



Tvirtinu: Direktorė Aušra Bernatavičienė

Panevėžio lopšelis-darželis „Jūratė“
Palangos g. 28, Panevėžys

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)
pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

7.00–18.18 val.

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (e) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	77/2.13	105/15	3.36	1.49	19.59	101.95
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Jogurtas 125g	1475	125	4.22	3.91	23.29	145.31
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.95	5.48	51.57	282.54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietinėle (tausojantis/augalinis)	226/3/24	100	3.94	2.17	12.62	82.7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	80	12.74	6.72	9.54	148.56
Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	70	1.61	1.62	15.8	80.47
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) (augalinis)	Darž.R-1 eko	80	0.64	0.05	4.08	18.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.31	10.79	52.62	380.5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	5-5/3	50/50	12.41	9.17	28.56	250.77
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.19	10.47	39.83	313.87
Iš viso (dienos davinio):			42.45	26.74	144.03	976.9

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	25.04.011	100	6.89	5.97	26.1	191.98
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Varškės sūris 22%	6-29/1	20	3.8	4.4	0.46	56.2
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.23	10.54	38.29	297.32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	100	1.45	3.68	9.3	72.13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Krosnyje keptas kiaulienos/jautienos kotletas su tarkuotomis bulvėmis (tausojantis)	07.14/01	80	9.05	9.3	7.62	123.44
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/5	70	3.27	0.22	14.82	75.19
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (be citrinos) (augalinis)	2-95/2	45/5	0.63	4.54	2.09	50.66
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	30	0.26	0.06	1.54	6.98
Stalo vanduo su apelsiniais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			16.19	18.05	48.12	387.59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananinis keksiukas (tausojantis)	16.58/2	100	5.11	5.57	32.63	203.16
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	60	0.54	0.06	7.02	28.2
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	2.9	2.5	4.7	53
Iš viso:			8.55	8.13	44.35	284.36
Iš viso (dienos davinio):			35.98	36.71	130.76	969.27

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	145/5	4.68	5.66	25.59	175.09
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.21	9.81	37.26	280.01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	100	1.2	4.12	9.45	77.16
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (tausojantis)	2026/02/24/2	80	8.01	5.21	9.01	114.83
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	70	2.52	0.28	13.99	97.9
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu	02/01.1	35/3	0.4	1.51	4.13	30.71
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	40	0.34	0.08	1.72	8.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			13.84	11.41	48.88	379.17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (tausojantis)	4-96	120	8.82	4.31	23.58	165.89
Grietinė ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	20	0.39	8.37	0.51	79.04
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Vaisinė arbata su citrina	16	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			9.53	12.75	30.39	271.73
Iš viso (dienos davinio):			33.58	33.96	116.53	930.91

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4-21/2/2	150	4.68	0.55	33.03	161.12
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	25/16	3.73	1.7	13.62	86.04
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.73	2.25	54.56	279.16

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	100	1.4	2.1	6	45.77
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (tausojantis)	25.03.20	75/17	8.96	16.49	6.2	164.09
Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	70	1.52	0.08	14.94	62.97
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	90.1	40/2	0.3	1.06	1.28	15.26
Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-7	40	0.4	0.02	1.69	8.08
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			13.95	19.96	40.69	346.54

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis)	5-21/2	100	11.49	11.3	28.99	266.92
Pjaustytas agurkas	111.11	50	0.35	0	1.4	7
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Arbata su citrina be cukraus	16/2	195/5	0.05	0.01	0.45	1.41
Iš viso:			12.29	11.4	39	310.28
Iš viso (dienos davinio):			34.98	33.61	134.25	935.98

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	145/4	5.59	5.12	36.08	211.82
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	120	3.48	3	5.64	63.6
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	80	0.88	0.24	7.44	35.44
Iš viso:			9.95	8.36	49.16	310.86

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	100	4.33	3.27	15	99.83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti naminiai žuvies (lydekos) piršteliai (tausojantis)	19-1/2.1	70	12.08	6.34	10.42	148.27
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1.85	0.26	18.92	85.58
Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (be cukraus)	2-31/6	35/4	0.56	3.08	3.83	43.75
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	30	0.26	0.06	1.54	6.98
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.47	13.24	60.29	434.77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	110	13.37	8.49	16.27	198.2
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	13.4/9	20	0.38	9.11	0.5	85.67
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	60	0.6	0	4.8	21
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.35	17.6	21.57	304.87
Iš viso (dienos davinio):			44.78	39.2	131.03	1050.5

