



Tvirtinu: Direktorė Evelina Sutkienė

**Panevėžio lopšelis-darželis „Vaikystė“, Gedimino
g. 4, LT-36106 Panevėžys**

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

7.12–18.00 val.

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	27	140/10	5.16	2.86	33.97	181.83
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.6	6.9	43.99	279.83

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	2.35	1.65	11	65.84
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15.92	8.41	11.92	185.69
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	55/3	0.49	1.18	6.12	35.89
Pjaustytas agurkas	111.11	30	0.21	0	0.84	4.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			22.47	11.76	62.09	439.81

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.4.6	120/12	8.8	3.36	26.97	174.85
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	70	0.59	0.14	3.01	14.35
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			15.2	8.5	39.38	295.2
Iš viso (dienos davinio):			48.27	27.17	145.45	1014.84

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	135/5	3.29	4.11	22.48	134.13
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	80	0.64	0.66	5.67	41.68
Jogurtas 125g	1475	125	5.5	4.88	5.88	90
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.43	9.66	34.03	265.81

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	100	1.32	3.68	10.61	80.25
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	70	14.36	11.46	4.63	180.19
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	60/1	1.62	1.42	10.4	60.79
Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01	65/6	0.78	2.72	3.96	41.55
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			19.46	19.5	40.19	413.16

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	90	8.97	8.9	2.11	135.94
Duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoro riekele (tausojantis)	25.04/03	40	1.32	3.53	9.5	74.93
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.54	12.48	16.71	232.72
Iš viso (dienos davinio):			39.43	41.64	90.94	911.69

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (tausojantis)	10.21.22	70	12	13.83	18.35	249.97
Pjaustytas agurkas	111.11	40	0.28	0	1.12	5.6
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	70	0.49	0.28	12.32	53.76
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.77	14.11	31.79	309.33

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16.58.7	100	2.79	1.92	10.1	64.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Garuose virtas kalakutienos file maltinukas (tausojantis)	10-2/1.8	70	18.67	6.74	5.46	158.79
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	60	2.16	0.24	11.99	83.92
Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-107.9	65/6	1.1	2.49	7.31	53.55
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.1	11.62	45.45	410.75

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių pyragas	pyr.2 obuol	110	5.29	9.12	23.25	200.81
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	70	0.7	0	6.3	30.1
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			10.34	12.87	36.6	310.41
Iš viso (dienos davinio):			49.22	38.6	113.84	1030.49

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	77/2.13	130/18	4.21	1.87	24.49	127.43
Arbatiniai trapiukai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.71	7.77	45.19	294.99

Pietūs 11:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietine (tausojantis)	1-98/1	100	4.95	6.32	16.75	139.54
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	2.14	0.43	10.11	54.86
Pilno grūdo makaronai su vištienos šlaunelių mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-15/2.133	65/35/30	10.86	5.44	19.81	174.85
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39	65/4	0.96	4.52	3.2	56.99
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.93	16.73	50.06	426.81

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purūs blynai iš kefyro ir miltų (tausojantis)	10.21.18	130	7.51	7.52	36.52	248.53
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Natūralus jogurtas	16-26	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Žolelių arbata	14-22/4/	100	0	0	0	0
Iš viso:			8.75	8.37	46.15	298.21
Iš viso (dienos davinio):			39.38	32.86	141.4	1020.02

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	4-55/07	145/5	2.91	4.29	26.51	149.88
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			4.11	4.64	50.61	250.4

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	79/2	100	0.9	3.34	6.09	56.55
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	60	15.21	12.73	0.2	173.05
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	60/2	1.82	2.44	15.12	86.27
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	55/7	0.78	2.9	6.2	51.72
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.09	21.63	38.19	417.97

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	100	12.39	11.76	11.62	207.05
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.75	11.83	20.31	242.33
Iš viso (dienos davinio):			36.95	38.1	109.11	910.69

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	145/5	3.53	4.41	24.09	143.71
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.65	8.72	45	289.01

