Valgiaraščio krūtimi maitinančioms moterims
1 priedas

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 1 | PUSRYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Kiauliena, troškinta su kopūstais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.3 | 90 | | | | | | | | | | | 7 | | 107 | | | 4 | | | | 0.25 | | 1.3 | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Varškė su razinomis | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | | 7 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 70 | 11 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 24 | 20 | 24 | 270 | 107 | 96 | 20 | 24 | 0 | 0 | 0 | 2.5 | 0.3 | 1.3 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 20 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2 | 0 | 32 | 0 | 0 | 430 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 345 | 1198 | 3289 |
| 2 | PUSRYČIAI | Miežinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Valstiečių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 50 | 60 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 425 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Apelsinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Makaronų apkepas | 150 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 47 | | | | | | | | | | 6 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 134 | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 3 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 64 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 4 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 25 | 10 | 25 | 50 | 60 | 96 | 20 | 44 | 0 | 0 | 0 | 1.75 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 120 | 0 | 10 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 1 | 4 | 43 | 0 | 0 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 | 60 | 0 | 15 | 455 | 956 | 3074 |
| 3 | PUSRYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | 80 | | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 345 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pomidorų padažas | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | 8 | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Manų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 159 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | VAKARIENĖ | Kepti varškėčiai | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 6 | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.2 | | | | | 6 | | | | | 150 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 100 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 43 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 106 | 15 | 20 | 6 | 100 | 0 | 80 | 0 | 20 | 120 | 0 | 0 | 1.25 | 0.2 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 12 | 2.5 | 8 | 3 | 0 | 50 | 0 | 0 | 159 | 0 | 150 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 35 | 345 | 1582 | 2864 |

Valgiaraščio krūtimi maitinančioms moterims
1 priedas

# VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 4 | PUSRYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 150 | | | 20 | 20 | 30 | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 363 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 55 | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | | 10 | | | | | 17 | | | | 0.25 | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 12 | 0 | 200 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 20 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 23 | 20 | 25 | 320 | 70 | 96 | 45 | 50 | 30 | 0 | 0 | 2.5 | 0.3 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 14 | 3 | 0 | 2 | 0 | 37 | 0 | 0 | 38 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 12 | 363 | 890 | 3488 |
| 5 | PUSRYČIAI | Avižinių dribsnių košė | 200 | | | | | | | | | | | | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 155 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Ryžių sriuba su pomidorų padažu | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 505 | | |
| | | Troškinta kiauliena | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 88 | | | | | | | | | | | 7 | | | | | 4 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Apelsinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) | 50 | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Vaisių sultys | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Varškė su grietine | 100/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 30 | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 70 | 1 | 88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 20 | 13 | 212 | 0 | 84 | 10 | 39 | 0 | 0 | 0 | 1.75 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 120 | 0 | 10 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 2 | 0 | 34 | 0 | 200 | 155 | 0 | 100 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 15 | 505 | 1184 | 2848 |
| 6 | PUSRYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 160 | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | 100 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 390 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | | 30 | | | | 24 | | | | | | | 9 | | | | | 31 | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVAKARIAI | Tarkuotos morkos su cukrumi | 150/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | | 7 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 44 | 0 | 36 | 0 | 0 | 10 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 119 | 0 | 17 | 20 | 36 | 230 | 100 | 96 | 271 | 51 | 0 | 0 | 0 | 6.25 | 0.3 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 13 | 0 | 0 | 1 | 4 | 44 | 0 | 0 | 330 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 3 | 390 | 768 | 3393 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 7 | PUS-RYČIAI | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Kiaulienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | | 15 | | | | | | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Bananai | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | VAKA-RIENĖ | Varškė su grietine | 100/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 30 | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 110 | 15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 70 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 35 | 20 | 100 | 70 | 0 | 33 | 25 | 0 | 0 | 0 | 1.75 | 0.2 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | 3 | 0 | 2 | 4 | 52 | 0 | 0 | 310 | 0 | 100 | 0 | 0 | 30 | 60 | 0 | 0 | 345 | 1308 | 3300 |
