Tvirtinu: Direktorė Kristina Vorienė

Panevėžio lopšelis-darželis "Kregždutė"
D. Poškos g. 29, Panevėžys 35149

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
7.12–18.00 val.

4-7 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (tausojantis)	25.04.011	100	6.87	5.95	26.02	191.4
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			13.31	11.06	50.93	360.32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta kreminė žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16.58.7	150	4.12	2.87	14.96	95.67
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Lietiniai blynai su vištiena	5-25.1	120	15.81	10.51	30.18	282.11
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	40	0.28	0	1.12	5.6
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	15	0.29	6.27	0.38	59.28
Morkų lazdelės (augalinis)	33	40	0.4	0.04	4.16	18
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22.94	20.02	66.39	535.36

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (tausojantis)	4-96	140	8.92	4.7	32.43	199.04
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	30	0.58	12.55	0.76	118.56
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.51	17.25	33.19	317.6
Iš viso (dienos davinio):			**45.76**	**48.33**	**150.52**	**1213.29**

Dietistė
Povilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2.01	160/8	6.18	10.24	25.94	216.55
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	200	0.8	0	19.8	80
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.3	10.39	53.22	327.11

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais (tausojantis) (augalinis)	8.28/2	150	1.93	2.02	8.01	57.14
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Kiaulienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2.99	65/35	15.53	14.13	5	208.94
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, ridikais, pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-25/10.1.	80/5	0.74	5.12	3.25	59.56
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22.36	24.46	49.5	500.99

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su avižiniais dribsniais (tausojantis)	10.21.10.01	80	5.05	12.38	32.22	258.07
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	130	1.17	0.13	15.21	61.1
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2.9	2.5	4.7	53
Iš viso:			9.12	15.01	52.13	372.17
Iš viso (dienos davinio):			**38.77**	**49.85**	**154.84**	**1200.27**

ietistė
ovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	175/6	5.62	6.79	30.71	210.11
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	7.56	6.06	0.18	87
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			14.44	13.17	46.83	362.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.17	5.52	13.95	108.2
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas vištienos kepsnys (tausojantis)	9-1/5	80	19.8	6.36	7.61	168.94
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	60/2	2.24	2.05	14.43	84.73
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	75/7	0.81	3.2	4.41	46.6
Gėlo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			27.05	17.45	56	483.16

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru	5-2/1	105/45	15.49	11.07	41.65	329.39
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Natūralus jogurtas	13-22/6	40	1.76	1.56	1.88	28.8
Imunėlių arbata be cukraus	14-29.	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.58	12.78	51.01	388.75
Iš viso (dienos davinio):			**59.07**	**43.4**	**153.84**	**1234.61**

Lietistė
Ovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	10.21.23	135/5	3.81	4.6	23.9	146.11
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	35/25	5.61	2.59	20.41	129.49
Žalia arbata be cukraus	25.227 Žalia arbata be cukraus	200	0.01	0	0	0.06
Iš viso:			9.67	7.3	49.93	298.58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	10/3/3	150	2.89	5.07	14.37	111.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas žuvies plokštainis su sūriu (tausojantis)	18/5.	80	15.21	7.56	7.28	161.74
Ryžių košė su kepintomis morkomis (tausojantis)	04/15.3	60	1.12	1.29	11.44	61.83
Orkaitėje keptos pikantiškos burokėlių skiltelės (tausojantis)	2025.01	70	1.51	3.45	8.81	70.19
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22.77	17.71	57.5	480.27

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	10.21.32	65/35	12.84	14.04	35.56	321.36
Agurkų ir pomidorų skiltelės	3.14-13	50	0.42	0.1	2.15	10.25
Citrinų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			13.46	14.29	38.2	334.92
Iš viso (dienos davinio):			**45.9**	**39.29**	**145.63**	**1113.77**

Dietistė
Jovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	175/6	5.97	6.65	31.66	210.22
Jogurtas su morkomis ir apelsinais 2,5 % rieb.	165.1.1	125	3.5	3.13	7.5	85
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.47	9.77	39.16	295.22

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	150	2.14	3.25	9.26	70.66
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (tausojantis)	25.03.20	90/20	10.13	9.34	5.68	148.01
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	65/3	1.49	2.28	14.45	80.84
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus užpilu (augalinis)	90.1/1	75/13	0.78	5.52	5.3	70.02
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.58	20.72	50.3	444.23

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pilno grūdo makaronų apkepas su varške tausojantis)	6-3.1.01	80/10	12.01	15.03	12.34	235.11
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Šamunėlių arbata be cukraus	14-29.	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.37	15.41	39.18	347.39
Iš viso (dienos davinio):			**39.42**	**45.9**	**128.64**	**1086.84**

ietistė
ovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	175/6	5.62	6.79	30.71	210.11
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	7.56	6.06	0.18	87
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1.08	0.12	14.04	56.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.5	13.08	50.54	376.43

