



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)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

7.12–18.00 val.

4-7 M.
1 savaitė
Pirmadienis



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	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2	170/6	6.04	8.03	24.88	192.01
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.76	18.11	35.02	348.01

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	4.12	2.87	14.99	95.79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Plikytų ryžių plovos su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	135/65	17.62	9.06	37.15	299.85
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0.21	0	0.84	4.2
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	40	0.36	0.08	2.68	11.2
Švž. pomidorai	2-54	30	0.3	0.12	1.74	8.1
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.67	12.47	73.18	494.42

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	5-5	110	9.08	8.2	50.45	317.67
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.65	9.48	57.47	362.19
Iš viso (dienos davinio):			50.08	40.06	165.68	1204.62

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Antradienis



Tvirtinu: 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	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	195/6	6.25	7.54	34.12	233.46
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	160	0.8	0.16	16.32	69.92
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.37	7.85	57.92	333.94

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	1.84	4.89	14.97	107.44
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-26	100	21.55	9.24	7.96	204.39
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	27.1	70	2.5	0.34	16.11	77.38
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	40	0.36	0.08	2.68	11.2
Pekino kopūstų, špinatų salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3/	50	0.8	1.21	1.71	19.56
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			29.12	16.1	59.21	495.25

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	120	17.31	7.87	40.06	303.51
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.79	13.87	40.68	362.11
Iš viso (dienos davinio):			54.28	37.81	157.81	1191.3

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Trečiadienis



Išvirtinu: Direktorius (-ė) Regina Mikalauskienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	195/5	4.71	5.74	32.25	190.08
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
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:			10.88	12.28	57.87	371.79

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių 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
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2-	55/25	12.68	10.27	7.6	173.01
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	60/2	1.82	2.44	15.12	86.27
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	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:			19.73	18.2	59.86	475.36

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pikantiški bulvinukai (tausojantis)	05.26	120	11.79	8.09	29.02	233.14
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0.41	6.57	0.53	63.01
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0.48	0	11.88	48
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0.13	0.1	0.33	2.21
Iš viso:			12.81	14.75	41.76	346.36
Iš viso (dienos davinio):			43.43	45.22	159.48	1193.51

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinusi: 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	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	180/5	7.04	6.97	36.87	237.47
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.24	7.27	59.97	334.47

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

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	150	6.34	2.45	19.37	119.48
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	101/1/	90	17.83	10.18	0.1	167.46
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1.85	0.26	18.92	85.58
Švž. daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	80	0.72	0.08	6.06	26.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			28.81	13.31	60.23	474.19

Vakarienė 15:45 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	70/70	17.37	12.84	39.99	351.08
Jogurtinis padažas (tausojantis)	13-41	30	1.25	1.1	2.2	23.73
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18.62	13.94	42.18	374.8
Iš viso (dienos davinio):			55.68	34.52	162.38	1183.45

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Penktadienis



Tvirtina: 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-55/02	190/6	5.6	7.14	37.41	228.05
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			6.44	7.25	57.88	310.97

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	1.83	7.15	11.79	118.32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	100	11.8	9.9	3.83	153.47
Apkeptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	3-31	80	1.78	0.97	17.49	81.59
Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	90	0.87	0.21	6.87	30
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.34	18.56	55.76	458.65

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (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	115/19/5	13.5	9.4	39.87	300.37
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	40	0.28	0	1.12	5.6
Kefyras 2,5 %rieb.	121	150	4.8	3.75	7.2	81
Iš viso:			18.58	13.15	48.19	386.97
Iš viso (dienos davinio):			43.36	38.97	161.83	1156.6

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Pirmadienis



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	
Keturių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	4-48.1.1/1.	160	4.91	7.5	24.48	183
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1.5	0	12	52.5
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0.13	0.1	0.33	2.21
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4.16	5.04	0.12	58
Iš viso:			12.12	12.86	52.73	368.71

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	2.17	5.52	13.95	108.2
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/1.	80	20.44	11.54	6.47	214.35
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
Iš viso:			26.97	18.76	60.03	512.48

Vakarienė 15:45 val.

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	115/70	6.73	3.29	27.65	167.04
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	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.21	9.82	41.86	301.67
Iš viso (dienos davinio):			50.3	41.44	154.62	1182.86

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Antradienis



Tvirtinąs 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 kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	8/3.01	170/6	6.63	6.34	36.92	231.16
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Persikai (arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	80	0.64	0.16	9.68	37.6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.59	16.58	46.84	384.76

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1.34	5.86	21.09	135.81
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausojantis)	11-1/1	80	17.36	11.98	4.66	194.42
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	60/2	1.27	1.96	12.38	69.29
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	40	0.36	0.08	2.68	11.2
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/4	0.79	1.57	4.62	33.51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			22.78	21.88	56.99	501.81

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-15	130	8.84	6.72	45.59	284.23
Grietinė (30 % rie.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.57	12.83	51.82	365.75
Iš viso (dienos davinio):			47.93	51.28	155.65	1252.31

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Trečiadienis

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	185/6	6.55	8.71	27.01	208.47
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.62	18.94	42.55	390.02

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	5.24	3.79	21.36	136.99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	60/30	16.25	7	4.47	146.29
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	80	3.74	0.25	16.94	85.93
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	40	0.4	0.04	4.16	18
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-14	40/10	0.58	3.02	1.92	36.63
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			28.26	14.44	64.62	499.11