| 8 | PUS-RYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Makaronų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 10 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 510 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pomidorų padažas | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | 8 | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Mandarinai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Manų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 159 | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 100 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 15 | 20 | 10 | 0 | 0 | 0 | 111 | 10 | 0 | 0 | 0 | 1.3 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 120 | 10 | 0 | 0 | 11 | 0 | 8 | 2 | 0 | 34 | 0 | 0 | 359 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 20 | 510 | 1362 | 2899 |
| 9 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 160 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | 100 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 390 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | 30 | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Apelsinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Sviestas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | VAKA-RIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | | 7 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 100 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 0 | 70 | 14 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 23 | 25 | 33 | 230 | 153 | 84 | 77 | 59 | 0 | 0 | 0 | 2.75 | 0.4 | 0 | 100 | 0 | 120 | 0 | 10 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 2 | 4 | 49 | 0 | 0 | 330 | 0 | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 18 | 420 | 1329 | 3247 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 10 | PUSRYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 55 | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | 8 | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Geriamasis jogurtas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Varškės ryžių apkepas | 100 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 24 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 1 | | | | | 5 | | | | | 20 | | | 3 | | | | | 50 | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 3 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 8 | 20 | 10 | 100 | 0 | 96 | 32 | 28 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0.3 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 0 | 11 | 0 | 8 | 1 | 4 | 42 | 200 | 0 | 100 | 0 | 220 | 0 | 0 | 33 | 0 | 0 | 12 | 345 | 1308 | 2810 |
| 11 | PUSRYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Geriamasis jogurtas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 150 | | | 20 | 20 | 30 | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 363 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | | 30 | | | | 24 | | | | | | | 9 | | | | | 31 | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Bananai | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virtas kiaušinis | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | VAKARIENĖ | Makaronų apkepas | 100 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | 4 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.9 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 2 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 36 | 0 | 31 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 54 | 19 | 25 | 9 | 150 | 0 | 0 | 20 | 51 | 150 | 0 | 0 | 5.25 | 0.2 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 9.5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 46 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 363 | 1133 | 3113 |
| 12 | PUSRYČIAI | Grikių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | 92 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 137 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Ryžių sriuba su pomidorų padažu | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 505 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | | 7 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 92 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 26 | 20 | 27 | 170 | 0 | 96 | 10 | 44 | 0 | 0 | 0 | 2.75 | 0.3 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2 | 0 | 32 | 0 | 0 | 430 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 30 | 30 | 30 | 535 | 899 | 2989 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 13 | PUSRYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 160 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Valstiečių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 50 | 60 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 425 | | |
