



Tvirtinu: Direktorė Regina Mikalauskienė

Panevėžio lopšelis-darželis "Rūta"

Alyvų g. 3, Panevėžys, LT-37466

(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.

1-3M.
1savaitė
Pirmadienis



Tvirtiną: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2	150/5	5.35	7.11	22.03	170.07
Sūrio lazdelės	117-1/1	30	6.24	7.56	0.18	87
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			11.99	14.67	32.11	297.07

Pietūs 11:30val.

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	2.75	1.91	10	63.86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	105/55	14.1	7.25	29.72	239.88
Švieži agurkai(augalinis)	19.1	30	0.21	0	0.84	4.2
Švž. pomidorai	2-54	30	0.3	0.12	1.74	8.1
Švž. Paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			19	9.57	54.89	374.82

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5	90	7.43	6.71	41.28	259.91
Natūralus jogurtas	13-22/6	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			8.47	7.56	45.96	289.59
Iš viso(dienos davinio):			39.47	31.81	132.96	961.48

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
1savaite
Antradienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu(tausojantis)	4-10/1	150/5	4.84	5.85	26.44	180.93
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Kriaušė(arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	140	0.7	0.14	14.28	61.18
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Išviso:			5.78	6.09	46.34	265.03

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba(tausojantis)(augalinis)	93/2	100	1.23	3.26	9.98	71.62
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškintas kalakutieno skukulis(tausojantis)	10-26	80	17.24	7.39	6.37	163.51
Grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	27.1	60	2.14	0.29	13.81	66.33
Pekino kopūstų, špinatų salotos su agurkais, Pagardintos jogurtiniu padažu(tausojantis)	08.19/3/	50	0.8	1.21	1.71	19.56
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo sucitrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Išviso:			23.07	12.44	44.46	379.8

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Varškės virtinukai „Tinginukai“(tausojantis)	6-18.18	100	14.42	6.55	33.38	252.93
Grietinė(30%rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Išviso:			14.9	12.55	34	311.53
Išviso(dienos davinio):			43.75	31.09	124.79	956.36

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
1savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30val.

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	150/4	3.65	4.45	25	147.32
Pienas 2,5%rieb.	14-60/0	100	2.9	2.5	4.7	53
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	17/3	1.18	2.63	8.88	64.6
Persikai(arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	80	0.64	0.16	9.68	37.6
Iš viso:			8.37	9.74	48.26	302.52

Pietūs11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Skaidri kietųjų kviečiųmakaronų sriuba (tausojantis)	01-03	100	1.58	2.17	9.96	64.72
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Kiaulienos mėsos guliašas(tausojantis)	12-4/2-	45/25	11.09	8.98	6.65	151.38
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	50/2	1.52	2.04	12.6	71.9
Pekino kopūstų, pomidorų, švž.agurkų salotos su Aliejaus užpilu	2-10	35/4	0.4	1.86	2.25	25.72
Morkų šiaudeliai(tausojantis)(augalinis)	21-04/26	30	0.3	0.03	3.12	13.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			16.27	15.3	45.17	377.59

Vakarienė15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Pikantiški bulvinukai(tausojantis)	05.26	100	9.83	6.74	24.19	194.28
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	15	0.31	4.92	0.4	47.26
Obuolys(arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0.1	0.07	0.25	1.66
Iš viso:			10.63	11.74	34.73	283.2
Iš viso(dienos davinio):			35.28	36.78	128.15	963.31

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
1savaite
Ketvirtadienis



Tvirtinys Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

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	150/4	5.9	5.84	30.89	198.96
Bananas(arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			7.1	6.14	53.99	295.96

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Lęšių sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-26/6	100	4.23	1.63	12.91	79.65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptos vištienos blauzdelės(tausojantis)	101/1/	80	15.85	9.05	0.09	148.85
Biri ryžių košė(tausojantis)	4-41	60	1.59	0.23	16.21	73.35
Švž. daržovių traškios lazdelės(morkos, agurkai, paprika)	2-52	70	0.63	0.07	5.3	23.1
Stalo vanduo sucitrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			23.68	11.2	45.1	375.33

Vakarienė 15:30val.