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (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	80	1.48	3.19	14.19	87.73
Pomidorų padažas	13-40	30	0.35	0.04	8.1	33.54
Pjaustytas agurkas	111.11	60	0.42	0	1.68	8.4
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0.1	0.07	0.25	1.66
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Iš viso:			10.94	18.43	32.67	333.65
Iš viso (dienos davinio):			54.82	51.81	139.83	1222.78

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis



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	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	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	150	0.6	0	14.85	60
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Iš viso:			13.51	11.06	55.88	380.32

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	1.32	5.16	8.98	85.73
Duoniukai	16-03.1	30	3.18	0.63	21.69	110.7
Perlinių kruopų troškiny su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (tausojantis)	25.03.01	250	12.35	7.38	21.62	202.26
Švž. daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	60	0.54	0.06	4.54	19.8
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-10	65/8	0.7	3.26	3.94	45.01
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.11	16.49	60.96	464.07

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	140	10.67	8.71	54.58	346.85
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.41	9.36	60.09	377.14
Iš viso (dienos davinio):			43.04	36.91	176.93	1221.53

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis



Tvirtiną: 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	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	165/4	5.66	6.17	30.03	197.38
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	10	0.71	0.11	7.9	36.5
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.41	16.44	47.53	387.48

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

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 (tausojantis)	1-98/1/7	150	7.07	4.1	24.6	157.54
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	80	17.97	13.79	1.23	198.78
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	60/2	1.27	1.96	12.38	69.29
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	20/02/06	80	1.74	2.4	7.94	56.22
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			29.16	22.53	53.93	520.4

Vakarienė 15:45 val.

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	100/100	4.24	2.85	20.8	121.32
Mielinė cinamoninė bandelė	106/8	60	3.71	9.61	27.17	212.07
Iš viso:			7.95	12.46	47.97	333.39
Iš viso (dienos davinio):			52.52	51.43	149.42	1241.27

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

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	175	5	2.21	27.93	146.56
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Persikai (arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	100	0.8	0.2	12.1	47
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.46	2.74	61.44	289.48

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

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	130/20	7.01	6.61	13.56	139.65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Bulvių plokštainis.	05/20	140	3.8	5.93	29.32	179.21
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-11	90	0.76	0.07	3.99	17.9
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			14.35	21.94	63.58	499.93

Vakarienė 15:45 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	150	18.4	18.88	17.26	320.25
Natūralus jogurtas	16-26	40	1.76	1.56	1.88	28.8
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20.16	20.44	19.14	349.05
Iš viso (dienos davinio):			41.98	45.13	144.16	1138.47

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Regina Mikalauskienė

[Signature]

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	170/6	5	6.23	30.02	199.77
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.28	16.55	48.74	393.37

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	150	3.31	2.96	10.88	80.37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Maltas paukštienos (vištienos) šnicelis (tausojantis)	26.05.25	90	13.12	9.73	4.93	161.23
Kukurūzų makaronai	05.20	70	2.33	1.75	23.21	112.14
3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika)	3.14-11	80	0.68	0.06	3.54	15.91
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			21.49	14.84	58.34	444.92

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	130	18.75	8.52	43.39	328.81
Grietinė (30 % rie.)	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.27	13.09	47.6	388.04
Iš viso (dienos davinio):			55.05	44.49	154.68	1226.32

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Trečiadienis



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	
Miežinė kruopų košė su bulvėmis (tausojantis)	26.05.20	200	6.78	4.64	37.62	210.31
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1.8	0.45	34.65	145.5
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.58	5.09	72.27	355.81

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	1.49	3.23	9.3	70.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	70/30	16.63	10.48	6.69	187.79
Bulvių košė su sviestu (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
Iš viso:			24.29	17.48	56.2	472.31

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	100/30	18.61	13.46	25.61	302.37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	13-22/6	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0.13	0.1	0.33	2.21
Iš viso:			19.86	14.44	32.49	341.9
Iš viso (dienos davinio):			52.74	37.01	160.97	1170.03

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis



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	
Ryžių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	2/1/2000	135/18/5	4.06	5.07	33.08	194.05
Jogurtas 125g	1475	125	4.22	3.91	23.29	145.31
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.28	8.98	56.36	339.37

Pietūs 12:00 val., 12:45 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	3.5	3.09	16.55	104.7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	16.22	13.09	5.78	206.76
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	70	3.27	0.22	14.82	75.19
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	50/3	0.72	2.61	2.42	35.15
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:			26.04	19.41	57.37	505.48

Vakarienė 15:45 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	120	5.77	9.95	25.37	219.07
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	200	5.8	5	9.4	106
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Persikai (arba kitas sezoninis vaisius)	054.2	80	0.64	0.16	9.68	37.6
Iš viso:			12.21	15.11	44.45	362.67
Iš viso (dienos davinio):			46.53	43.51	158.18	1207.51

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis



Tvirtinuo: 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	
Šešių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	41/5.01	190/4	5.3	7.04	21.69	172.08
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	8.32	10.08	0.24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.37	17.27	37.23	353.63

Pietūs 12:00 val., 12:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Maltos žuvies (lydekos) kotletai (tausojantis)	05.25.26	90	13.89	4.1	3.54	108.87
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	85/5	1.93	5.26	8.53	84.86
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			22.28	16.15	53.52	445.19

Vakarienė 15:45 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 grietine	6-40/2	130	13.81	16.08	6.84	228.27
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Skrebutis	79.1/5	30	2.68	0.71	18.74	93.88
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.73	16.89	31.2	345.08
Iš viso (dienos davinio):			53.38	50.31	121.95	1143.89

Dietistė
Dovilė Švabinskienė