



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)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
7.00–18.18 val.

4-7 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 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	140/19	4.49	1.99	26.12	135.93
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
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:			9.15	6.01	59.97	324.16

Pietūs 12:05 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	150	5.92	3.25	18.93	124.05
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15.92	8.41	11.92	185.69
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	90	0.72	0.05	4.59	20.7
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.23	13.67	67.03	486.19

Vakarienė 15:35 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	60/60	14.89	11.01	34.28	300.92
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0.32	0.14	7.48	30.56
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:			16.83	12.38	49.29	379.3
Iš viso (dienos davinio):			52.21	32.07	176.29	1189.65

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	25.04.011	120	8.27	7.16	31.32	230.38
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Varškės sūris 22%	6-29/1	40	7.6	8.8	0.92	112.4
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:			16.41	16.13	43.97	391.92

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.17	5.52	13.95	108.2
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Krosnyje keptas kiaulienos/jautienos kotletas su tarkuotomis bulvėmis (tausojantis)	07.14/01	90	10.18	10.46	8.58	138.87
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-4/5	80	3.74	0.25	16.94	85.93
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (be citrinos) (augalinis)	2-95/2	65/6	0.88	6.36	2.93	70.92
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:			19.44	23.01	61.88	494.99

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananinis keksiukas (tausojantis)	16.58/2	120	6.14	6.68	39.16	243.79
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Pienas 2,5 % riebus	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			11.21	10.51	55.57	360.89
Iš viso (dienos davinio):			47.06	49.65	161.41	1247.8

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	175/6	5.62	6.79	30.71	210.11
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.26	14.98	44.48	381.03

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1.8	6.18	14.18	115.74
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (tausojantis)	2026/02/24/2	100	10.01	6.51	11.26	143.53
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	80	2.88	0.32	15.98	111.89
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu	02/01.1	45/4	0.5	1.88	5.17	38.38
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:			17.58	15.3	64.09	493.02

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (tausojantis)	4-96	140	10.29	5.03	27.51	193.54
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	70	0.35	0.07	7.14	30.59
Vaisinė arbata su citrina	16	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			11.05	13.47	35.34	303.75
Iš viso (dienos davinio):			44.9	43.75	143.91	1177.79

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4-21/2/2	180	5.62	0.66	39.64	193.34
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	30/20	4.66	2.12	17.02	107.55
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.68	2.79	66.55	340.89

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis)(augalinis)	79/0.1	150	2.09	3.15	9	68.66
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (tausojantis)	25.03.20	100/20	11.94	21.98	8.26	218.79
Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	80	1.74	0.09	17.08	71.96
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	90.1	45/3	0.38	1.32	1.6	19.07
Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis)	Darž.R-7	50	0.5	0.02	2.11	10.1
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.71	26.9	53.83	463.86

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mini pica Margarita (tausojantis)	5-21/2	120	13.79	13.56	34.78	320.3
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:			14.59	13.66	44.79	363.67
Iš viso (dienos davinio):			43.98	43.34	165.18	1168.41

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (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	175/5	6.71	6.14	43.3	254.18
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Nektarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	90	0.99	0.27	8.37	39.87
Iš viso:			12.05	10.16	58.72	373.55

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	6.49	4.9	22.49	149.75
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	90	15.54	8.15	13.4	190.63
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	45/6	0.71	3.85	4.79	54.69
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:			26.23	17.46	71.73	537.99

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	150	18.23	11.58	22.19	270.27
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	80	0.8	0	6.4	28
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.42	20.69	29.08	383.95
Iš viso (dienos davinio):			57.69	48.31	159.53	1295.48

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (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	80	12.82	16.37	23.58	295.74
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:			13.25	16.47	25.73	306.05

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	100/2	150	1.89	4.8	14.94	108.27
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	100	28.49	5.38	3.01	176.2
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	80/2	2.16	1.89	13.87	81.05
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	90	0.75	0.06	4.28	19.35
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			35.35	12.47	51.88	460.15

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	85/25	15.75	11.39	21.67	255.85
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:			16.71	11.57	36.64	316.37
Iš viso (dienos davinio):			65.31	40.51	114.24	1082.57

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 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	175/6	5.49	7.01	27.96	196.94
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Juodoji arbata be cukraus	14-55	100	0	0	0	0
Iš viso:			16.31	15.3	44.02	379.56

Pietūs 12:05 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	150	2.33	4.05	14.34	101.7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Keptas su garais maltos jautienos šnicelis (tausojantis)	11-1.22	80	17.07	9.91	8.12	192.24
Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu (tausojantis)	3-53	60/2	2.11	1.66	11.66	94.5
Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu	2-1037.1	55/7	0.65	3.09	3.32	41.36
Švž. 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:			24.52	19.07	56.34	518.58

Vakarienė 15:35 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	150	5.54	6.23	32.65	207.93
Natūralus jogurtas	16-26	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	180	1.8	0	14.4	63
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.66	7.4	48.46	292.53
Iš viso (dienos davinio):			49.5	41.77	148.82	1190.67

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 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	155/5	2.93	4.64	29.52	171.76
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	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			5.23	5.23	59.52	304.6