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
Jogurtinis padažas(tausojantis)	13-41	20	0.84	0.73	1.46	15.82
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			14.48	10.82	32.88	291.66
Iš viso(dienos davinio):			45.26	28.17	131.98	962.95

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
1savaite
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu(tausojantis)	4-55/02	150/5	4.45	5.68	29.74	181.27
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Obuolys(arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0.48	0	11.88	48
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	150	0	0	0	0
Iš viso:			5.09	5.75	45.36	244.55

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(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	1.22	4.77	7.86	78.88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	80	9.44	7.92	3.06	122.78
Apkeptos bulvių skiltelės(tausojantis)(augalinis)	3-31	60	1.33	0.73	13.12	61.19
Rudens daržovių rinkinukas(Morka, paprika, pomidoras)(augalinis)	2-104.1	70	0.68	0.16	5.34	23.33
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			14.73	13.91	45.17	361.45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su Fermentiniu sūriu ir sviestu(tausojantis)	5-33/3.1	90/15/4	10.61	7.39	31.33	236.01
Švieži agurkai(augalinis)	19.1	30	0.21	0	0.84	4.2
Kefyras 2,5%rieb.	121	100	3.2	2.5	4.8	54
Iš viso:			14.02	9.89	36.97	294.21
Iš viso(dienos davinio):			33.84	29.55	127.49	900.21

Dietistė
Dovilė Švabinskienė



Chuk

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Keturių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	4-48.1.1/1.	150	4.6	7.03	22.95	171.56
Trapučiai(kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	10	0.71	0.11	7.9	36.5
Melionai(arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	120	1.2	0	9.6	42
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Kmyną arbata be cukraus	9/2	150	0.1	0.07	0.25	1.66
Išviso:			10.77	12.26	40.82	309.72

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	1.45	3.68	9.3	72.13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/1.	70	17.88	10.09	5.66	187.56
Biri ryžių košė(tausojantis)	4-41	60	1.59	0.23	16.21	73.35
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų Sulčių užpilu(augalinis)	2-22/1	55/2	0.45	1.08	5.61	32.9
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Išviso:			23.02	15.37	49.37	424.72

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Pieniška grikių kruopų sriuba(tausojantis)	1-75/7	95/55	5.61	2.74	23.04	139.2
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, Fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	104/17.4	25/4/11/9	4.49	6.54	14.21	134.63
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Išviso:			10.09	9.28	37.25	273.83
Išviso(dienos davinio):			43.88	36.9	127.44	1008.27

6

1-3M.
2savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Regina Mikalauskienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	8/3.01	150/5	5.87	5.61	32.7	204.74
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Persikai(arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	80	0.64	0.16	9.68	37.6
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Išviso:			10.67	10.81	42.5	300.34

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	100	0.9	3.91	14.06	90.54
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1.09	0.29	7.59	38
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis(tausojantis)	11-1/1	60	13.02	8.99	3.49	145.81
Virtos bulvės susviestu ir krapais(tausojantis)	03-01	60/2	1.27	1.96	12.38	69.29
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/4	0.79	1.57	4.62	33.51
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Išviso:			17.36	16.77	44.33	386.13

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Lietiniai blynai	5-15	110	7.48	5.69	38.57	240.5
Grietinė(30%rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Išviso:			8.12	11.76	42.94	314.38
Išviso(dienos davinio):			36.15	39.34	129.77	1000.85

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
2savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(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	145/5	5.17	6.88	21.32	164.58
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Kriaušė(arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	150	0	0	0	0
Iš viso:			10.08	12.07	36.74	288.13

