



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)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
7.12–18.00 val.

4-7 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	170/12	6.2	3.44	40.76	218.19
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
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:			16.68	11.52	50.9	374.19

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	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	150	3.52	2.47	16.51	98.76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	120	19.1	10.09	14.31	222.83
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	40	0.28	0	1.12	5.6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			27.57	14.38	75.45	536.17

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	
Kietųjų kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.4.6	135/14	10.16	3.88	31.11	201.75
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0.68	0.16	3.44	16.4
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			16.64	9.04	43.95	324.15
Iš viso (dienos davinio):			60.88	34.93	170.31	1234.51

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	4.23	5.29	28.9	172.46
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	100	0.8	0.83	7.09	52.1
Jogurtas 125g	1475	125	5.5	4.88	5.88	90
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.53	11	41.87	314.56

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	150	1.97	5.52	15.91	120.37
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	18.47	14.73	5.96	231.68
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	70/2	1.89	1.66	12.13	70.92
Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-01	75/7	0.9	3.1	4.53	47.49
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			25.29	25.34	54.32	545.73

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	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	110	10.97	10.88	2.58	166.15
Duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoro riekele (tausojantis)	25.04/03	50	1.65	4.41	11.88	93.66
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:			13.11	15.39	24.66	303.51
Iš viso (dienos davinio):			48.93	51.73	120.85	1163.8

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	90	15.43	17.78	23.59	321.39
Pjaustytas agurkas	111.11	40	0.28	0	1.12	5.6
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0.56	0.32	14.08	61.44
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.27	18.1	38.79	388.43

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	
Trinta kreminė žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16.58.7	150	4.18	2.88	15.15	96.19
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Garuose virtas kalakutienos file maltinukas (tausojantis)	10-2/1.8	90	24.01	8.67	7.03	204.15
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	75/6	1.26	2.84	8.35	61.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			33.67	14.97	58.3	520.73

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	
Obuolių pyragas	pyr.2 obuol	140	6.73	11.61	29.6	255.58
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			12.08	15.36	45.65	378.08
Iš viso (dienos davinio):			62.02	48.44	142.74	1287.24

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė

Pusryčiai 08:20-09:00 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	160/20	5.05	2.24	29.39	152.92
Arbatiniai trapiukai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
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:			17.69	12.2	52.25	387.22

Pietūs 11:50-12:30 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 grietinėle (tausojantis)	1-98/1	150	7.42	9.49	25.12	209.31
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	80/40/35	13.36	6.7	24.38	215.2
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39	75/5	1.09	5.17	3.66	65.13
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.04	21.79	63.46	545.08

Vakarienė 15:30-16:00 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	140	8.09	8.1	39.33	267.65
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Natūralus jogurtas	16-26	40	1.76	1.56	1.88	28.8
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:			10.41	9.8	54.64	351.01
Iš viso (dienos davinio):			52.14	43.79	170.34	1283.3

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	3.49	5.15	31.82	179.86
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
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:			4.81	5.53	58.22	290.08

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	150	1.35	5	9.14	84.83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	70	17.75	14.85	0.24	201.89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	60/8	0.9	3.38	7.23	60.34
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.18	26.42	50.03	522.98

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	110	13.63	12.94	12.78	227.75
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.23	13.08	27.19	286.31
Iš viso (dienos davinio):			43.23	45.03	135.44	1099.37

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	4.23	5.29	28.9	172.46
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.51	13.67	52.24	385.46

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	150	2.34	5.97	14.41	114.97
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Ryžių plovos su kalakutiena (tausojantis)	30	135/65	20.9	6.06	33.22	270.27
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (augalinis)	2027/07/21	100	0.82	0.1	4.92	22.8
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.12	12.47	68.33	483.31

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	
Varškės "Tinginukai"	07.08.26	130	18.49	9.65	27.72	276.73
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.49	18.65	35.58	392.63
Iš viso (dienos davinio):			61.12	44.79	156.15	1261.4

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	5.15	6.41	30.88	205.47
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	120	1.2	0	10.8	51.6
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			10.94	10.27	54.34	359.49

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	150	1.9	3.93	15.06	98.82
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Troškintas kiaulienos ir kopūstų kukulis (tausojantis)	58/5.1.	70/40	14.38	7.84	5.66	150.96
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	85/3	1.91	2.93	18.57	103.93
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	100	0.85	0.2	4.3	20.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			21.1	15.24	59.38	449.49

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	65/65	16.13	11.92	37.13	326
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
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:			16.62	12.08	47.84	370.77
Iš viso (dienos davinio):			48.66	37.59	161.56	1179.75

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	155/20/5	4.57	5.71	37.21	218.31
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Varškės sūris 22%	6-29/1	40	7.6	8.8	0.92	112.4
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.67	14.61	48.33	374.41

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) (augalinis)	1-79/2	150	2.86	4.8	12.04	99.49
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Troškinta vištiena (tausojantis)	80	75/25	16.31	9.56	4.27	166.55
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	85/4	0.73	1.77	9.17	53.84
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.78	18.69	56.81	521.15