| | | Grikių kruopų košė su dešra | 200 | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 12 | | | | | 16 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Mandarinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVAKARIAI | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Vaisių sultys | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Troškintos daržovės | 200 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 102 | 80 | | 38 | 20 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | 25 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 100 | 10 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 20 | 44 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 20 | 37 | 152 | 140 | 96 | 58 | 56 | 0 | 0 | 0 | 3.25 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 0 | 120 | 10 | 0 | 0 | 9.8 | 0 | 0 | 2 | 0 | 34 | 0 | 200 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 425 | 898 | 2908 |
| 14 | PUSRYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Pomidorų padažas | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Tarkuotos morkos su cukrumi | 150/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Varškė su grietine | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | VAKARIENĖ | Makaronai su pomidorų padažu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 58 | | | | | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | 26 | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 200 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 58 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 20 | 5 | 270 | 70 | 0 | 183 | 25 | 0 | 0 | 0 | 3.25 | 0.2 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 12 | 3 | 0 | 3 | 0 | 52 | 0 | 0 | 230 | 0 | 100 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 46 | 345 | 966 | 2838 |
| 15 | PUSRYČIAI | Manų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 159 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | 100 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 390 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 55 | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Mandarinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Sausi pusryčiai | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | (su džiovintais vaisiais) | 50 | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Geriamasis jogurtas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Miltiniai sklindžiai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | 20 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55 | 43 | 0 | 0 | 0 | 60 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 7 | 20 | 16 | 60 | 100 | 84 | 32 | 43 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 0 | 120 | 10 | 0 | 0 | 8.6 | 0 | 0 | 2 | 0 | 34 | 200 | 0 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 15 | 390 | 802 | 2727 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 16 | PUS-RYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | 80 | | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 345 | | |
| | | Kiaulienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | | 15 | | | | | | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Silkė su actu ir svogūnais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | 10 | | | | | 33 | | | | 0.1 | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tarkuotos morkos su cukrumi | 150/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 110 | 15 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 114 | 6 | 20 | 41 | 312 | 53 | 164 | 207 | 68 | 0 | 0 | 0 | 1.85 | 0.4 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 15 | 9.5 | 0 | 1 | 4 | 42 | 0 | 0 | 110 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 15 | 345 | 1705 | 3077 |
| 17 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 159 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 150 | | | 20 | 20 | 30 | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 363 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | | 30 | | | | 24 | | | | | | | 9 | | | | | 31 | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVA-KARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė su razinomis | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Omletas su svogūnais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 69 | 11 | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | | 0.9 | | | | | | | | | 26 | | | | | | | | | | | |
| | | Agurkai | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 100 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 43 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 69 | 23 | 20 | 14 | 150 | 70 | 0 | 33 | 68 | 90 | 0 | 0 | 5.25 | 0.2 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 20 | 0 | 8.1 | 3 | 0 | 2 | 0 | 39 | 0 | 0 | 426 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 363 | 861 | 3243 |
| 18 | PUS-RYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Rūgštynių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | 150 | | | | 10 | | | | 1.25 | | | | | | | | | 100 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 300 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 55 | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVA-KARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Manų kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 159 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 200 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 55 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 15 | 20 | 10 | 150 | 0 | 0 | 113 | 18 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0.2 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 100 | 9 | 0 | 0 | 2 | 0 | 34 | 0 | 0 | 559 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 12 | 300 | 906 | 2913 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 19 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Kiaulienos guliašas | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 90 | | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | 30 | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Raugintų kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 81 | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Apelsinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | VAKA-RIENĖ | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 159 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Vaisių sultys | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 200 | 0 | 30 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 0 | 50 | 0 | 0 | 4 | 90 | 0 | 0 | 50 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 25 | 20 | 312 | 81 | 0 | 20 | 53 | 0 | 0 | 0 | 1.75 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 10 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 3 | 0 | 45 | 0 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 30 | 0 | 15 | 375 | 1265 | 3267 |
| 20 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | 80 | | 20 | | | | 1.3 | | | | | | | | | | 2.7 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 366 | | |
| | | Grikių košė su dešra | 200 | | | | | | | | | | | | | 59 | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 12 | | | | | 16 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVA-KARIAI | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Omletas su dešra | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | | | | | 62 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.4 | | | | | | | | 23 | | | | | | | | | | | |
| | | Agurkai | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 | 17 | 20 | 17 | 100 | 70 | 80 | 13 | 41 | 60 | 0 | 0 | 2.3 | 0.2 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 7.7 | 6 | 0 | 2 | 0 | 37 | 0 | 0 | 223 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 366 | 851 | 2812 |
| 21 | PUS-RYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Bulvių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 225 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 360 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pomidorų padažas | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVA-KARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė su razinomis | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | | 10 | | | | | 17 | | | | 0.25 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Raugintų kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 81 | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 250 | 112 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 104 | 18 | 10 | 26 | 395 | 81 | 84 | 20 | 61 | 0 | 0 | 0 | 1.5 | 0.3 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 20 | 0 | 16 | 0 | 0 | 1 | 4 | 38 | 0 | 0 | 338 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 20 | 360 | 1268 | 3474 |

# VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 22 | PUSRYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | 100 | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 390 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 54 | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVAKARIAI | Tarkuotos morkos su cukrumi | 150/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Makaronų apkepas | 150 | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 47 | | | | | | | | | | 6 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.5 | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 179 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 3 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 17 | 20 | 5 | 60 | 170 | 0 | 195 | 33 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0.2 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 9.1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 38 | 0 | 0 | 400 | 200 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 15 | 390 | 865 | 2719 |
| 23 | PUSRYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 159 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Rūgštynių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | 150 | | | | 10 | | | | 1.25 | | | | | | | | | 100 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 300 | | |
| | | Žemaičių blynai | 150 | | | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 74 | | | | | | | | 12 | | | 17 | 87 | | | | 5 | | | | 0.75 | | | | | | | | | | 1.4 | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Grietinė | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Mandarinas | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais | 50 | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | | 7 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Vaisių sultys | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 52 | 17 | 10 | 34 | 407 | 0 | 96 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 10 | 0 | 100 | 13 | 0 | 6 | 2 | 0 | 34 | 0 | 200 | 430 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 300 | 783 | 2819 |
| 24 | PUSRYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 150 | | | 20 | 20 | 30 | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 363 | | |
| | | Žuvies kotletai | 150 | | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 128 | 6 | | | 15 | | | | | 26 | | | | 0.4 | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVAKARIAI | Sausi pusryčiai | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | (su džiovintais vaisiais) | 50 | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Geriamasis jogurtas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 159 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 250 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 84 | 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 128 | 6 | 29 | 20 | 21 | 320 | 0 | 84 | 20 | 61 | 30 | 0 | 0 | 1.65 | 0.3 | 0 | 100 | 130 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2 | 0 | 34 | 200 | 0 | 442 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 363 | 937 | 3492 |

# VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 25 | PUSRYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | 80 | | 20 | | | | 1.3 | | | | | | | | | | 2.7 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 366 | | |
| | | Kiaulienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | | 15 | | | | | | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Bandelė (saldi) | 100 | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Kepti varškėčiai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | | | | | | | | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.8 | | | | | 6 | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Grietinė | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 10 | 15 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 70 | 0 | 0 | 50 | 30 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 20 | 19 | 312 | 0 | 80 | 0 | 20 | 120 | 0 | 0 | 1.8 | 0.2 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | 3 | 0 | 2 | 0 | 38 | 0 | 0 | 10 | 200 | 100 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 15 | 366 | 1364 | 2940 |
| 26 | PUSRYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pomidorų padažas | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Džemas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | | 10 | | | | | 17 | | | | 0.25 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 150 | 12 | 0 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 26 | 20 | 16 | 270 | 0 | 84 | 20 | 52 | 0 | 0 | 0 | 1.5 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2 | 0 | 32 | 0 | 0 | 438 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 20 | 345 | 916 | 3585 |
| 27 | PUSRYČIAI | Manų kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 159 | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kakava su pienu | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 15 | | | 100 | | | | | | | | | | 110 | |
| | PIETŪS | Makaronų sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 10 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 510 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | | 30 | | | | 24 | | | | | | | 9 | | | | | 31 | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Mandarinai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | 8 | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | PAVAKARIAI | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė su razinomis | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Troškintos daržovės | 200 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 102 | 80 | | 38 | 20 | | | | 1 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | 25 | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Obolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 10 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 53 | 36 | 0 | 40 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 20 | 29 | 102 | 133 | 0 | 105 | 61 | 0 | 0 | 0 | 6.25 | 0.3 | 0 | 100 | 0 | 0 | 120 | 10 | 20 | 0 | 9.2 | 0 | 8 | 1 | 4 | 39 | 0 | 0 | 459 | 0 | 100 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 510 | 648 | 2781 |

## VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

|Mėnesio diena|PATIEKALO PAVADINIMAS||Patiekalo svoris|Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|||||||||||||||Kruopos||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||||Duona (ruginė)|Duona (kvietinė)|Džiūvėsėliai|Batonas|Bandelė (saldi)|Sausainiai|Traškučiai|Meduoliai|Vafliai|Sausi pusryčiai|Kvietinės|Avižiniai dribsniai|Grikių|Miežinės|Perlinės|Ryžių|Manų|Žirniai|Pupelės|Makaronai|Miltai|Kiauliena|Galvijų širdys|Dešrelės (I rūšies)|Virta dešra (I rūšies)|Karštai rūkyta dešra|Lašiniai|Silkė|Žuvis|Kiaušiniai|Margarinas|Sviestas (82 %)|Aliejus|Bulvės|Kopūstai|Burokėliai|Morkos|Svogūnai|Agurkai|Pomidorai|Natūralus medus|Prieskoniai (sausi)|Citrinos rūgštis|Česnakai|Obuoliai|Bananai|Apelsinai|Mandarinai|Džiovinti vaisiai|Razinos|Rūgštynės|Druska (joduota)|Actas|Krakmolas|Arbata|Kakavos milteliai|Cukrus|Geriamasis jogurtas|Vaisių sultys|Pienas (2,5 %)|Kefyras (2,5 %)|Varškė (9 %)|Glaistytas sūrelis|Saldus varškės sūrelis|Grietinė (30 %)|Fermentinis sūris|Džemas|Pomidorų padažas|Mėsos-kaulų sultinys|Vanduo|Kaloringumas|
|28|PUSRYČIAI|Kvietinių kruopų košė|200|||||||||||77||||||||||||||||||||8|||||||||||||||||||||2||||||||||||||||||138||
|||Pienas|200||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200||||||||||||
|||Duona (balta)|100||100||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Sviestas|10||||||||||||||||||||||||||||||||10||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
|||Obuolys|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||PIETŪS|Pieniška grikių kruopų sriuba|500|||||||||||||40||||||||||||||||||4|||||||||||||||||||||3||||||||250||||||||||275||
|||Kiauliena, troškinta su kopūstais|100|||||||||||||||||||||1.3|90|||||||||||7||107|||4||||0.25||1.3||||||||0.6||||||||||||||||||||
|||Virtos bulvės|200||||||||||||||||||||||||||||||||||212||||||||||||||||||1.6||||||||||||||||||140||
|||Duona (juoda)|100|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Obuolys|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||||||||||||||||||||||||||