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3.49	2.53	14.24	91.32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	45/25	12.64	5.45	3.47	113.78
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	70	3.27	0.22	14.82	75.19
Švž.agurkų ir pomidorų salotų su grietine 30% riebi.	2-14	40/10	0.58	3.02	1.92	36.63
Morkų šiaudeliai(tausojantis)(augalinis)	21-04/26	30	0.3	0.03	3.12	13.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			21.66	11.47	48.15	380.8

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Orkaitėje kepta dešrelė	26.05.2/1	60	8.27	15.12	0.53	170.32
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis)(tausojantis)	26,05	50	0.93	1.99	8.87	54.83
Pjaustytas agurkas	111.11	60	0.42	0	1.68	8.4
Pomidorų padažas	13-40	20	0.23	0.03	5.4	22.36
Obuolys(arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0.1	0.07	0.25	1.66
Iš viso:			10.27	17.22	24.65	289.57
Iš viso(dienos davinio):			42.01	40.76	109.54	958.5

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
2savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtina: Direktorius (-ė) Regina Mikalauskienė

Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	25.04.011	80	5.49	4.76	20.82	153.12
Obuolys(arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	140	0.56	0	13.86	56
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Pienas2,5%rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			10.65	8.62	47.34	311.54

Pietūs11:30val.

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	0.88	3.44	5.99	57.15
Duoniukai	16-03.1	20	2.12	0.42	14.46	73.8
Perlinių kruopų troškiny su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (tausojantis)	25.03.01	200	9.88	5.9	17.29	161.8
Švž. daržovių traškios lazdelės(morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su Aliejaus užpilu	2-10	55/6	0.6	2.79	3.38	38.58
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			13.95	12.61	45.09	348.41

Vakarienė15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	13/2	100	7.62	6.22	38.99	247.75
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			8.36	6.87	44.5	278.04
Iš viso(dienos davinio):			32.96	28.1	136.92	937.99

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
2savaitė
Penktadienis



Tvirtiną: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojojantis)	10.21.15	150/4	5.16	5.62	27.38	179.97
Trapučiai(kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	10	0.71	0.11	7.9	36.5
Apelsinas(arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			10.75	10.85	44.76	312.07

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba be grietinėlės (tausojojantis)	1-98/1/7	100	4.71	2.73	16.4	105.02
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1.09	0.29	7.59	38
Garuose kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	20/20/26	60	13.47	10.34	0.92	149.08
Virtos bulvės su sviestu ir krapais(tausojantis)	03-01	50/2	1.06	1.63	10.32	57.74
Troškintos daržovės(tausojantis, augalinis)	20/02/06	70	1.52	2.1	6.95	49.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			21.88	17.09	42.37	399.62

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	75/75	3.18	2.14	15.6	90.99
Mielinė cinamoninė bandelė	106/8	60	3.71	9.61	27.17	212.07
Iš viso:			6.89	11.75	42.77	303.06
Iš viso(dienos davinio):			39.52	39.7	129.89	1014.74

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
3savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Begina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis)(tausojantis)	3-9.9	155	4.43	1.96	24.73	129.81
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Persikai(arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	100	0.8	0.2	12.1	47
Trapučiai(kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			6.81	2.45	56.38	265.09

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais	86/2	85/14	4.67	4.41	9.04	93.1
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Bulvių plokštainis.	05/20	100	2.72	4.23	20.94	128.01
Grietinė(30%rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
3-įvėrusių daržovės(ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-11	60	0.51	0.05	2.66	11.93
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			9.76	14.91	43.84	342.01

Vakarienė 15:30val.

