

Panevėžio lopšelis – darželis „Rūta“
Biudžetinė įstaiga, Alyvų g. 3,
LT-37466 Panevėžys
Įstaigos kodas: 190414144
Tel. 8 45 575001, 8 45 575003

Panevėžio lopšelis – darželis „Rūta“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 18:18 val.



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

2022 m.

09-21

d.

1 SAVAITĖ

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

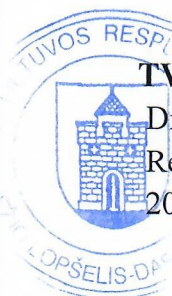
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis(tausojantis)	K - 8	200/10/1	9,46	9,24	30,42	242,71
Viso grūdo batonas su sviestu 82%	Sm - 10	25/8	2,23	7,15	12,97	124,15
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G - 16	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,69	16,39	43,39	366,86

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Trinta lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr - 30	150	8,29	3,56	23,51	173,83
Grietinė 30%		5	0,14	1,5	0,18	14,76
Plovas su paukštiena (tausojantis)	Ap - 1	180	25,29	10,07	35,69	324,70
Švieži agurkai (augalinis) (ne sezono metu marinuotas)	S - 36	40	0,28	0	1,12	5,6
Šviežias pomidoras (augalinis)	S - 37	60	0,1	0,0	0,2	1,3
Vanduo	G - 41	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės	V - 1	80	0,33	0	5,06	32,4
Iš viso:			34,43	15,13	65,76	552,59

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	Av - 5	150	23,85	12,18	15,99	268,03
Grietinė 30%	P - 9	40	0,96	12	1,24	117,6
Kmynų arbata (nesaldinta)	G - 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,81	24,18	17,97	393,75
Iš viso (dienos davinio):			70,33	55,74	128,12	1313,20



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

Antradienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis, augalinis)	K - 15	190/15/15	7,52	1,56	44,40	261,65
Grikių traputis	Sm - 30	12	1,5	0,37	8,4	40,00
Kakava su pienu (saldinta)	G - 3	200	3,29	3,11	10,05	83,13
Iš viso:			12,31	5,04	64,50	384,78

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Baltųjų grikių kruopų sriuba (tausoj. augal)	Sr - 47	150	1,03	2,17	7,26	51,48
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Virtų bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis)	Ab - 3	150/50	18,45	17,36	34,85	365,97
Nesaldintas jogurtas		40	1,05	0,75	1,2	16,50
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	150	0,5	0,0	13,1	60,8
Iš viso:			22,23	25,30	61,88	566,46

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas (tausojantis)	Kš - 2	85	7,55	9,1	3,83	142,64
Šviežias pomidoras (augalinis)	S - 37	60	0,1	0,0	0,2	1,3
Konservuoti žirneliai (augalinis)	S - 3	40	1,85	0,0	6,36	32,88
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Sm - 8	35/6/17	6,06	8,79	15,58	171,34
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G - 8	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,56	17,89	25,97	348,16
Iš viso (dienos davinio):			50,10	48,23	152,35	1299,40



Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Karštas sumuštinis su dešra, fermentiniu sūriu 45% ir natūraliu pomidorų padažu.	Sm - 9	40/40/15/10	13,70	22,14	22,67	345,01
Vaisinė arbata (saldinta)	G - 8	200	0,00	0,0	4,87	19,74
Iš viso:			13,70	22,14	27,54	364,75

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Burokėlių sriuba (tausojanti) (augalinis)	Sr - 7	150	0,81	2,13	8,54	58,48
Nesaldintas jogurtas 9%		5	0,13	0,23	0,23	3,0
Paukštienos šnicelis (tausojantis)	Ap - 3	80	15,04	10,7	4,75	186,33
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S - 8	60	0,86	3,15	5,73	54,69
Šviežių daržovių lėkštelė (pomidorai, ridikėliai) (augalinis)	S - 4	50	0,53	0,08	2,0	10,78
Kukurūzų makaronai (tausojantis)	Mk - 5	100	2,2	1,97	31,64	153,28
Vanduo	G - 42	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	150	0,5	0,0	12,1	73,5
Iš viso:			20,07	18,26	64,99	540,06

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti skryliukai (tausojantis)	Ml - 6	120	6,43	2,4	40,13	202,57
Grietinė 30%	P-9	20	0,48	6	0,62	58,8
Geriamas jogurtas (tausojantis)	G - 2	180	5,4	0,72	18,4	102,6
Iš viso:			12,31	9,12	59,15	364,27
Iš viso (dienos davinio):			46,08	49,52	151,68	1269,08

Pastaba: sezono metu vietoje burokėlių sriubos, duodami šaltibarščiai.



TVIRTINU

 Direktorė *Regina Mikalauskiene*
 Regina Mikalauskiene
 2022 m. 09-21 d.

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta sezoninėmis uogomis ir sviestu 82% (tausojantis)	K - 28	200/15	7,18	6,24	45,27	265,88
Viso grūdo duona su sviestu 82%	Sm - 10	35/7	2,0	6,17	15,22	122,07
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G - 16	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,18	12,41	60,49	387,95

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojanti)	Sr - 50	150	0,96	1,72	5,24	38,02
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Viso grūdo ruginė duona	Sm - 21	40	3	0,6	17,1	86,1
Karališkas balandėlis (tausojantis) (kiauliena)	Am - 8	86	15,19	8,88	5,62	159,9
Bulvės (augalinis)	Ab - 9	90	1,8	0,09	17,73	74,47
Švieži agurkai (augalinis) (ne sezono metu marinuoti)	S - 36	40	0,28	0	1,12	5,6
Rausvasis padažas (grietinė 30%, pomidorų padažas)	P - 12	25	0,58	5,7	2,8	60,5
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0,0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	150	0,6	0,0	26,0	106,0
Iš viso:			22,59	18,79	76,59	551,32

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	Av - 28	100	16,11	9,9	22,33	243,67
Nesaldintas graikiškas jogurtas 9%	P-5	40	1,44	3,6	2,00	46,00
Sulčių gėrimas	G - 11	200	1,4	0,2	21	86,0
Iš viso			18,95	13,70	45,33	375,67
Iš viso (dienos davinio):			50,72	44,90	182,41	1314,94



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2021 m. 09-21 d.

Penktadienis**Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.**

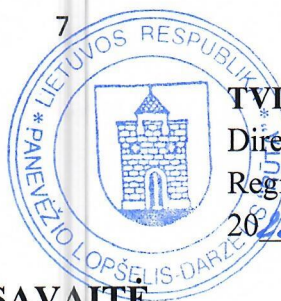
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Manų košė su uogomis (tausojantis)	K - 22	200/5/15	8,07	12,62	32,69	267,34
Melisų arbata (nesaldinta)	G - 14	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Nesaldintas graikiškas jogurtas 9% su sezoniniais vaisiais	S - 9	140	3,86	2,01	16,14	97,75
Iš viso:			11,93	14,63	48,83	365,09

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr - 49	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Viso grūdo ruginė duona	Sm - 21	25	1,83	0,41	10,66	53,83
Žuvies maltinukai (tausojantis) (jūros lydekų filė)	Ž - 11	80	14,74	16,11	1,98	212,12
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S - 1	70	1,16	5,08	8,33	80,53
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojanti)	Ab - 12	120	2,67	3,4	16,39	107,97
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,02	29,79	46,33	538,85

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)	Sr - 45	150	3,92	4,20	13,69	108,30
Avižiniai sausainiai	Sm - 13	40	2,64	9,96	21,76	190,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	80	0,75	0,0	18,63	63,5
Iš viso:			7,31	14,16	54,08	361,80
Iš viso (dienos davinio):			41,26	58,58	149,24	1265,74



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

2 SAVAITĖ**Pirmadienis****Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.**

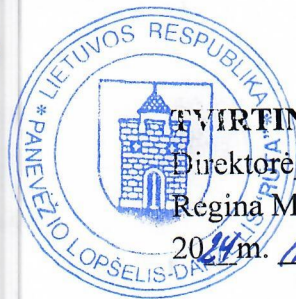
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų makaronai su daržovių – grietinėlės 35% padažu (tausojančias)	Mk - 10	150/50	6,5	7,44	42,20	242,44
Viso grūdo duona su sviestu 82%	Sm - 10	35/7	2,01	6,99	15,23	120,33
Juodoji arbata su citrina, imbieru (saldinta)	G - 17	200	0,21	0,0	7,26	24,58
Iš viso:			8,72	14,43	64,69	387,35

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių, morkų sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojančias, augalinis)	Sr - 45	150	1,24	1,78	9,51	56,63
Grietinėlė 30%		9	0,24	2,7	0,33	39,66
Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	Ap - 4	80	19,44	9,5	4,1	179,55
Bulvės	Ab - 9	90	1,8	0,09	17,73	74,47
Pieno padaže troškintos morkos su konservuotais žirneliais	S - 18	75	2,1	3,45	7,22	63,14
Šviežių daržovių krepšelis (pomidoras, agurkas) (augalinis)	S - 25	25/25	0,45	0,10	1,60	9,10
Vanduo paskanintas avietėmis	G - 43	200	0,12	0,07	1,28	6,14
Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės	V - 1	120	1,4	0,36	27,7	106,0
Iš viso:			26,79	18,05	69,47	534,69

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai su varškės 9% įdaru	MI - 19	130	11,67	10,22	25,74	241,68
Natūralus jogurtas 9% su trintomis uogomis	P - 10	40	1,23	0,69	2,52	28,28
Sūrio lazdelė	Av - 2	40	5,34	4,16	0,0	118,00
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G - 15	200	0	0	0,0	0,0
Iš viso:			18,24	15,07	28,26	387,96
Iš viso (dienos davinio):			53,75	47,55	162,42	1310,00



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskiene

2024 m. vasario 26 d.

Antradienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinė košė su bulvėmis (tausojanti)	K - 7	200	5,57	5,2	38,39	242,46
Varškė su uogiene	Av - 25	78	8,46	4,92	7,04	108,90
Melisų arbata (nesaldinta)	G - 14	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,03	10,12	45,43	351,36

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Trinta batatų, morkų, bulvių, svogūnų sriuba (tausojanti)	Sr - 2	150	1,82	7,98	11,06	123,38
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	Am - 10	88	23,74	10,72	0,72	193,88
Pekino kopūstų salotos su k. kukurūzais, porais, špinatais ir al. aliejumi (augalinis)	S - 8	65	1,14	4,22	4,42	56,86
Šviežių daržovių lėkštė (agurkas, paprika) (augalinis)	S - 5	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Bulvių košė (tausojanti) (augalinis)	Mk - 15	120	2,64	3,4	16,3	107,46
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	100	1,0	0,0	8,00	35,0
Iš viso:			30,91	26,5	43,53	532,31

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Orkaitėje kepta dešrelė aštuonkojis (virtos a.r.)	Ml - 5	57	6,76	10,35	1,56	117,49
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis, tausojantis)	Ab - 8	100	2,33	5,95	20,44	144,74
Natūralus pomidorų padažas	P - 8	20	0,32	0,0	4,8	21,0
Sulčių gėrimas	G - 11	200	1,4	0,2	21	86,0
Iš viso:			10,81	16,50	47,80	369,23
Iš viso (dienos davinio):			55,75	53,12	136,76	1252,9



Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

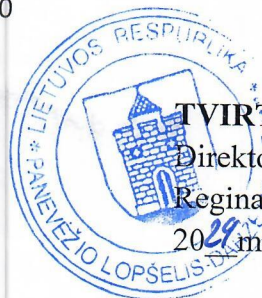
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Perlinių kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	K - 20	200	6,29	5,52	31,93	208,62
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	Sm - 21	28/20/14	5,48	3,12	17,37	119,51
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G - 8	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,77	8,64	49,3	328,13

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	Sr - 9	150	2,12	1,65	14,42	80,89
Garuose virti jautienos kukuliai (tausojantis)	Am - 25	115	13,5	7,79	14,12	222,06
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	Ab - 20	100	1,33	3,7	9,17	73,0
Troškinti burokėliai	S - 46	70	2	6,62	10,5	103,19
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	80	0,0	0,0	16,5	58,8
Iš viso:			18,95	19,76	64,71	537,94

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	Av - 5	150	22,85	12,18	15,99	268,03
Grietinė 30%	P-9	40	0,48	6	0,62	58,8
Pieno kokteilis 2,5% su bananais ir braškėmis (tausojantis)	G - 55	180	4,37	2,85	19,51	121,12
Iš viso:			27,22	15,03	35,50	389,15
Iš viso (dienos davinio):			57,94	43,43	149,51	1255,22



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

2024 m.

02-14 d.

Kėvirtadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	K-18	200	7,81	5,12	36,83	204,73
Sausainiai	Sm-13	40	2,64	9,96	19,76	130,0
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G - 16	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,45	15,08	56,59	357,99

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr - 6	150	1,88	2,18	10,2	67,88
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	Ž - 2	80	17,54	16,45	0,57	220,48
Bulvės	Ab- 9	90	1,8	0,09	17,73	74,47
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	S-1	90	1,4	3,8	7,8	70,94
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0,0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	120	1,4	0,36	27,7	106,0
Iš viso:			24,20	24,68	63,46	559,00

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	MI-15	110	7,69	7,5	28,47	242,45
Saldus grietinės padažas	P-2	40	0,55	6,12	15,09	115,0597,75
Kmynų arbata (saldinta)x	G-14	150	0	0	5	23,95
			8,24	13,62	48,56	384,98
Iš viso (dienos davinio):			48,91	49,33	167,19	1292,47



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2021 m. 09-21 d.

Penktadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta uogiene (tausojojantis)	K - 30	200/15	7,04	4,54	53,85	284,0
Viso grūdo duona su sviestu 82%	Sm - 10	35/6	2,0	5,5	12,95	110,18
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G-16	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,04	10,04	66,8	394,18

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	Sr - 10	150	0,88	4,49	9,54	74,41
Bulvių plokštainis	Ab - 1	220	21,92	5,56	36,92	285,36
Grietinė 30%	P - 9	40	0,96	12	1,24	117,6
Sezoniniai vaisiai, daržovės, uogos	V-1	100	0,7	0,2	6,0	29,0
Sūrio lazdelė	Av - 2	20	5,34	4,16	0,0	59,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,8	26,41	53,70	565,37

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virtas kiaušinis	Kš - 1	60	7,8	6,0	0,9	90,0
Viso grūdo duona su sviestu 82%	Sm - 10	35/8	2,01	6,99	15,23	129,53
Juodoji arbata su citrina ir imbieru (saldinta)	G - 25	200	0,21	0,0	7,26	28,88
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	150	2	0,0	8,0	100,4
Iš viso:			12,02	12,99	31,39	348,81
Iš viso (dienos davinio):			50,86	49,44	151,89	1308,36



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskiene

2022 m.

02.11 d.

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	K - 22	200	6,67	4,42	38,96	229,97
Kakava su pienu (saldinta)	G - 3	200	3,29	3,11	11,7	89,26
Sumuštinis su sūriu (batonas)	S - 1	55	4,3	6,89	37,97	80,85
Iš viso:			14,26	13,42	88,63	400,08

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis(augalinis, tausojantis)	Sr - 50	150	1,61	4,12	13,34	98,10
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	Am - 3	100	18,15	9,14	9,35	192,50
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis)(tausojantis)	Tr - 19	120	6,37	2,81	17,63	121,20
Daržovių lėkštelė (ridikėliai, paprika)	S - 15	40	0,46	0,14	2,14	11,66
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	100	0,2	0,0	16,62	83,75
Iš viso:			26,79	16,21	59,08	507,21

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pikantiški bulvinukai (tausojantis)	Ab - 9	180	21,08	15,25	30,47	307,94
Grietinė 30%	P - 9	30	0,71	9,0	0,84	87,3
Kmynų arbata (nesaldinta)	G - 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,79	24,25	31,31	395,24
Iš viso (dienos davinio):			62,84	53,88	179,02	1302,53



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskiene

2021 m. 09-21 d.

Antradienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	K - 6	170	6,48	5,15	44,40	252,75
Grikių traputis	Sm - 30	6	0,69	0,1	4,5	20,52
Pienas 2,5%	G-5	200	6,4	5,2	9,6	110
Iš viso:			13,57	10,45	58,50	383,27

Pietūs 12.00 – 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Mėsiška raugintų/šviežių kopūstų sriuba(tausojantis)	Sr - 44	150	2,24	6,36	5,78	87,92
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Duoniukai	Sm - 22	16	1,6	0,42	9,44	54,00
Paukštienos šlaunelių mėsos - daržovių troškinys (tausojantis)	Ap - 5	190	18,45	12,31	16,23	265,57
Šviežias agurkas/ marinuotas agurkas (augalinis)	S - 36	40	0,28	0	1,12	5,6
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	120	1,4	0,36	27,7	116,0
Iš viso:			24,15	21,25	61,25	549,82

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti ežiukai su varške 9% (tausojantis)	MI - 7	130	10,85	3,63	40,78	233,68
Grietinė 30%	P - 9	40	0,72	9,0	0,93	87,6
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G - 8	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sūrio lazdelė	Av - 2	20	5,34	4,16	0,0	59,0
Iš viso:			16,91	16,79	41,71	380,28
Iš viso (dienos davinio):			54,63	48,49	161,46	1313,37



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2022 m.

09.21

d.

Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

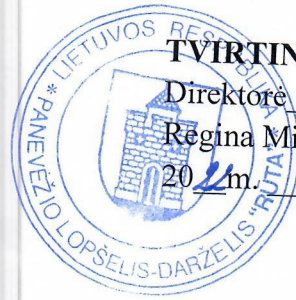
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Viso grūdo spelta miltų lietiniai	Ml - 1	100	9,62	5,11	39,26	234,44
Trinta varškė 9% su braškėmis	P - 18	90	11,65	6,54	7,51	135,47
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G - 8	200	0,0	0,0	0	0
Iš viso:			21,27	11,65	46,77	369,91

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	Sr - 15	150	5,12	2,27	17,29	110,17
Grietinė 30%		8	0,22	2,4	0,29	23,64
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	Am - 26	80	13,33	6,75	4,46	166,36
Bulvės	Ab - 9	90	1,8	0,09	17,73	74,47
Raugintų/šviežių kopūstų salotos	S - 27	70	0,54	4,99	2,41	55,50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	1,24	0,32	22,64	103,06
Iš viso:			22,25	16,82	64,82	533,20

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės 9% ir ryžių apkepas (tausojantis)	Av - 7	150	16,09	11,09	17,46	246,33
Pieno kokteilis 2,5% su bananais ir braškėmis (tausojantis)	G - 55	180	4,37	2,85	19,51	121,12
Grietinė 30%		40	0,096	8,2	1,24	73,2
Iš viso:			20,46	22,14	36,97	440,65
Iš viso (dienos davinio):			63,98	50,6	148,56	1343,76



TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

20 22 m.

09-21

d.

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių košė su pienu ir sviestu 82% (tausojantis)	K - 18	200	7,81	5,12	36,83	224,73
Viso grūdo batonas su virta dešra	Sm - 1	30/15	4,26	7,81	14,45	130,94
Pipirmėčių arbata (saldinta)	G - 16	200	0,0	0,0	0,01	0,01
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	100	1,0	0,0	8,00	35,0
Iš viso:			13,07	12,93	59,29	390,68

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr - 43	150	1,68	3,99	8,84	74,78
Grietinė 30%		8	0,22	2,4	0,29	16,4
Maltos žuvies kotletas(jūr. Lydekos filė) (tausojantis)	Ž - 9	80	17,1	8,5	4,53	163,58
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K - 30	120	2,78	3,27	21,92	114,90
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	S - 11	70	1,33	4,99	6,18	74,53
Rausvasis padažas	P-12	25	0,58	5,7	2,8	60,5
Vanduo		200	0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,2	0,0	16,0	67,0
Iš viso:			23,89	28,85	60,56	571,69

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	Mk - 1	200	12,06	12,07	48,12	333,76
Natūralus pomidorų padažas	P- 8	30	0,48	0,1	7,2	31,5
Vaisinė arbata (saldinta)	G - 8	200	0,0	0,0	4,87	19,74
Iš viso:			12,54	12,17	60,19	385,00
Iš viso (dienos davinio):			49,50	53,95	180,03	1347,36



Penktadienis

Pusryčiai 8.20 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su obuoliais ir uogomis (tausojantis)	K - 10	200	9,38	8,85	34,73	256,06
Vaisių glotnutis (augalinis) (tausojantis)	G - 31	140	1,3	0,44	28,16	121,76
Iš viso:			10,68	9,29	62,89	377,82

Pietūs 12.00 - 13.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	Sr - 16	150	2,38	1,31	11,63	66,53
Grietinė 30 %		6	0,14	1,8	0,18	17,58
Viso gūdo makaronai su troškinta jautiena (tausojantis)	Mk -6	180	16,63	11,84	30,97	304,74
Šviežias agurkas (augalinis)	S - 36	40	0,28	0	1,12	5,6
Vanduo su citrina	G - 42	200	0,04	0,0	0,8	3,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	160	1,86	0,48	27,7	154,60
Iš viso:			21,33	15,43	72,40	557,80

Vakarienė 15.15 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr - 2	150	4,19	5,32	20,01	134,88
Viso grūdo pyragas su obuoliais	Sm - 11	80	5,26	10,51	22,14	201,83
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V - 1	120	0,5	0,1	12,1	48,6
Iš viso:			10,04	15,93	54,25	385,31
Iš viso (dienos davinio):			42,05	40,65	189,54	1320,93