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (tausojantis)	10.21.22	70	11.22	14.32	20.63	258.78
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	50	0.42	0.1	2.15	10.25
Žalia arbata be cukraus	25.227 Žalia arbata be cukraus	200	0.01	0	0	0.06
Iš viso:			11.65	14.42	22.78	269.08

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/2	100	1.26	3.2	9.96	72.18
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	10.21.42	70	19.94	3.77	2.11	123.34
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	70/2	1.89	1.66	12.13	70.92
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0.67	0.05	3.8	17.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			25.82	9.01	43.78	358.92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	70/20	12.88	9.32	17.73	209.33
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.85	9.5	32.7	269.85
Iš viso (dienos davinio):			51.31	32.94	99.27	897.85

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	41/2	145/5	4.57	5.84	23.3	164.12
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.26	10.07	37.2	280

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis)	01-03	100	1.56	2.7	9.56	67.8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1.22	70	14.94	8.67	7.1	168.21
Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu (tausojantis)	3-53	50/1	1.76	1.39	9.72	78.75
Pekino kopūstų, šv. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu	2-1037.1	35/5	0.43	2.06	2.22	27.57
Šv. morkų traškios lazdelės	2-53	30	0.3	0.03	3.12	13.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.37	15.07	42.3	406.21

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų ir bulvių blynai	4-12	120	4.43	4.99	26.12	166.34
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	140	1.4	0	11.2	49
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.15	6.16	38.73	236.94
Iš viso (dienos davinio):			37.78	31.29	118.22	923.16

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinur Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	125/4	2.38	3.77	23.98	139.56
Skrebutis su namine "uogiene" (augalinis) (tausojantis)	104/17.7.25	30	1.34	0.34	11.52	55.24
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0.84	0.21	16.17	67.9
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			4.56	4.32	51.67	262.7

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	2.3	2.56	10.65	72.73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa	7.14-9.1	115/35	9.22	5.68	17.1	153.67
Grietinė (30 % rie.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	80	0.71	0.08	5.81	25.33
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			14.34	17.55	45.06	390.01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės "Tinginukai"	07.08.26	100	14.22	7.43	21.32	212.87
Grietinė su sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	15	0.29	6.27	0.38	59.28
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.72	13.7	26.65	292.15
Iš viso (dienos davinio):			33.62	35.57	123.39	944.86

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	90	8.97	8.9	2.11	135.94
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0.21	0	0.84	4.2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	25/4	1.77	3.94	13.33	96.91
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0.84	0.21	16.17	67.9
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.79	13.06	32.45	304.94

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba be grietinėlės (tausojantis)	1-98/1/7	100	4.71	2.73	16.4	105.02
Mini skrebučiai	79.1/5/1	20	2.17	0.57	15.17	76
Vištienos kukulis su cukinija ir morkomis (tausojantis)	26/02/06/4	80	14.05	2.71	7.33	109.62
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	70/2	1.28	2.03	12.91	75.15
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	40	0.4	0.16	3.08	16.8
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	20/20	0.38	0.06	3.42	14.6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			23.02	8.27	58.5	397.76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	90	6.88	5.62	35.17	223.51
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Pieno ir braškių kokteilis	97.1	80/19	2.52	2.1	5.65	50.73
Iš viso:			9.76	7.79	49.51	309.52
Iš viso (dienos davinio):			44.57	29.12	140.46	1012.22

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (tausojantis)	77/2	130/17/4	5.21	6.12	26.74	178.59
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	70	0.77	0.21	6.51	31.01
Arbata su citrina be cukraus	16/2	195/5	0.05	0.01	0.45	1.41
Iš viso:			7.46	6.56	49.5	284.01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	1.04	4.81	8.5	81.17
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	70	8.19	6.93	2.87	107.73
Žiedinių kopūstų ir bulvių košė pagardinta sviestu (tausojantis)	10.21.48	65/6	1.18	5.23	6.35	75.99
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3	50	0.69	1.4	1.61	20.83
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-4	50	0.42	0.05	2.3	10.67
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			12.92	18.65	32.21	346.76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas (tausojantis)	Pyr.3 mork	70	4.31	11.09	23.54	211.86
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	130	3.77	3.25	6.11	68.9
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Iš viso:			8.33	14.39	34.75	302.61
Iš viso (dienos davinio):			28.7	39.6	116.46	933.38

