.65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58.47</b>	<b>37.24</b>	<b>138.84</b>	<b>1119.42</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.





2 savaitė (4-7 m. vaikai)  
 Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Mieliniai blynai su uogiene	441M -MIL5-10_150	150/5	8.51	9.73	45.78	304.19
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>8.55</b>	<b>9.75</b>	<b>46.21</b>	<b>305.65</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-18_150	150	1.22	0.22	8.58	38.99
Kalakutienos kukuliai kepti orkaitėje (tausojantis)	441M -MĖS9-14_60	60	17.99	23.44	7.23	310.36
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-24_50	50/2	2.26	2.57	13.76	89.08
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_10	10	0.75	0.22	5.16	26.60
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>23.54</b>	<b>26.70</b>	<b>48.12</b>	<b>518.68</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Miežinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-42_200	200/15	3.95	6.12	30.50	184.59
Kefyras 2,5 %	441M -GĖR16-18_100	100	3.40	2.50	4.90	60.00
Meduoliai	441M -UŽK15-28	20	1.22	1.14	15.00	77.40
<b>Iš viso:</b>			<b>8.57</b>	<b>9.76</b>	<b>50.40</b>	<b>321.99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.66</b>	<b>46.21</b>	<b>144.73</b>	<b>1146.32</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresė Mlynskė

2020-11-23

2 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiġa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kepti varškėčiai	441M -VAR6-14_100	100	15.13	12.96	19.73	254.00
Saldus grietinės padažas	441M -PAD13-16_15	15	0.36	4.55	0.77	45.43
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĒR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>15.53</b>	<b>17.53</b>	<b>20.93</b>	<b>300.89</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiġa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-13_150	150	1.20	0.11	8.19	35.92
Virtas kiaulienos plovos (tausojantis)	441M -MĒS9-39_100	43/60	9.71	23.88	13.55	308.17
Burokėlių-obuolių-konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0.85	2.66	4.73	45.11
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Nesaldintas šviežių apelsinų gėrimas	441M -GĒR16-50_150	150	0.30	0.03	1.82	7.10
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0.35	0.35	11.44	46.64
<b>Iš viso:</b>			<b>13.71</b>	<b>27.45</b>	<b>50.05</b>	<b>494.94</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiġa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Manų košė su uogiene (tausojantis)	441M -KR3-28_200	200/25	6.31	2.50	49.04	253.15
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0.35	0.35	11.44	46.64
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĒR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>6.70</b>	<b>2.87</b>	<b>60.91</b>	<b>301.25</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35.94</b>	<b>47.85</b>	<b>131.89</b>	<b>1097.08</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	441M -MIL5-13_100	100	6.21	12.27	34.15	268.46
Saldus grietinės padažas	441M -PAD13-16_10	10	0.24	3.03	0.51	30.28
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>6.49</b>	<b>15.32</b>	<b>35.09</b>	<b>300.20</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	441M -SR1-40_150	150	1.27	0.10	7.28	31.25
Troškintas jautienos guliašas (tausoįantis)	441M -MĖS9-45_75	90/30	26.60	15.43	6.91	270.30
Bulvių košė su sviestu (tausoįantis)	441M -DAR4-18_75	75/3	1.83	3.61	12.64	91.03
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>32.33</b>	<b>19.85</b>	<b>51.90</b>	<b>504.17</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti makaronai su varške ir sviestu (tausoįantis)	441M -MIL5-1_120	120/30/5	8.92	6.96	32.89	229.75
Riestainiukai	441M -UŽK15-29	20	2.20	0.26	14.60	66.00
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>11.16</b>	<b>7.24</b>	<b>47.92</b>	<b>297.21</b>
<b>Iš viso (dienos daviniio):</b>			<b>49.98</b>	<b>42.41</b>	<b>134.91</b>	<b>1101.58</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU



Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Varškės blynai	441M -VAR6-32_150	150	13.54	17.29	31.47	331.58
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>13.54</b>	<b>17.29</b>	<b>31.47</b>	<b>331.59</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-92_100	100	3.22	3.76	14.95	101.95
Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	441M -ŽUV8-15_60	60	14.63	3.86	2.63	105.91
Bulguro kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-64_50	50	3.08	0.33	18.98	85.50
Pekinių kopūstų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-33	100/3	1.08	3.11	4.27	47.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_75	75	0.27	0.20	9.05	35.00
<b>Iš viso:</b>			<b>24.94</b>	<b>12.16</b>	<b>72.47</b>	<b>487.95</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Omlėtas (tausojantis)	441M -KŠ7-12_100	100	7.50	13.13	5.51	160.84
Pomidorai (augalinis)	441M -SAL2-28_100	100	0.60	0.00	3.94	17.74
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Nesaldinta arbata su pienu	441M -GĖR16-7	100	1.40	1.26	2.34	30.00
<b>Iš viso:</b>			<b>1.40</b>	<b>1.26</b>	<b>2.34</b>	<b>312.58</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39.88</b>	<b>30.71</b>	<b>106.28</b>	<b>1132.12</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniaus.rm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

3 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-37_200	200/5	5.23	6.09	34.69	221.55
Meduoliai	441M -UŽK15-28	20	1.22	1.14	15.00	77.40
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>6.49</b>	<b>7.25</b>	<b>50.12</b>	<b>300.41</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Avinžirnių pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-45_120	120	4.51	0.67	16.50	88.09
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_70	70	12.46	1.60	10.33	104.57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_25	25	0.66	1.23	2.30	23.65
Biri ryžių košė (tausojantis)	441M -KR3-83_50	50	1.58	2.06	13.77	81.76
Morkų salotos su obuoliais, česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-15_50	50	0.51	3.14	5.61	47.78
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Razinių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-37_100	100	0.40	0.03	3.57	14.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
<b>Iš viso:</b>			<b>21.96</b>	<b>9.56</b>	<b>80.49</b>	<b>482.05</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-49_200	200/15	3.94	4.75	30.49	172.21
Ekologiškas jogurtas	441M -DES14-8	125	4.50	3.50	15.25	110.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_75	75	0.26	0.26	8.58	34.98
Nesaldinta arbata su citrina	441M -GĖR16-31_150	150	0.04	0.02	0.43	1.46
<b>Iš viso:</b>			<b>8.74</b>	<b>8.53</b>	<b>54.75</b>	<b>318.65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37.19</b>	<b>25.34</b>	<b>185.36</b>	<b>1101.11</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

3 savaitė (4-7 m. vaikai)

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	441M -VAR6-6_150	150	21.17	15.42	28.87	334.95
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>21.17</b>	<b>15.42</b>	<b>28.87</b>	<b>334.96</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-26_120	120	0.85	0.97	5.16	30.76
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-4_50	50/20	10.14	25.22	3.80	281.29
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	441M -KR3-45_50	50	1.58	0.38	12.01	60.61
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>15.39</b>	<b>27.26</b>	<b>44.68</b>	<b>479.51</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kvietinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-51_200	200/20	8.01	3.38	45.28	240.08
Rištainiukai	441M -UŽK15-29	20	2.20	0.26	14.60	66.00
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>10.21</b>	<b>3.64</b>	<b>59.88</b>	<b>306.09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.77</b>	<b>46.32</b>	<b>133.43</b>	<b>1120.56</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlynska