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	100	1.56	3.98	9.61	76.65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Ryžių plovos su kalakutiena (tausojantis)	30	120/60	18.81	5.46	29.89	243.24
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	2027/07/21	90	0.74	0.09	4.43	20.52
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			22.49	9.75	54.51	390.78

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės "Tinginukai"	07.08.26	100	14.22	7.43	21.32	212.87
Grietinė (30 % rie.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.94	13.43	27.88	295.47
Iš viso (dienos davinio):			47.08	31.89	127.39	975.27

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė 

Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3.3	145/5	4.29	5.34	25.73	171.23
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	90	0.9	0	8.1	38.7
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			9.78	9.2	46.49	312.35

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	100	1.27	2.62	10.04	65.88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškintas kiaulienos ir kopūstų kukulis (tausojantis)	58/5.1.	55/35	11.76	6.41	4.63	123.51
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	75/3	1.7	2.61	16.51	92.38
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	90	0.77	0.18	3.87	18.45
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			16.88	12.05	45.63	350.6

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	5-5/3	55/55	13.65	10.09	31.42	275.85
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.06	10.21	40.26	312.98
Iš viso (dienos davinio):			40.72	31.46	132.39	975.93

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	2/1/2000	130/17/4	3.81	4.76	31.01	181.93
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Varškės sūris 22%	6-29/1	20	3.8	4.4	0.46	56.2
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.11	9.26	41.67	281.83

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	1-79/2	100	1.91	3.2	8.03	66.33
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta vištiena (tausojantis)	80	60/20	13.05	7.65	3.41	133.24
Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu (tausojantis)	3-53	80/2	2.81	2.22	15.54	126
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	75/3	0.65	1.57	8.15	47.86
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			19.8	14.87	45.72	423.79

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	50	6.6	10.25	0.2	119
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	50/1	1.35	1.18	8.67	50.66
Švieži agurkai ir pomidorai, pagardinti krapais (augalinis)	457.14	50	0.44	0.09	2.03	9.83
Pomidorų padažas	13-40	20	0.23	0.03	5.4	22.36
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Kefyras 2,5 %rieb.	121	120	3.84	3	5.76	64.8
Iš viso:			12.74	14.55	28.99	294.65
Iš viso (dienos davinio):			40.65	38.67	116.38	1000.27

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė

Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1-1/3	145/5	3.77	5.67	19.05	138.91
Kepti obuoliai su cinamonu	5.5/54	30	0.18	1.13	4.56	28.68
Arbatiniai trapučiai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.01	8.58	44.03	277.19

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3.51	2.03	14.2	86.48
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-1.23	80	16.6	10.67	8.35	197.95
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	70/2	1.89	1.66	12.13	70.92
Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-5	80	0.82	0.06	3.23	16
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Iš viso:			24.31	14.65	50.34	429.28

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-75/1	125/3	5.82	5.31	17.11	140.33
Mielinė bandelė	15-17	50	4.89	3.81	22.06	146.49
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Iš viso:			11.02	9.18	45.3	313.04
Iš viso (dienos davinio):			42.34	32.4	139.66	1019.5

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	8/3.01	145/5	5.68	5.43	31.64	198.14
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0.7	0.4	17.6	76.8
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			6.38	5.83	49.24	274.94

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	100	1.03	2.65	6.25	51.26
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas žuvies apkepas (tausojantis)	8-25	70	14.89	9.1	4.52	157.55
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	10.21.59	60/8	1.1	3.48	7.37	63.89
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.52	18.3	46.35	423.73

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle	6-40/2	110	11.68	13.6	5.79	193.16
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Skrebutis	79.1/5	20	2.35	0.47	11.11	60.24
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	50	0.4	0.41	3.54	26.05
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.68	14.6	26.06	302.36
Iš viso (dienos davinio):			41.58	38.72	121.65	1001.03