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) tausojantis)	17/2	150	1.94	4.44	15.98	111.19
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas vištienos vėrinukas (tausojantis)	9-18/8	100	24.05	4.5	1.39	141.8
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	60	1.59	0.23	16.21	73.35
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-8/8	75/7	0.73	7.35	7.56	97.02
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			30.35	16.84	56.74	498.06

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Vaišinių keksiukai su daržovėmis: cukinija, pomidorai, paprikos (augalinis) (tausojantis)	25.01.01	100	7.21	8.59	3.05	126.82
Agurkų ir pomidorų skiltelės	3.14-13	60	0.51	0.12	2.58	12.3
Viso grūdo ruginė pertepta sviestu	16-2/3.1.01	25/4	1.77	3.94	13.33	96.91
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	140	0.56	0	13.86	56
Žolynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			10.25	12.8	33.32	295.34
Iš viso (dienos davinio):			**55.1**	**42.72**	**140.6**	**1169.84**

Sudarė
dietistė
Ovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	3-95	160	4.91	2.95	23.19	135.64
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	7.56	6.06	0.18	87
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1.68	0.42	32.34	135.8
Žolelių arbata be cukraus	14-1/8	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.15	9.43	55.71	358.44

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių smulkių makaronų sriuba (tausojantis)	01-03.	150	2.38	3.25	14.94	97.08
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	12-0	80	12.81	22.61	3.03	190.25
Virtos bulvės su krapais (tausojantis)	3-02-2.	60	1.35	0.08	12.93	54.65
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	65/3	0.93	2.68	3.11	39.25
Šalto vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.5	28.95	49.61	455.93

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Dietiniai blyneliai su bananais, obuoliais ir cinamonu	5-20/0	95/55	6.85	7.73	42.53	270.33
Skrintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Gamunėlių arbata	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.41	9.01	49.56	314.85
Iš viso (dienos davinio):			**42.06**	**47.39**	**154.88**	**1129.21**

Dietistė
Povilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6.15	4.85	0.35	78.5
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu (batonas)	104/17/1	20/5/15	5.26	8.28	11.01	140.6
Konservuoti žirneliai	2-28	20	0.98	0.04	3.16	12.8
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	140	0.7	0.14	14.28	61.18
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.1	13.31	28.79	293.08

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	10/3/3	150	2.89	5.07	14.37	111.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (tausojantis)	10.21.03	65/35	11.66	5.91	22.15	183.6
Grietinė (30 % rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, šiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-5	60	0.61	0.05	2.42	12
Šaltalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.69	17.35	55.17	440.71

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	50	7	12	0.45	137
Virti grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	50/1	1.35	1.18	8.67	50.66
Agurkų ir pomidorų skiltelės	3.14-13	50	0.42	0.1	2.15	10.25
Kefyras 2,5 % rieb.	121	120	3.84	3	5.76	64.8
Vynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	160	0.64	0	15.84	64
Iš viso:			13.45	16.43	33.36	330.02
Iš viso (dienos davinio):			**44.24**	**47.09**	**117.32**	**1063.81**

Sudarė etistė
Ovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	175/6	5.97	6.65	31.66	210.22
Trapučiai su avokadu ir pomidorais (tausojantis)	25.05.15	40	1.17	2.32	10.25	64.47
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	170	0.68	0	16.83	68
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.82	8.97	58.74	342.69

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietinėle(tausojantis/augalinis)	226/3/24	150	5.92	3.25	18.93	124.05
Mini skrebučiai	79.1/5	20	2.53	0.67	17.7	88.67
Žuvies (lydekos) kukuliai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)	10.21.07	100	14.74	8.85	9.07	178.93
Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (tausojantis)	3.1-10.1	60/2	0.98	1.75	6.02	42.44
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3	80	1.23	3.07	2.65	41.84
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			25.39	17.58	54.37	475.93

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	120	24.19	12.67	34.18	350.5
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Čiamynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			24.63	12.93	40.29	376.73
Iš viso (dienos davinio):			**57.85**	**39.48**	**153.4**	**1195.35**

Dietistė
Jovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	10.21.23	175/6	4.9	5.92	30.73	187.86
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	7.56	6.06	0.18	87
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	140	0.7	0.14	14.28	61.18
Žolelių arbata be cukraus	14-1/8	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.16	12.12	45.19	336.04

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.56	7.21	12.68	121.56
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Naminis kiaulienos ir jautienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1.1	80	19.21	10.8	6.8	202.93
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	4-7/9	50	2.53	0.27	13.62	68.31
CEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus užpilu (augalinis)	90.1/1	55/9	0.56	3.98	3.83	50.57
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			25.9	22.6	52.54	518.07

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Obuolių pyragas.	pyr.2 obuol.	130	6.79	10.44	30.99	250.74
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			12.04	14.29	49.74	377.24
Iš viso (dienos davinio):			**51.09**	**49**	**147.47**	**1231.35**