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas pagardintas obuolienė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	4-17/2	135/15	3.22	4.44	23.19	145.55
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1.1	0.3	9.3	44.3
Vaisinė arbata su citrina	16	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			9.38	8.79	32.79	248.42

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	3/1.2.4.1	100	2.22	1.79	9.03	58.31
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	10-1	80	21.07	10.72	7.12	211.78
Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	70	1.52	0.08	14.94	62.97
Traškos daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	80	0.67	0.05	3.8	17.2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.85	12.87	45.48	400.63

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	120	14.59	9.27	17.75	216.22
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	50	1.24	1.07	9.18	50.48
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	80	0.64	0.66	5.67	41.68
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.46	11	32.6	308.38
Iš viso (dienos davinio):			52.7	32.66	110.88	957.43

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2.01	145/5	5.17	6.88	21.32	164.58
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			6.99	7.18	45.28	272.54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	10.21.09	100	4.69	4.95	16.28	123.98
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale (tausojantis)	4/5/1	70	11.88	6.41	6.85	133.79
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	70/2	1.89	1.66	12.13	70.92
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis)	90.1/1	65/5	0.59	5.51	2.73	60.58
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.43	18.75	48.57	439.65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-15	100	6.8	5.17	35.07	218.64
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	50	0.45	0.05	5.85	23.5
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	2.9	2.5	4.7	53
Iš viso:			10.31	7.79	49.36	310.42
Iš viso (dienos davinio):			37.74	33.72	143.21	1022.61

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	10.21.23	145/5	4.04	5.83	25.56	163.45
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	120	3.48	3	5.64	63.6
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	80	0.64	0.66	5.67	41.68
Iš viso:			8.16	9.49	36.87	268.73

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	100	0.79	2.09	7.04	49.99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais vištienos kepsnys (tausojantis)	9-18/2	80	23.02	3.88	0.05	127.5
Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu (tausojantis)	3-53	70/2	2.46	1.94	13.6	110.25
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-14	30/8	0.46	2.42	1.53	29.31
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	40	0.4	0.16	3.08	16.8
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			28.52	10.72	35.89	384.22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saldi lazanija su varške, bananais ir kriaušėmis (tausojantis)	07/08/05	120	11.97	6.28	25.94	209.19
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	16-26	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	50	0.45	0.05	5.85	23.5
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.55	7.22	38.35	270.01
Iš viso (dienos davinio):			50.23	27.43	111.1	922.96

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	115/4	3.98	4.43	21.11	140.15
Karštas sumuštinis su špinatais ir varške (tausojantis)	16-88/06	30	4.37	2.7	9.19	79.32
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.7	11.17	38.34	309.47

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	100	1.29	3.34	9.21	69.7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	55/25	13.88	8.72	4.59	152.61
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	60	2.8	0.19	12.7	64.45
Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2-23/4	35/3	0.4	2.64	1.48	30.5
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.03	15.18	40.58	376.03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su kukurūzų miltais)	4.14/44	100	4.86	5.17	41.37	231.98
Grietinė (30 % rie.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			5.59	11.22	47.09	312.43
Iš viso (dienos davinio):			39.33	37.58	126.01	997.92

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušienė	926/1	70	6.79	7.85	1.33	112.06
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	30	0.21	0	0.84	4.2
Konserv. žalieji žirneliai	2-28.	30	1.47	0.06	4.74	19.2
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17..2	25/4/12	4.63	6.57	12.79	129.68
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Vaisinė arbata su citrina	16	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			13.36	14.48	25.82	289.72

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	100	0.93	2.65	6.13	50.85
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Lašišos ir daržovių apkepas su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	8-25/1/	80	10.06	8.98	9.37	158.63
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	60	1.59	0.23	16.21	73.35
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	10.21.59	45/5	0.84	2.49	5.56	47.01
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) (augalinis)	Darž.R-1 eko	30	0.24	0.02	1.53	6.9
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			15.04	14.59	49.39	387.11

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	65/65	2.76	1.85	13.52	78.86
Mielinė cinamoninė bandelė	106/8	60	3.8	9.58	27.11	212.04
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Iš viso:			6.81	11.48	45.73	312.75
Iš viso (dienos davinio):			35.2	40.55	120.94	989.59

Dietistė
Dovilė Švabinskienė