|||Kompotas|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||0.2||||||10||||||||12|||||||||||||216||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||PAVAKARIAI|Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais)|50||||||||||50||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Vaisių sultys|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200|||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||VAKARIENĖ|Makaronų košė|200||||||||||||||||||||70|||||||||||6|||||||||||||||||||||3.5||||||||||||||||||420||
|||Batonas|100||||100||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Sviestas|10||||||||||||||||||||||||||||||||10||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Pienas|200||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200||||||||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Iš viso per dieną||100|100|0|100|0|0|0|0|0|50|77|0|40|0|0|0|0|0|0|70|1.3|90|0|0|0|0|0|0|0|0|18|20|7|212|107|0|0|4|0|0|0|0.25|0.2|1.3|200|0|0|0|10|0|0|11|0|0|2|0|32|0|200|650|0|0|0|0|0|0|0|0|0|1597|2952|
|29|PUSRYČIAI|Perlinių kruopų košė|200|||||||||||||||64||||||||||||||||8|||||||||||||||||||||2||||||||||||||||||154||
|||Pienas|200||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200||||||||||||
|||Duona (balta)|100||100||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Sviestas|5||||||||||||||||||||||||||||||||5||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Fermentinis sūris|30||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||30||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
||PIETŪS|Ryžių sriuba su pomidorų padažu|500||||||||||||||||40|||||||||||||||||||||10|20||||1.25||||||||||3||||||||||||||||15|505|||
|||Grikių kruopų košė su dešra|200|||||||||||||60||||||||||||40||||||||12|||||16||||1||||||||||2||||||||||||||||||89||
|||Agurkai|120|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||120|||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Duona (juoda)|100|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Kompotas|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||0.2||||||10||||||||12|||||||||||||216||
|||Apelsinas|120|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||120|||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||PAVAKARIAI|Varškė su razinomis|100/20||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||20||||||||||||100||||||||||
|||Bandelė (saldi)|100|||||100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Kefyras|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200|||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||VAKARIENĖ|Kepta žuvis|100|||||||||||||||||||||10||||||||119||||7|||||||||1||||||||||4||||||||||||||||||||
|||Bulvių košė|200|||||||||||||||||||||||||||||||10|||170||||||||||||||||||2||||||||30||||||||||||
|||Burokėlių salotos (2)|100|||||||||||||||||||||||||||||||||6|||84||15|||||0.1|||||||||1.4||||||||||||||||||||
|||Duona (juoda)|150|150|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Sviestas|10||||||||||||||||||||||||||||||||10||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
|||Obuolys|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Iš viso per dieną||250|100|0|0|100|0|0|0|0|0|0|0|60|0|64|40|0|0|0|0|10|0|0|0|40|0|0|0|119|0|18|15|25|170|0|84|10|51|120|0|0|3.25|0.3|0|100|0|120|0|10|20|0|14|0|0|2|0|32|0|0|230|200|100|0|0|0|30|0|15|505|867|3095|
|30|PUSRYČIAI|Avižinių dribsnių košė|200||||||||||||48|||||||||||||||||||6|||||||||||||||||||||2|||||2|||155||||||||||||
|||Duona (balta)|100||100||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Fermentinis sūris|30||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||30||||||
|||Sviestas|10||||||||||||||||||||||||||||||||10||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
||PIETŪS|Agurkų sriuba|500|||||||||||||||20||||||||||||||||5|||150|||20|20|30|||1.25||||||||||3|||||||||||||||||363|||
|||Žemaičių blynai|150|||15|||||||||||||||||||74||||||||12|||17|87||||5||||0.75||||||||||1.4||6||||||||||||||||||
|||Grietinė|30|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||30|||||||
|||Duona (juoda)|100|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Kompotas|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||0.2||||||10||||||||12|||||||||||||216||
|||Obuolys|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||PAVAKARIAI|Geriamasis jogurtas|200||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||200||||||||||||||
|||Bandelė (saldi)|100|||||100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
||VAKARIENĖ|Varškė su grietine|100/20||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||20|||||||
|||Bulvių košė|200|||||||||||||||||||||||||||||||10|||170||||||||||||||||||2||||||||30||||||||||||
|||Sviestas|10||||||||||||||||||||||||||||||||10||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Batonas|100||||100||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Arbata su cukrumi|200|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||1||10|||||||||||||204||
|||Obuolys|100|||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||100|||||||||||||||||||||||||||
||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
|||Iš viso per dieną||100|100|15|100|100|0|0|0|0|0|0|48|0|0|20|0|0|0|0|0|0|74|0|0|0|0|0|0|0|12|21|20|17|407|0|0|20|25|30|0|0|2|0.2|0|200|0|0|0|10|0|0|8.4|0|6|2|0|34|200|0|185|0|100|0|0|50|30|0|0|363|624|2912|
|||Virti kiaušiniai|100||||||||||||||||||||||||||||||100||||||||||||||||||||||4||||||||||||||||||600||