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	130	15.95	16.37	14.96	277.55
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			17.27	17.54	16.37	299.15
Iš viso(dienos davinio):			33.83	34.9	116.59	906.26

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
3savaitė
Antradienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė
Pusryčiai 08:30 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	150/5	4.43	5.52	26.59	176.94
Bananas(arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9.55	10.8	45.19	312.54

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su lęšiais (augalinis)(tausojantis)	1-40/2	100	2.21	1.97	7.25	53.58
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Maltas paukštienos(vištienos)šnicelis (tausojantis)	26.05.25	80	11.66	8.65	4.38	143.31
Kukurūzų makaronai	05.20	60	2	1.5	19.89	96.12
3-įrūšių daržovės(ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-11	70	0.59	0.05	3.1	13.92
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			17.84	12.41	45.21	357.31

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalopavadinimas	Rp.Nr	Išėiga(g)	Patiekalomaistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Varškės virtinukai "Tinginukai"(tausojantis)	6-18.18	100	14.42	6.55	33.38	252.93
Grietinė(30%rieb.)	13-8	15	0.36	4.5	0.47	43.95
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	150	0	0	0	0
Iš viso:			14.95	11.13	37.59	312.16
Iš viso(dienos davinio):			42.33	34.34	127.99	982

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
3savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Miežinė kruopų košė su bulvėmis (tausojantis)	26.05.20	155	5.25	3.6	29.16	162.99
Bananas(arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1.8	0.45	34.65	145.5
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Išviso:			7.05	4.05	63.81	308.49

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-68	100	0.99	2.15	6.2	46.74
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Jautienos befstrogenas(tausojantis)	11-17/2	55/25	13.3	8.38	5.35	150.23
Bulvių košė susviestu (tausojantis)	3-12	75/3	2.43	3.26	20.16	115.03
Rauginti agurkai	18.2	40	1.12	0	0.52	7.6
Švž. pomidorai	2-54	30	0.3	0.12	1.74	8.1
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Išviso:			19.79	14.19	46.56	386.48

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	75/25	14.32	10.35	19.7	232.59
Trintos uogos(braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Natūralus jogurtas	13-22/6	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0.1	0.07	0.25	1.66
Išviso:			15.46	11.28	24.63	263.93
Išviso(dienos davinio):			42.3	29.52	135	958.91

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
3savaite
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorius(-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojančias)	2/1/2000	110/15/4	3.3	4.12	26.87	157.67
Jogurtas 125g	1475	125	4.22	3.91	23.29	145.31
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			7.52	8.03	50.16	302.98

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias)	10/3	100	2.33	2.06	11.03	69.8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojančias)	12-0/1	60	12.16	9.82	4.34	155.07
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojančias)	5-4/5.6	60	2.8	0.19	12.7	64.45
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-95/1	50/3	0.72	2.61	2.42	35.15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			19.67	14.96	43.09	383.25

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Obuolių pyragas	pyr.2obuol	100	4.81	8.3	21.14	182.56
Pienas 2,5%rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Persikai(arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	80	0.64	0.16	9.68	37.6
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			9.8	12.21	37.87	299.66
Iš viso(dienos davinio):			36.99	35.2	131.12	985.88

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3M.
3savaitė
Penktadienis



Tvirtina: Direktorius (ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šešių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	41/5.01	150/3	4.21	5.6	17.24	136.78
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Kriaušė(arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Išviso:			9.12	10.79	32.66	260.33

Pietūs 11:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(g)	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Trinta daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	100	1.43	2.17	6.18	47.11
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Maltos žuvies(lydekos)kotletai(tausojantis)	05.25.26	80	12.34	3.64	3.15	96.77
Rausvasis padažas.	525/26	20	0.38	2.99	3.19	41.08
Biri perlinių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	4-21/2/2	60	1.87	0.22	13.21	64.45
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-31/7	75/5	1.72	4.67	7.58	75.43
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Išviso:			19.13	13.91	43.89	375.21

Vakarienė 15:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išeiga(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	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Skrebutis	79.1/5	30	2.68	0.71	18.74	93.88
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Išviso:			14.53	14.38	28.28	302.32
Išviso(dienos davinio):			42.78	39.08	104.83	937.85

Dietistė
Dovilė Švabinskienė