Dietistė
Povilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šilkinė perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis) (augalinis)	4-29/1.1	150	5.06	1.25	32.42	163.6
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	7.56	6.06	0.18	87
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1.44	0.36	27.72	116.4
Ramunėlių arbata	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.06	7.67	60.32	367

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	150	1.5	3.16	9.34	69.8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Makaronai su "Bologneze" padažu	5-1/7.1	170	21.78	6.93	43.64	332.48
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	90	0.81	0.09	6.82	29.7
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			26.13	10.51	75.4	506.68

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle	6-40/2	120	12.74	14.84	6.32	210.71
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1.44	0.36	27.72	116.4
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			14.71	15.49	42.02	360.99
Iš viso (dienos davinio):			**54.89**	**33.67**	**177.74**	**1234.67**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	145/5	4.97	5.54	26.38	175.18
Traputis su lydyto sūrio užtepu.	10.21.35	20/20	3.7	4.7	16.8	126.4
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	120	1.2	0	9.6	42
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.87	10.24	52.78	343.58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6.54	3.98	23.2	144.39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	120/60	18.75	3.19	33.28	236.48
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0.3	0.12	2.31	12.6
Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01	55/5	0.67	2.33	3.4	35.61
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			28.3	9.94	77.79	503.78

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	110	8.38	6.85	42.88	272.52
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Pieniškas braškinis kokteilis su avižomis	97.24	120	2.84	1.87	14.93	84.84
Ramunėlių arbata	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.38	8.78	61.56	372.64
Iš viso (dienos davinio):			**49.56**	**28.97**	**192.13**	**1220**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (tausojantis)	77/2	130/17/4	5.21	6.12	26.74	178.59
Jogurtas su morkomis ir apelsinais 2,5 % rieb.	165.1.1	125	3.5	3.13	7.5	85
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.11	9.24	44.14	303.59

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis). (augalinis)	71.	150	3.42	2.81	15.53	98.36
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	90	18.24	14.73	6.51	232.61
Virtos bulvės su krapais (tausojantis)	3-02-2.	60	1.35	0.08	12.93	54.65
Agurkų ir pomidorų skiltelės	3.14-13	60	0.51	0.12	2.58	12.3
Morkų lazdelės (augalinis)	33	40	0.4	0.04	4.16	18
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			25.96	18.1	57.31	490.62

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir bananų kukuliukai (tausojantis)	07.08/7	140	15	8.84	34.89	278.71
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Jogurtas.	16-26.	40	1.76	1.56	1.88	28.8
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			17.28	10.69	44.75	341.39
Iš viso (dienos davinio):			**52.35**	**38.04**	**146.19**	**1135.59**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Omletas su spalvotomis daržovėmis (tausojantis)	7-18/1	90	7.46	6.94	2.99	112.82
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1.8	0.45	34.65	145.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.3	11.43	37.76	316.32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Prieskoninių daržovių sultinys (tausojantis)(augalinis.)	1-10.	150	0.63	7.89	5.16	93.06
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis)	18/4	90	23.07	16.52	0.73	241.46
Biri ryžių košė su ciberžole paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	10.21.46	65/3	1.65	2.92	16.81	99.77
Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (be cukraus)	2-31/6.	80	1.13	1.85	7.7	49.41
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			27.84	29.4	40.79	533.5

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis).	10.21.31	120	14.29	13.95	40.37	349.3
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	60	0.52	0.12	3.06	13.8
Žolelių arbata be cukraus	14-1/8	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.81	14.07	43.43	363.1
Iš viso (dienos davinio):			**56.94**	**54.91**	**121.98**	**1212.93**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Kristina Vorienė

Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (tausojantis)	10.21.22	40/30	11.22	14.32	20.63	258.78
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	140	1.26	0.14	16.38	65.8
Ramunėlių arbata	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.48	14.46	37.01	324.58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šaltibarščiai (burokėliai, švž.agurkai, svogūnų laiškai, krapai)	1-02/1	150	4.62	4.47	6.36	85.47
Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (tausojantis)	10.21.02	90	20.96	4.08	15.47	178.42
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos krapai (tausojantis) (augalinis)	3-31	110	2.45	1.33	24.05	112.21
Morkų, obuolių salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	3-37	55/4	0.53	1.99	6.13	43.16
Agurkų ir pomidorų skiltelės	3.14-13	60	0.51	0.12	2.58	12.3
Stalo vanduo	14-22/3	200	0	0	0	0
Iš viso:			29.07	11.99	54.59	431.57

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir ryžių suflė (tausojantis)	6-3.	90/60	17.2	12	27.21	289.34
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Natūralus jogurtas	13-22/6	40	1.76	1.56	1.88	28.8
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.28	13.71	36.57	348.7
Iš viso (dienos davinio):			**60.83**	**40.16**	**128.18**	**1104.85**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė