

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**

1 – 3 m. amžiaus vaikams

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



## 1 SAVAITĖ

## Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kca |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
|                                                                                      |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                     |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis(tausojantis) | K - 8   | 150/10/1  | 7,17                        | 8,1               | 23,11                    | 194,04              |
| Viso grūdo batonas su sviestu 82%                                                    | Sm - 10 | 20/7      | 1,78                        | 6,22              | 10,38                    | 104,64              |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                                       | G - 16  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                 |
| Iš viso:                                                                             |         |           | 8,95                        | 14,32             | 33,49                    | 298,68              |

## Pietūs 11.30 - 12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kca |
|--------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|
|                                                        |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                     |
| Trinta lęšių sriuba (tausojojantis, augalinis)         | Sr - 30 | 100       | 5,53                        | 2,37              | 15,67                    | 115,89              |
| Grietinė 30%                                           |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72               |
| Plovas su paukštiena (tausojojantis)                   | Ap - 1  | 120       | 16,85                       | 6,68              | 23,79                    | 223,12              |
| Švieži agurkai (augalinis) (ne sezono metu marinuotas) | S - 36  | 30        | 0,21                        | 0,0               | 0,84                     | 4,2                 |
| Šviežias pomidoras (augalinis)                         | S-37    | 50        | 0,1                         | 0,0               | 0,2                      | 1,1                 |
| Vanduo                                                 | G - 41  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės                  | V - 1   | 80        | 0,88                        | 0,22              | 17,72                    | 74,23               |
| Iš viso:                                               |         |           | 23,66                       | 10,47             | 58,34                    | 430,23              |

## Vakarienė 15.15 - 15.30 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 (tausojojantis) | Av - 5  | 110       | 16,77                       | 8,94              | 11,7                     | 196,81               |
| Grietinė 30%                      | P - 9   | 30        | 0,72                        | 9                 | 0,93                     | 88,2                 |
| Kmynų arbata (nesaldinta)         | G - 14  | 150       | 0                           | 0                 | 0                        | 0                    |
| Iš viso:                          |         |           | 17,99                       | 9,04              | 16,93                    | 305,51               |
| Iš viso (dienos davinio):         |         |           | 50,60                       | 33,84             | 108,76                   | 1037,49              |





## Antradienis

## Pusryčiai 8.30 – 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  | 150/15/15 | 6,02                        | 1,26              | 34,17                    | 212,04               |
| Grikių traputis                                                          | Sm - 30 | 12        | 1,5                         | 0,37              | 8,4                      | 40,00                |
| Kakava su pienu (saldinta)                                               | G - 3   | 150       | 2,47                        | 2,3               | 7,4                      | 60,88                |
| Iš viso:                                                                 |         |           | 9,99                        | 3,93              | 49,97                    | 312,92               |

## Pietūs 11.30 – 12.30 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 (tausojantis, augalinis) | Sr - 47 | 100       | 0,69                        | 1,43              | 4,84                     | 34,34                |
| Grietinė 30%                                          |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Virtų bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis)   | Ab - 3  | 120/40    | 14,04                       | 13,9              | 27,89                    | 292,77               |
| Nesaldintas jogurtas                                  |         | 30        | 0,7                         | 0,5               | 0,8                      | 11,0                 |
| Vanduo su citrina                                     | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0                 | 0,6                      | 2,6                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                   | V - 1   | 150       | 0,5                         | 0,0               | 13,1                     | 60,8                 |
| Iš viso:                                              |         |           | 16,88                       | 19,72             | 51,01                    | 455,34               |

## Vakarienė 15.15 - 15.30 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  | 70        | 6,25                        | 8,54              | 3,2                      | 114,97               |
| Šviežias pomidoras, (augalinis)                                 | S - 37  | 50        | 0,1                         | 0,0               | 0,2                      | 1,1                  |
| Konservuoti žirneliai (augalinis)                               | S - 3   | 30        | 1,39                        | 0,0               | 4,77                     | 24,6                 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | Sm - 8  | 30/5/15   | 5,41                        | 8,23              | 13,36                    | 147,27               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                  | G - 8   | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                                        |         |           | 13,15                       | 16,77             | 21,53                    | 288,00               |
| Iš viso (dienos davinio):                                       |         |           | 40,02                       | 40,42             | 122,51                   | 1056,26              |





### Trečiadienis

#### Pusryčiai 8.30 – 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 |                      |
| Karštas sumuštinis su virta dešra, fermentiniu sūriu 45% ir natūraliu pomidorų padažu. | Sm - 9  | 30/31/12/8 | 9,11                        | 14,54             | 17,78                    | 265,15               |
| Vaisinė arbata (saldinta)                                                              | G - 8   | 150        | 0,0                         | 0,0               | 3,79                     | 15,48                |
| Iš viso:                                                                               |         |            | 9,11                        | 14,54             | 21,57                    | 280,63               |

#### Pietūs 11.30 – 12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
|                                                                                   |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                      |
| Burokėlių sriuba (tausojanti) (augalinis)                                         | Sr - 7  | 100       | 0,53                        | 1,39              | 5,63                     | 38,95                |
| Nesaldintas jogurtas 9%                                                           |         | 5         | 0,13                        | 0,23              | 0,23                     | 3,0                  |
| Paukštiesos šnicelis (tausojantis)                                                | Ap-3    | 70        | 13,07                       | 8,03              | 4,22                     | 156,48               |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | S - 8   | 50        | 0,72                        | 2,63              | 4,77                     | 45,58                |
| Šviežių daržovių lėkštelė (pomidorai, ridikėliai) (augalinis)                     | S - 4   | 40        | 0,42                        | 0,06              | 1,6                      | 8,62                 |
| Kukurūzų makaronai (tausojantis)                                                  | Mk - 5  | 80        | 1,76                        | 1,08              | 25,31                    | 118,16               |
| Vanduo                                                                            | G - 42  | 150       | 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:                                                                          |         |           | 17,13                       | 13,42             | 53,86                    | 444,29               |

#### Vakarienė 15.15 - 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
|                                  |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                      |
| Virti skryliukai (tausojantis)   | Ml - 6  | 100       | 5,19                        | 1,98              | 32,29                    | 159,72               |
| Grietinė 30%                     | P-9     | 20        | 0,48                        | 6,0               | 0,62                     | 58,8                 |
| Geriamas jogurtas (tausojantis)  | G - 2   | 150       | 4,5                         | 0,6               | 15,3                     | 85,5                 |
| Iš viso:                         |         |           | 10,17                       | 8,58              | 48,21                    | 304,02               |
| <i>Iš viso (dienos davinio):</i> |         |           | 36,41                       | 36,54             | 123,64                   | 1028,94              |

Pastaba: sezono metu vietoje burokėlių sriubos, duodami šaltibarščiai.





TVIRTINU

Direktorių

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 – 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% (tausojuantis) | K - 28  | 150/15    | 5,42                        | 5,72              | 34,33                    | 210,42               |
| Viso grūdo duona su sviestu 82%                                                  | Sm - 10 | 30/6      | 1,71                        | 5,28              | 13,04                    | 104,63               |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta)                                                    | G - 16  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                                                         |         |           | 7,32                        | 9,65              | 41,75                    | 315,05               |

## Pietūs 11.30 – 12.30 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 (tausojuanti)                | Sr - 50 | 100       | 0,64                        | 1,14              | 3,27                     | 25,34                |
| Grietinė 30 %                                         |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Viso grūdo ruginė duona                               | Sm - 21 | 30        | 2,2                         | 0,5               | 12,8                     | 64,6                 |
| Karališkas balandėlis (tausojuantis) (kiauliena)      | Am - 8  | 68        | 11,42                       | 7,04              | 4,29                     | 123,8                |
| Bulvės (augalinis)                                    | Ab - 9  | 75        | 1,5                         | 0,08              | 14,77                    | 62,25                |
| Švieži agurkai (augalinis) (ne sezono metu marinuoti) | S - 36  | 30        | 0,21                        | 0                 | 0,84                     | 4,2                  |
| Rausvasis padažas (grietinė 30%, pomidorų padažas)    | P - 12  | 20        | 0,48                        | 4,1               | 2,4                      | 44,87                |
| Vanduo su citrina                                     | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0,0               | 0,6                      | 2,6                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                   | V - 1   | 120       | 1,4                         | 0,36              | 27,7                     | 116                  |
| Iš viso:                                              |         |           | 17,97                       | 14,42             | 66,79                    | 455,38               |

## Vakarienė 15.15 - 15.30 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 (tausojuantis) | Av - 28 | 85        | 13,42                       | 8,34              | 18,61                    | 203,07               |
| Nesaldintas graikiškas jogurtas 9%        | P-5     | 30        | 1,08                        | 2,7               | 1,5                      | 34,5                 |
| Sulčių gėrimas                            | G - 11  | 150       | 1,1                         | 0,2               | 15,75                    | 64,5                 |
|                                           |         |           | 15,60                       | 11,24             | 35,86                    | 302,07               |
| Iš viso (dienos davinio):                 |         |           | 40,89                       | 35,31             | 144,40                   | 1072,50              |





TVIRTINU

Direktorė *Regina Mikalauskiene*

Regina Mikalauskiene

2023 m. 09-21 d.

**Penktadienis****Pusryčiai 8.30 – 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  | 150/15    | 6,14                        | 8,72              | 24,85                    | 202,50               |
| Melisų arbata (nesaldinta)                                 | G - 14  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Nesaldintas graikiškas jogurtas 9% su sezoniniais vaisiais | S - 9   | 105       | 2,89                        | 1,49              | 12,05                    | 73,23                |
| Iš viso:                                                   |         |           | <b>9,03</b>                 | <b>10,21</b>      | <b>36,90</b>             | <b>275,73</b>        |

**Pietūs 11.30 – 12.30 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 | 100       | 0,98                        | 1,99              | 5,86                     | 44,55                |
| Grietinė 30 %                                       |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Viso grūdo ruginė duona                             | Sm - 21 | 25        | 1,83                        | 0,41              | 10,66                    | 53,83                |
| Žuvies maltinukai (tausojantis)(jūros lydekų filė)  | Ž - 11  | 70        | 11,76                       | 12,86             | 1,59                     | 169,37               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | S - 1   | 50        | 0,83                        | 3,56              | 5,91                     | 56,73                |
| Bulvių košė ciberžole ir krapais (tausojanti)       | Ab - 12 | 90        | 2,0                         | 2,6               | 12,3                     | 81,43                |
| Vanduo                                              |         | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                            |         |           | <b>17,49</b>                | <b>22,62</b>      | <b>36,44</b>             | <b>417,63</b>        |

**Vakarienė 15.15 – 15.30 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 | 100       | 2,6                         | 2,79              | 9,12                     | 72,16                |
| Avižiniai sausainiai                                 | Sm - 13 | 40        | 2,64                        | 9,96              | 21,76                    | 190,0                |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                  | V - 1   | 80        | 0,6                         | 0,0               | 14,90                    | 50,8                 |
| Iš viso:                                             |         |           | <b>5,84</b>                 | <b>12,75</b>      | <b>45,78</b>             | <b>312,96</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                     |         |           | <b>32,36</b>                | <b>45,58</b>      | <b>119,12</b>            | <b>1006,32</b>       |





TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

## 2 SAVAITĖ

## Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 - 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 kukurūzų makaronai su daržovių – grietinėlės 35% padažu (tausojantis) | Mk - 10 | 120/40    | 5,08                        | 5,39              | 33,37                    | 180,31               |
| Viso grūdo duona su sviestu 82%                                            | Sm - 10 | 30/7      | 1,72                        | 6,11              | 13,05                    | 112,12               |
| Juodoji arbata su citrina, imbieru ( saldinta)                             | G - 17  | 150       | 0,01                        | 0,0               | 5,19                     | 22,57                |
| Iš viso:                                                                   |         |           | 6,81                        | 11,5              | 51,61                    | 315,00               |

## Pietūs 11.30 - 12.00 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 (tausojantis, augalinis) | Sr - 45 | 100       | 0,82                        | 1,19              | 6,34                     | 37,75                |
| Grietinė 30%                                                          |         | 6         | 0,16                        | 1,8               | 0,22                     | 26,44                |
| Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis                                 | Ap - 4  | 70        | 17,01                       | 8,31              | 3,58                     | 157,12               |
| Bulvės (augalinis)                                                    | Ab - 9  | 75        | 1,5                         | 0,08              | 14,77                    | 62,25                |
| Pieno padaže troškintos morkos su konservuotais žirneliais            | S - 18  | 60        | 1,53                        | 2,82              | 5,31                     | 50,06                |
| Šviežių daržovių krepšelis (pomidoras, agurkas) (augalinis)           | S - 25  | 20/20     | 0,36                        | 0,08              | 1,28                     | 7,28                 |
| Vanduo paskanintas uogomis                                            | G - 43  | 150       | 0,09                        | 0,05              | 0,96                     | 4,61                 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės                                 | V - 1   | 120       | 1,4                         | 0,36              | 27,7                     | 106,0                |
| Iš viso:                                                              |         |           | 22,87                       | 14,69             | 60,16                    | 451,51               |

## Vakarienė 15.15 - 15.45 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Enerė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|
|                                            |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                   |
| Lietiniai su varškės 9% įdaru              | Ml - 19 | 120       | 10,78                       | 9,45              | 23,76                    | 222,37            |
| Natūralus jogurtas 9% su trintomis uogomis | P - 10  | 30        | 1,23                        | 0,69              | 2,52                     | 21,21             |
| Sūrio lazdelė                              | Av - 2  | 20        | 5,34                        | 4,16              | 0,0                      | 59,0              |
| Vaisinė arbata (nesaldinta)                | G - 15  | 150       | 0                           | 0                 | 0                        | 0                 |
| Iš viso:                                   |         |           | 17,35                       | 14,30             | 26,28                    | 302,58            |
| Iš viso (dienos davinio):                  |         |           | 47,03                       | 40,49             | 138,05                   | 1069,09           |





TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

2024 m. vasario 26 d.

**Antradienis****Pusryčiai 8.30 - 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 kruopų košė su bulvėmis (tausojanti) | K - 7   | 150       | 4,3                         | 4,24              | 28,84                    | 183,63               |
| Varškė 7% su uogiene                         | Av - 25 | 78        | 8,46                        | 4,92              | 7,04                     | 108,90               |
| Melisių arbata (nesaldinta)                  | G - 14  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                     |         |           | 12,76                       | 9,16              | 35,88                    | 292,53               |

**Pietūs 11.30 - 12.00 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  | 100       | 1,21                        | 5,32              | 7,38                     | 82,25                |
| Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)                                              | Am - 10 | 72        | 16,8                        | 7,0               | 0                        | 130                  |
| 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    | 40        | 0,42                        | 0,14              | 1,78                     | 10,06                |
| Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)                                                  | Mk - 15 | 90        | 1,98                        | 2,6               | 12,22                    | 81,0                 |
| Vanduo su citrina                                                                      | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0                 | 0,6                      | 2,6                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                                                    | V - 1   | 100       | 1,0                         | 0,0               | 8,00                     | 35,0                 |
| Iš viso:                                                                               |         |           | 22,58                       | 19,28             | 34,4                     | 397,77               |

**Vakarienė 15.15 - 15.45 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.)                     | MI - 5  | 57        | 6,76                        | 10,35             | 1,56                     | 117,49               |
| Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis, tausojantis) | Ab - 8  | 85        | 1,98                        | 5,05              | 17,37                    | 122,97               |
| Natūralus pomidorų padažas                                            | P - 8   | 10        | 0,16                        | 0,0               | 2,4                      | 10,50                |
| Sulčių gėrimas                                                        | G - 11  | 150       | 1,1                         | 0,2               | 15,75                    | 64,5                 |
| Iš viso:                                                              |         |           | 10,00                       | 15,6              | 37,08                    | 316,36               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                      |         |           | <b>44,49</b>                | <b>44,30</b>      | <b>117,31</b>            | <b>1006,66</b>       |





TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2011 m. 12-14 d.

**Trečiadienis****Pusryčiai 8.30 - 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 (tausojanti)     | K - 20  | 150       | 5,86                        | 4,41              | 28,93                    | 171,58               |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais | Sm - 21 | 20/20/10  | 4,83                        | 2,74              | 12,61                    | 94,44                |
| Pipirmetės arbata (nesaldinta)                        | G - 8   | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                              |         |           | 10,69                       | 7,15              | 41,54                    | 266,02               |

**Pietūs 11.30 - 12.00 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 (tausojantis) (augalinis) | Sr - 9  | 100       | 1,41                        | 1,09              | 9,62                     | 53,93                |
| Garuose virti jautienos kukuliai (tausojantis)                    | Am - 25 | 80        | 12,02                       | 6,45              | 12,77                    | 194,26               |
| Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)                           | Ab - 20 | 80        | 1,09                        | 2,99              | 7,36                     | 61,07                |
| Troškinti burokėliai                                              | S - 46  | 60        | 1,71                        | 6,17              | 8,4                      | 90,82                |
| Vanduo                                                            |         | 150       | 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:                                                          |         |           | 16,23                       | 16,7              | 54,65                    | 458,88               |

**Vakarienė 15.15 - 15.45 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  | 110       | 16,77                       | 8,94              | 11,7                     | 196,81               |
| Grietinė 30%                                                | P-9     | 30        | 0,48                        | 6                 | 0,62                     | 58,8                 |
| Pieno kokteilis 2,5% su bananais ir braškėmis (tausojantis) | G - 14  | 150       | 3,63                        | 2,37              | 16,27                    | 100,94               |
| Iš viso:                                                    |         |           | 20,4                        | 11,31             | 27,97                    | 297,75               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                            |         |           | <b>47,32</b>                | <b>35,16</b>      | <b>124,16</b>            | <b>1022,65</b>       |





### Ketvirtadienis

#### Pusryčiai 8.30 - 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    | 150       | 5,85                        | 3,83              | 27,66                    | 168,55               |
| Sausainiai                                        | Sm-13   | 40        | 2,64                        | 9,96              | 19,76                    | 130,0                |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta)                     | G - 16  | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                          |         |           | 8,49                        | 13,79             | 47,42                    | 298,55               |

#### Pietūs 11.30 - 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
|                                                  |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                      |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | Sr - 6  | 100       | 1,25                        | 1,44              | 6,8                      | 45,25                |
| Grietinė 30 %                                    |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)       | Ž -2    | 60        | 15,34                       | 14,40             | 0,49                     | 192,92               |
| Bulvės                                           | Ab - 9  | 75        | 1,5                         | 0,08              | 14,77                    | 62,25                |
| Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)     | S-1     | 70        | 1,08                        | 2,93              | 6,06                     | 57,71                |
| Vanduo su citrina                                | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0,0               | 0,6                      | 2,36                 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės              | V - 1   | 100       | 0,0                         | 0,0               | 16,5                     | 73,50                |
| Iš viso:                                         |         |           | 19,29                       | 20,05             | 45,34                    | 445,71               |

#### Vakarienė 15.15 - 15.45 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   | 90        | 6,29                        | 6,31              | 23,29                    | 175,55               |
| Saldus grietinės padažas                                      | P-2     | 40        | 0,55                        | 6,12              | 15,09                    | 73,23                |
| Ramunėlių arbata                                              | G-16    | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                                      |         |           | 11,94                       | 7,92              | 44,51                    | 276,78               |
| Iš viso (dienos davinio):                                     |         |           | 38,07                       | 40,40             | 128,23                   | 1021,04              |





TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

**Penktadienis****Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.**

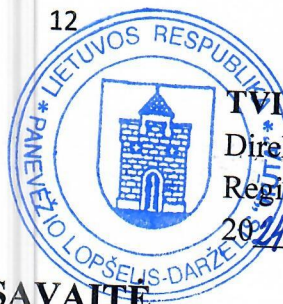
| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |                   |                          | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | Baltymų kiekis, g           | Riebalų kiekis, g | Angliavandenių kiekis, g |                      |
| Pieniška ryžių košė paskaninta uogiene (tausojuantis) | K - 30  | 150/15    | 5,27                        | 3,2               | 36,55                    | 207,96               |
| Viso grūdo duona su sviestu 82%                       | Sm - 10 | 30/5      | 1,71                        | 4,57              | 10,36                    | 89,66                |
| Vaisinė arbata (nesaldinta)                           | G-16    | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Iš viso:                                              |         |           | 6,98                        | 7,77              | 46,91                    | 297,62               |

**Pietūs 11.30 - 12.00 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 | 100       | 0,62                        | 2,99              | 6,68                     | 50,94                |
| Bulvių plokštainis                                                        | Ab - 1  | 175       | 17,47                       | 4,41              | 29,36                    | 226,99               |
| Grietinė 30%                                                              | P - 9   | 30        | 0,72                        | 9                 | 0,93                     | 88,2                 |
| 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                                                                    |         | 150       | 0                           | 0                 | 0                        | 0                    |
| Iš viso:                                                                  |         |           | 24,85                       | 20,76             | 42,97                    | 454,13               |

**Vakarienė 15.15 - 15.45 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 | 30/7      | 1,72                        | 6,11              | 13,05                    | 112,12               |
| Juodoji arbata su citrina ir imbieru | G - 25  | 150       | 0,01                        | 0,00              | 5,19                     | 23,95                |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  | V - 1   | 120       | 1,6                         | 0,0               | 6,4                      | 60,8                 |
| Iš viso:                             |         |           | 11,13                       | 12,11             | 25,54                    | 286,87               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>     |         |           | <b>42,96</b>                | <b>40,64</b>      | <b>115,42</b>            | <b>1038,62</b>       |



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2021 m. balandžio 25 d.

## 3 SAVAITĖ

Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 - 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  | 150       | 5                           | 3,3               | 28,74                    | 170,47               |
| Kakava su pienu (saldinta)                         | G - 3   | 150       | 2,47                        | 2,3               | 8,8                      | 66,99                |
| Sumuštinis su sūriu (batonas)                      | S - 1   | 42        | 0,16                        | 0,0               | 13,3                     | 107,0                |
| Iš viso:                                           |         |           | 7,63                        | 5,6               | 50,84                    | 344,46               |

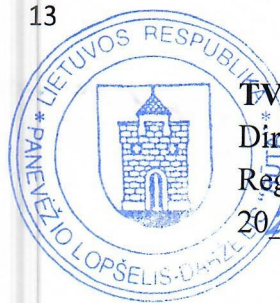
## Pietūs 11.30 - 12.00 val.

| 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 | 100       | 1,07                        | 2,09              | 8,86                     | 65,40                |
| Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)                   | Am - 3  | 75        | 13,63                       | 6,85              | 7                        | 144,40               |
| Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis)(tausojantis)                | Tr- 19  | 100       | 5,31                        | 2,34              | 14,69                    | 101,0                |
| Daržovių lėkštelė (ridikėliai, paprika)                            | S - 15  | 40        | 0,46                        | 0,14              | 2,14                     | 11,66                |
| Vanduo                                                             |         | 150       | 0                           | 0                 | 0                        | 0                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                                | V - 1   | 120       | 0,16                        | 0,0               | 13,3                     | 67,0                 |
| Iš viso:                                                           |         |           | 20,63                       | 11,42             | 45,99                    | 389,46               |

## Vakarienė 15.15 - 15.45 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  | 140       | 16,35                       | 12,01             | 25,93                    | 241,40               |
| Grietinė 30%                        | P - 9   | 25        | 0,60                        | 7,5               | 0,70                     | 72,75                |
| Kmynų arbata (nesaldinta)           | G - 14  | 150       | 0                           | 0                 | 0                        | 0                    |
| Iš viso:                            |         |           | 16,95                       | 19,51             | 26,63                    | 314,15               |
| Iš viso (dienos davinio):           |         |           | 46,04                       | 40,21             | 126,07                   | 1048,07              |





TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2022 m. 09-21 d.

## Antradienis

## Pusryčiai 8.30 - 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 (tausojojantis)(augalinis) | K - 6   | 140       | 5,93                        | 4,47              | 36,57                    | 210,24               |
| Grikių traputis                                         | Sm - 30 | 6         | 0,69                        | 0,1               | 4,5                      | 20,52                |
| Pienas 2,5%                                             | G-5     | 150       | 4,8                         | 3,9               | 7,2                      | 82,50                |
| Iš viso:                                                |         |           | 11,42                       | 8,47              | 48,27                    | 313,26               |

## Pietūs 11.30 - 12.00 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 (tausojojantis)          | Sr - 44 | 100       | 2,24                        | 6,36              | 5,78                     | 58,61                |
| Grietinė 30 %                                                    |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Duoniukai                                                        | Sm - 22 | 8         | 0,8                         | 0,21              | 4,72                     | 27,12                |
| Paukštienos šlaunelių mėsos - daržovių troškinys (tausojojantis) | Ap - 5  | 140       | 13,33                       | 8,98              | 12,16                    | 180,36               |
| Šviežias agurkas/ marinuotas agurkas (augalinis)                 | S - 36  | 30        | 0,21                        | 0                 | 0,84                     | 4,2                  |
| Vanduo su citrina                                                | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0                 | 0,6                      | 2,6                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                              | V - 1   | 160       | 1,86                        | 0,52              | 36,96                    | 154,60               |
| Iš viso:                                                         |         |           | 18,56                       | 17,27             | 61,18                    | 439,21               |

## Vakarienė 15.15 - 15.45 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% (tausojojantis) | MI - 7  | 120       | 8,25                        | 2,63              | 32,75                    | 179,42               |
| Grietinė 30%                               | P - 9   | 30        | 0,48                        | 6,0               | 0,62                     | 58,4                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)             | G - 8   | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Sūrio lazdelė                              | Av - 2  | 20        | 5,34                        | 4,16              | 0,0                      | 59,0                 |
| Iš viso:                                   |         |           | 14,07                       | 12,79             | 33,37                    | 296,82               |
| Iš viso (dienos davinio):                  |         |           | 44,05                       | 38,53             | 142,82                   | 1049,29              |



TVIRTINU

Direktorė

Regina Mikalauskienė

2024 m. 09-21 d.

## Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 - 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 | MI - 1  | 80        | 7,6                         | 4,36              | 31,00                    | 185,20               |
| Trinta varškė 9 % su braškėmis    | P - 18  | 70        | 9,06                        | 5,09              | 5,84                     | 105,37               |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta)     | G - 8   | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0                        | 0                    |
| Iš viso:                          |         |           | 16,66                       | 9,45              | 36,84                    | 290,57               |

## Pietūs 11.30 - 12.00 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 | 100       | 3,41                        | 1,5               | 11,50                    | 73,45                |
| Grietinė 30%                                                   |         | 8         | 0,22                        | 2,4               | 0,29                     | 23,64                |
| Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)                | Am - 26 | 70        | 11,6                        | 5,28              | 3,86                     | 139,71               |
| Bulvės                                                         | Ab - 9  | 75        | 1,5                         | 0,08              | 14,77                    | 62,25                |
| Raugintų/ šviežių kopūstų salotos                              | S - 27  | 50        | 0,38                        | 3,49              | 1,69                     | 38,90                |
| Vanduo                                                         |         | 150       | 0,0                         | 0,0               | 0,0                      | 0,0                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                            | V-1     | 120       | 1,1                         | 0,28              | 22,15                    | 92,79                |
| Iš viso:                                                       |         |           | 18,21                       | 13,03             | 54,26                    | 430,74               |

## Vakarienė 15.15 - 15.45 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  | 120       | 12,86                       | 9,97              | 13,95                    | 197,04               |
| Pieno kokteilis 2,5% su bananais ir braškėmis (tausojantis) | G - 55  | 150       | 3,63                        | 2,37              | 16,27                    | 100,94               |
| Grietinė 30%                                                |         | 30        | 0,06                        | 7,5               | 0,07                     | 52,1                 |
| Iš viso:                                                    |         |           | 16,49                       | 12,34             | 30,22                    | 349,98               |
| Iš viso (dienos davinio):                                   |         |           | 51,36                       | 34,82             | 121,32                   | 1071,29              |





TVIRTINU

Direktore

Regina Mikalauskienė

2023 m. 12 20 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                                                |         | 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 8.30 - 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  | 150       | 7,05                        | 7,67              | 26,30                    | 202,49               |
| Vaisių glotnutis (augalinis) (tausojantis)                          | G - 31  | 120       | 1,12                        | 0,38              | 24,14                    | 104,36               |
| Iš viso:                                                            |         |           | 8,17                        | 8,05              | 50,44                    | 306,85               |

#### Pietūs 11.30 - 12.00 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 | 100       | 1,61                        | 1,21              | 8,11                     | 48,75                |
| Grietinė 30 %                                                                           |         | 4         | 0,09                        | 1,2               | 0,12                     | 11,72                |
| Troškinta malta jautiena su viso grūdo makaronais (tausojantis)                         | Mk - 6  | 140       | 12,78                       | 8,92              | 24,4                     | 235,36               |
| Šviežias agurkas (augalinis)                                                            | S - 36  | 30        | 0,21                        | 0                 | 0,84                     | 4,2                  |
| Vanduo su citrina                                                                       | G - 42  | 150       | 0,03                        | 0,0               | 0,6                      | 2,6                  |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                                                     | V - 1   | 160       | 1,86                        | 0,48              | 27,7                     | 154,60               |
| Iš viso:                                                                                |         |           | 16,58                       | 11,81             | 61,77                    | 457,23               |

#### Vakarienė 15.15 - 15.45 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  | 100       | 4,19                        | 5,32              | 20,01                    | 110,12               |
| Viso grūdo pyragas su obuoliais     | Sm - 11 | 60        | 4,0                         | 8,0               | 16,4                     | 151,87               |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | V - 1   | 120       | 0,5                         | 0,1               | 12,1                     | 48,6                 |
| Iš viso:                            |         |           | 8,69                        | 13,42             | 48,51                    | 310,59               |
| Iš viso (dienos davinio):           |         |           | 33,44                       | 33,28             | 160,72                   | 1074,67              |