# VALGIARAŠČIO KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Batonas | Bandelė (saldi) | Sausainiai | Traškučiai | Meduoliai | Vafliai | Sausi pusryčiai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Pupelės | Makaronai | Miltai | Kiauliena | Galvijų širdys | Dešrelės (I rūšies) | Virta dešra (I rūšies) | Karštai rūkyta dešra | Lašiniai | Silkė | Žuvis | Kiaušiniai | Margarinas | Sviestas (82 %) | Aliejus | Bulvės | Kopūstai | Burokėliai | Morkos | Svogūnai | Agurkai | Pomidorai | Natūralus medus | Prieskoniai (sausi) | Citrinos rūgštis | Česnakai | Obuoliai | Bananai | Apelsinai | Mandarinai | Džiovinti vaisiai | Razinos | Rūgštynės | Druska (joduota) | Actas | Krakmolas | Arbata | Kakavos milteliai | Cukrus | Geriamasis jogurtas | Vaisių sultys | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Glaistytas sūrelis | Saldus varškės sūrelis | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Džemas | Pomidorų padažas | Mėsos-kaulų sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 31 | PUSRYČIAI | Duona (balta) | 100 | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | 20 | 20 | | | | 1.25 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 345 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | | | 0.1 | | | | | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | | | | 10 | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | | | | 216 | |
| | | Bananas | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PAVAKARIAI | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | |
| | | Batonas | 30 | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKARIENĖ | Miežinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Batonas | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sviestas | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | 204 | |
| | | Tarkuotos morkos su cukrumi | 150/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 100 | 100 | 0 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 4 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 16 | 20 | 20 | 100 | 0 | 96 | 170 | 44 | 0 | 0 | 0 | 1.75 | 0.3 | 0 | 0 | 130 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2 | 0 | 37 | 0 | 0 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 15 | 30 | 0 | 15 | 375 | 1516 | 2814 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per 28 dienas | | 3750 | 2984 | 91 | 2660 | 900 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 924 | 48 | 251 | 64 | 584 | 682 | 235 | 444 | 0 | 683 | 163 | 1082 | 240 | 600 | 355 | 186 | 0 | 50 | 978 | 979 | 475 | 560 | 555 | 5516 | 1635 | 1676 | 1668 | 1124 | 600 | 0 | 0 | 72.35 | 7.4 | 2.6 | 3500 | 910 | 480 | 600 | 280 | 90 | 200 | 334 | 36 | 38 | 53 | 32 | 1097 | 800 | 1000 | 8615 | 1200 | 1270 | 0 | 0 | 353 | 630 | 210 | 348 | 10464 | 30549 | 85861 |
| | | Vidurkis | | 134 | 107 | 3 | 95 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 33 | 2 | 9 | 2 | 21 | 24 | 8 | 16 | 0 | 24 | 6 | 39 | 9 | 21 | 13 | 7 | 0 | 2 | 35 | 35 | 17 | 20 | 20 | 197 | 58 | 60 | 60 | 40 | 21 | 0 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 125 | 33 | 17 | 21 | 10 | 3 | 7 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 39 | 29 | 36 | 308 | 43 | 45 | 0 | 0 | 13 | 23 | 8 | 12 | 374 | 1091 | 3066 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per 29 dienas | | 4000 | 3084 | 91 | 2660 | 1000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 924 | 48 | 311 | 64 | 648 | 722 | 235 | 444 | 0 | 683 | 173 | 1082 | 240 | 600 | 395 | 186 | 0 | 50 | 1097 | 979 | 493 | 575 | 580 | 5686 | 1635 | 1760 | 1678 | 1175 | 720 | 0 | 0 | 75.6 | 7.7 | 2.6 | 3600 | 910 | 600 | 600 | 290 | 110 | 200 | 348 | 36 | 38 | 55 | 32 | 1129 | 800 | 1000 | 8845 | 1400 | 1370 | 0 | 0 | 353 | 660 | 210 | 363 | 10969 | 31416 | 88956 |
| | | Vidurkis | | 138 | 106 | 3 | 92 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 32 | 2 | 11 | 2 | 22 | 25 | 8 | 15 | 0 | 24 | 6 | 37 | 8 | 21 | 14 | 6 | 0 | 2 | 38 | 34 | 17 | 20 | 20 | 196 | 56 | 61 | 58 | 41 | 25 | 0 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 124 | 31 | 21 | 21 | 10 | 4 | 7 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 39 | 28 | 34 | 305 | 48 | 47 | 0 | 0 | 12 | 23 | 7 | 13 | 378 | 1083 | 3067 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per 30 dienų | | 4100 | 3184 | 106 | 2760 | 1100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 924 | 96 | 311 | 64 | 668 | 722 | 235 | 444 | 0 | 683 | 173 | 1156 | 240 | 600 | 395 | 186 | 0 | 50 | 1097 | 991 | 514 | 595 | 597 | 6093 | 1635 | 1760 | 1698 | 1200 | 750 | 0 | 0 | 77.6 | 7.9 | 2.6 | 3800 | 910 | 600 | 600 | 300 | 110 | 200 | 357 | 36 | 44 | 57 | 32 | 1163 | 1000 | 1000 | 9030 | 1400 | 1470 | 0 | 0 | 403 | 690 | 210 | 363 | 11332 | 32040 | 91868 |
| | | Vidurkis | | 137 | 106 | 4 | 92 | 37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 31 | 3 | 10 | 2 | 22 | 24 | 8 | 15 | 0 | 23 | 6 | 39 | 8 | 20 | 13 | 6 | 0 | 2 | 37 | 33 | 17 | 20 | 20 | 203 | 55 | 59 | 57 | 40 | 25 | 0 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 127 | 30 | 20 | 20 | 10 | 4 | 7 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 39 | 33 | 33 | 301 | 47 | 49 | 0 | 0 | 13 | 23 | 7 | 12 | 378 | 1068 | 3062 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per 31 dieną | | 4200 | 3284 | 106 | 2890 | 1100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 1001 | 96 | 311 | 128 | 668 | 722 | 235 | 494 | 0 | 683 | 177 | 1156 | 320 | 600 | 395 | 186 | 0 | 50 | 1097 | 1091 | 530 | 615 | 617 | 6193 | 1635 | 1856 | 1868 | 1244 | 750 | 0 | 0 | 79.35 | 8.2 | 2.6 | 3800 | 1040 | 600 | 600 | 310 | 110 | 200 | 370 | 36 | 44 | 59 | 32 | 1200 | 1000 | 1000 | 9230 | 1600 | 1470 | 0 | 0 | 418 | 720 | 210 | 378 | 11707 | 33556 | 94682 |
| | | Vidurkis | | 135 | 106 | 3 | 93 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 32 | 3 | 10 | 4 | 22 | 23 | 8 | 16 | 0 | 22 | 6 | 37 | 10 | 19 | 13 | 6 | 0 | 2 | 35 | 35 | 17 | 20 | 20 | 200 | 53 | 60 | 60 | 40 | 24 | 0 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 123 | 34 | 19 | 19 | 10 | 4 | 6 | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 39 | 32 | 32 | 298 | 52 | 47 | 0 | 0 | 13 | 23 | 7 | 12 | 378 | 1082 | 3054 |