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3.3	145/5	4.29	5.34	25.73	171.23
Jogurtas 125g	1475	125	5.5	4.88	5.88	90
Šilauogės	115-1/3	60	0.42	0.18	8.7	34.2
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.21	10.4	40.31	295.43

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	1.04	4.81	8.5	81.17
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kiaulienos mėsa su bulvėmis (tausojantis)	03.27.1	75/65	14.92	13.76	13.51	234.57
Švž. kopūstų, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	65/3	0.8	3.36	4.38	49.28
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.14	22.15	36.97	415.4

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.4.6	125/13	9.48	3.62	29.04	188.3
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	60	0.51	0.12	2.58	12.3
Kefyras 2,5 %rieb.	121	150	4.8	3.75	7.2	81
Iš viso:			14.79	7.49	38.82	281.6
Iš viso (dienos davinio):			43.14	40.04	116.1	992.43

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė

Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Prancūziško skrebučio stiliaus uogų ir batono apkepas (tausojuantis)	25.69.87	110	6.19	2.45	28.3	163.96
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.87	6.6	43.93	284.88

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	10/3	100	2.35	1.65	11	65.84
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Lietiniai blynai su vištiena	5-25.1	100	13.18	8.76	25.14	235.07
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0.41	6.57	0.53	63.01
Pjaustytas agurkas	111.11	40	0.28	0	1.12	5.6
Morkų lazdelės (augalinis)	33	40	0.4	0.04	4.16	18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18	17.24	52.54	437.9

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojuantis)	10.21.17	130	12.96	12.86	3.05	196.35
Duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoro riekelė (tausojuantis)	25.04/03	50	1.65	4.41	11.88	93.66
Pjaustytas agurkas	111.11	50	0.35	0	1.4	7
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.96	17.27	16.33	297.02
Iš viso (dienos davinio):			44.83	41.11	112.79	1019.79

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis) (augalinis)	4-71.9	135/9	5.12	7.3	35.02	226.15
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	80	0.8	0	6.4	28
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.96	11.34	41.54	312.15

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	100	4.39	3.27	15.46	101.59
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (tausojantis)	2026/02/24/2	90	8.93	5.83	10.36	129.35
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	80	1.79	0.1	17.24	72.86
Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-90/7	75/5	0.86	4.89	3.1	57.06
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			17.35	14.33	56.75	411.24

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	4.14/29	130	8.39	6.45	37.92	242.89
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.02	6.65	51.53	299.67
Iš viso (dienos davinio):			37.34	32.32	149.82	1023.06

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2.01	150/2	7.1	5.29	7.97	174.32
Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	123.25	13/3/13	3.89	5.93	6.64	96.47
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.5	11.32	24.81	314.48

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/2	100	1.42	2.11	10.94	65.94
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/1.	60	16.05	10.91	5.81	185.97
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	60/2	1.1	1.74	11.07	64.41
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	35/5	0.52	1.93	4.13	34.48
Morkų lazdelės (augalinis)	33	40	0.4	0.04	4.16	18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.87	16.96	46.69	419.17

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	100	12.39	11.76	11.62	207.05
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0.84	0.21	16.17	67.9
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.55	12.12	35.27	305.51
Iš viso (dienos davinio):			45.92	40.39	106.77	1039.16

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė



Pusryčiai 08:20-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	145/5	5.69	5.75	29.75	193.37
Arbatiniai trapučiai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Šilauogės	115-1/3	80	0.56	0.24	11.6	45.6
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.31	7.77	53.77	313.57

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	100	1.27	2.62	10.04	65.88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Tarkuotų bulvių plokštainis su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	E 06-30.8	160	15.62	6.49	24.93	215.06
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0.68	0.16	3.44	16.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			19.43	15.49	49.61	406.31

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banų duona	1111	90	3.38	8.36	27.81	200.89
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			7.97	12.11	40.8	304.39
Iš viso (dienos davinio):			35.71	35.37	144.18	1024.26

Dietistė
Dovilė Švabinskienė