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	60/1	1.62	1.42	10.4	60.79
Pomidorų padažas	13-40	20	0.23	0.03	5.4	22.36
Švieži agurkai ir pomidorai, pagardinti krapais (augalinis)	457.14	50	0.44	0.09	2.03	9.83
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Kefyras 2,5 %rieb.	121	150	4.8	3.75	7.2	81
Iš viso:			14.09	15.54	35.13	332.98
Iš viso (dienos davinio):			51.54	48.83	140.27	1228.55

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Evelina Sutkienė

E. Sutkienė

Pusryčiai 08:20 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	175/6	4.52	6.8	22.85	166.69
Kepti obuoliai su cinamonu	5.5/54	30	0.18	1.13	4.56	28.68
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	120	1.2	0	9.6	42
Arbatiniai trapučiai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.96	9.71	49.43	311.97

Pietūs 11:50 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	150	5.27	3.04	21.3	129.73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-1.23	90	18.68	12	9.4	222.69
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:			28.83	17.1	63.69	522.16

Vakarienė 15:30 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	145/3	6.72	6.12	19.75	161.92
Mielinė bandelė	15-17	50	4.89	3.81	22.06	146.49
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Iš viso:			12.01	10.02	49.97	343.37
Iš viso (dienos davinio):			48.8	36.83	163.09	1177.5

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	6.82	6.52	37.97	237.76
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0.84	0.48	21.12	92.16
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.66	7	59.09	329.92

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	150	1.54	3.97	9.37	76.9
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas žuvis apkepamas (tausojantis)	8-25	90	19.15	11.7	5.81	202.56
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	70/9	1.26	3.97	8.42	73.02
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.13	22.83	57.02	528.4

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	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle	6-40/2	140	14.87	17.31	7.37	245.83
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Skrebutis	79.1/5	30	3.53	0.71	16.66	90.35
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:			18.94	18.19	35.76	385.33
Iš viso (dienos davinio):			52.73	48.01	151.88	1243.65

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	5.15	6.41	30.88	205.47
Jogurtas 125g	1475	125	5.5	4.88	5.88	90
Šilauogės	115-1/3	100	0.7	0.3	14.5	57
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.35	11.59	51.26	352.47

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	150	1.56	7.21	12.75	121.76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Troškinta kiaulienos mėsa su bulvėmis (tausojantis)	03.27.1	95/75	18.11	16.7	16.41	284.84
Švž. kopūstų, cukinijų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-02/2	75/4	0.91	3.83	5	56.32
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			22.65	28.09	49.94	538.19

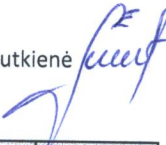
Vakarienė 15:30-16:00 val.

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	145/15	10.83	4.14	33.19	215.2
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0.68	0.16	3.44	16.4
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			17.31	9.3	46.03	337.6
Iš viso (dienos davinio):			51.31	48.98	147.23	1228.27

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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 (tausojantis)	25.69.87	120	6.75	2.67	30.87	178.87
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
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:			17.48	10.86	46.62	357.79

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	150	3.52	2.47	16.51	98.76
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	30.17	282.08
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:			22.48	19.92	68.27	542.73

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	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	150	14.95	14.84	3.52	226.56
Duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoro riekele (tausojantis)	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:			16.95	19.25	16.8	327.22
Iš viso (dienos davinio):			56.91	50.04	131.68	1227.74

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	140/9	5.3	7.55	36.22	233.94
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	120	1.2	0	9.6	42
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.58	15.63	46.06	391.94

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	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6.58	4.91	23.2	152.39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (tausojantis)	2026/02/24/2	100	9.93	6.48	11.51	143.72
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	85/5	0.96	5.5	3.49	64.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			21.33	17.33	71.22	508.44

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	150	9.69	7.44	43.76	280.26
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	50	0.41	0.18	9.35	38.2
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:			10.49	7.7	61.27	353.42
Iš viso (dienos davinio):			48.4	40.67	178.56	1253.81

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	180/2	8.52	6.35	9.56	209.18
Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	123.25	18/4/18	5.19	7.91	8.85	128.62
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	120	0.6	0.12	12.24	52.44
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.32	14.38	30.65	390.24

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	150	2.12	3.16	16.41	98.91
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/1.	70	18.73	12.73	6.78	216.96
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	70/2	1.28	2.03	12.91	75.15
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	50	0.5	0.05	5.2	22.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			25.21	20.24	61.22	523.27

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	120	14.87	14.11	13.94	248.45
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
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:			16.27	14.53	42.21	366.31
Iš viso (dienos davinio):			55.8	49.15	134.09	1279.83

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	175/6	6.83	6.9	35.7	232.04
Arbatiniai trapiukai	25.1.	20	2.06	1.78	12.42	74.6
Šilauogės	115-1/3	100	0.7	0.3	14.5	57
Žolelių arbata	14-22/4/	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.59	8.98	62.62	363.64

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	150	1.9	3.93	15.06	98.82
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Tarkuotų bulvių plokštainis su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	E 06-30.8	190	18.55	7.7	29.6	255.38
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	100	0.85	0.2	4.3	20.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.08	21.17	65.67	537.87

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	
Banany duona	1111	110	4.13	10.22	33.99	245.53
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			10.17	15.22	49.33	375.53
Iš viso (dienos davinio):			43.84	45.37	177.63	1277.04

Dietistė
Dovilė Švabinskienė