2020-11-23

3 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvių plokštainis su grietine (tausojantis)	441M -DAR4-5_150	150/30	5.39	19.91	36.68	346.27
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>5.39</b>	<b>19.91</b>	<b>36.68</b>	<b>346.28</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_120	120	0.95	0.98	6.40	35.21
Troškintas kalakutienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-33_50	50/20	12.48	15.26	2.13	195.45
Virti makaronai (tausojantis)	441M -MIL5-6_50	50	2.09	0.21	14.44	67.83
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-35_50	50	0.80	4.99	3.61	58.77
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Iš viso:</b>			<b>18.68</b>	<b>22.14</b>	<b>49.85</b>	<b>461.41</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Penkių javų kruopų košė su sviestu (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-7_200	200/7	7.24	9.50	31.79	252.81
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5.40	4.20	0.32	60.40
<b>Iš viso:</b>			<b>12.64</b>	<b>13.70</b>	<b>32.11</b>	<b>313.22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36.71</b>	<b>55.75</b>	<b>118.64</b>	<b>1120.91</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Teresa Mlyniska

2020-11-23

3 savaitė (4-7 m. vaikai)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietiniai su varškės įdaru	441M -MIL5-9-75	75/25	9.07	6.50	17.78	166.57
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-2_100	100	1.20	0.30	23.10	97.00
Nesaldinta arbata su pienu	441M -GĖR16-7	100	1.40	1.26	2.34	30.00
<b>Iš viso:</b>			<b>11.67</b>	<b>8.06</b>	<b>43.22</b>	<b>293.57</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-11_120	120	3.41	0.23	13.59	65.21
Balandėliai (tausojantis)	441M -DAR4-45_150	150	6.22	11.82	13.63	181.85
Grietinės-pomidorų padažas	441M -PAD13-10_20	20	0.36	2.93	1.94	35.68
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Rauginti agurkai (augalinis)	441M -SAL2-14_50	50	0.15	0.03	0.97	5.15
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_100	100	0.08	0.06	2.72	10.56
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
<b>Iš viso:</b>			<b>13.83</b>	<b>16.35</b>	<b>73.38</b>	<b>481.29</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kuskuso košė su džiovintomis spanguolėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-77_200	200/7	11.85	4.04	59.09	333.79
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>11.85</b>	<b>4.04</b>	<b>59.09</b>	<b>333.80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37.35</b>	<b>28.45</b>	<b>175.69</b>	<b>1108.66</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė



Terėsa Mlynska

2020-11-23

3 savaitė (4-7 m. vaikai)  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	441M -DAR4-1_150	150	1.93	3.92	15.46	98.08
Grietinės-pomidorų padažas	441M -PAD13-10_30	30	0.53	4.40	2.90	53.52
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Kefyras 2,5 %	441M -GĖR16-18_100	100	3.40	2.50	4.90	60.00
<b>Iš viso:</b>			<b>8.46</b>	<b>11.66</b>	<b>43.90</b>	<b>315.60</b>

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-18_150	150	1.22	0.22	8.58	38.99
Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai (tausojantis)	441M -ŽUV8-12_70	70	15.23	4.36	6.60	126.60
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-24_50	50/2	2.26	2.57	13.76	89.08
Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0.85	2.66	4.73	45.11
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_200	200	0.44	0.00	10.44	41.34
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
<b>Iš viso:</b>			<b>22.04</b>	<b>10.66</b>	<b>72.52</b>	<b>464.52</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	441M -KŠ7-2_90	90	6.64	6.33	0.58	74.25
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	441M -UŽK15-6_47	40/7	2.64	6.58	20.69	156.01
Pomidorai (augalinis)	441M -SAL2-28_100	100	0.60	0.00	3.94	17.74
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0.35	0.35	11.44	46.64
Nesaldinta arbata	441M -GĖR16-30_150	150	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Iš viso:</b>			<b>10.23</b>	<b>13.26</b>	<b>36.65</b>	<b>294.65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.73</b>	<b>35.58</b>	<b>153.07</b>	<b>1074.77</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.





**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Budžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



**1 savaitė**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
4-7 m. vaikai	215.85	202.12	715.61	5498.76

**2 savaitė**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
4-7 m. vaikai	224.93	204.42	656.65	5596.52

**3 savaitė**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
4-7 m. vaikai	198.75	191.44	766.20	5526.01

**1 -3 savaitės**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
4-7 m. vaikai	639.53	597.98	2138.45	16621.29