Pietūs 12:05 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	150	3.46	3.85	15.97	109.1
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa	7.14-9.1	140/40	11.07	6.81	20.51	184.41
Grietinė (30 % rie.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	90	0.8	0.09	6.53	28.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			18.1	20.08	59.73	485.18

Vakarienė 15:35 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	130	18.49	9.65	27.72	276.73
Grietinė ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	20	0.39	8.37	0.51	79.04
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.16	18.02	35.16	383.77
Iš viso (dienos davinio):			42.5	43.33	154.41	1173.55

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Austra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 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	100	9.97	9.89	2.34	151.04
Švieži agurkai (augalinis)	19.1	50	0.35	0	1.4	7
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	100	1.2	0.3	23.1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.29	14.14	40.17	351.95

Pietūs 12:05 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	150	7.07	4.1	24.6	157.54
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	100	17.56	3.39	9.16	137.02
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	25/25	0.47	0.07	4.28	18.25
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			28.98	10.33	69.39	481.33

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	110	8.4	6.86	42.99	273.17
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	95/25	3.03	2.52	6.78	60.88
Iš viso:			11.79	9.46	58.45	369.33
Iš viso (dienos davinio):			54.06	33.93	168.02	1202.6

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (tausojantis)	77/2	155/20/5	6.26	7.34	32.09	214.31
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	90	0.99	0.27	8.37	39.87
Arbata su citrina be cukraus	16/2	195/5	0.05	0.01	0.45	1.41
Iš viso:			8.72	7.85	56.71	328.59

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.56	7.21	12.75	121.76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	90	10.53	8.91	3.69	138.51
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:			16.46	23.14	42.48	443.03

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas (tausojantis)	Pyr.3 mork	90	5.54	14.26	30.27	272.39
Pienas 2,5 % rie.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Iš viso:			10.19	18.07	43.44	378.11
Iš viso (dienos davinio):			35.36	49.06	142.63	1149.72

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorius (ė) Aušra Bernatavičienė

Pusryčiai 08:35 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	160/18	3.86	5.33	27.83	174.65
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
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:			15.07	13.71	37.55	335.53

Pietūs 12:05 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	150	3.33	2.68	13.55	87.46
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	10-1	90	23.7	12.06	8.01	238.25
Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis)	58.1/2	70	1.52	0.08	14.94	62.97
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (augalinis)	Darž.R-2	90	0.75	0.06	4.28	19.35
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			31.36	15.22	56.56	483.31

Vakarienė 15:35 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.	140	17.02	10.81	20.71	252.26
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:			18.89	12.55	35.56	344.42
Iš viso (dienos davinio):			65.32	41.48	129.67	1163.26

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 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	175/6	6.21	8.26	25.59	197.5
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1.42	0.22	15.8	73
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Vaisinė arbata	21	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.13	8.58	51.59	314.2

Pietūs 12:05 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	150	7.04	7.42	24.41	185.97
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	80	13.57	7.33	7.82	152.9
Biri grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-18/0	80/2	2.16	1.89	13.87	81.05
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis)	90.1/1	75/6	0.68	6.29	3.11	69.23
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			24.83	23.16	59.81	539.54

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-15	120	8.16	6.2	42.08	262.37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	50	0.45	0.05	5.85	23.5
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			13.21	10.11	60.59	388.29
Iš viso (dienos davinio):			46.16	41.84	171.99	1242.02

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (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	175/6	4.85	7	30.67	196.14
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	90	0.72	0.75	6.38	46.89
Iš viso:			9.92	11.49	44.1	322.53

Pietūs 12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	150	1.19	3.14	10.56	74.99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Keptas su garais vištienos kepsnys (tausojantis)	9-18/2	100	28.78	4.85	0.06	159.38
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	50/12	0.69	3.63	2.3	43.96
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:			35.59	14.06	45.38	480.65

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (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	140	13.97	7.33	30.27	244.05
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
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	50	0.45	0.05	5.85	23.5
Iš viso:			15.54	8.26	42.67	304.87
Iš viso (dienos davinio):			61.05	33.81	132.15	1108.05

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtina: Direktorius (-ė) Aušra Bernatavičienė

Pusryčiai 08:35 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	145/5	4.97	5.54	26.38	175.18
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	90	0.36	0	8.91	36
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:			14.74	12.28	44.6	348.5

Pietūs 12:05 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	150	1.94	5.02	13.81	104.55
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	60/30	15.62	9.81	5.17	171.68
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	45/3	0.5	3.3	1.86	38.12
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:			23.19	18.71	51.33	462.48

Vakarienė 15:35 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	120	5.83	6.21	49.65	278.38
Grietinė (30 % rie.)	13-8	30	0.72	9	0.93	87.9
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:			6.85	15.27	56.7	392.5
Iš viso (dienos davinio):			44.78	46.26	152.63	1203.48

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktoriaus (ė) Aušra Bernatavičienė



Pusryčiai 08:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušienė	926/1	80	7.76	8.97	1.52	128.07
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	30/5/15	5.79	8.21	15.98	162.1
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:			15.49	17.25	29.21	338.15

Pietūs 12:05 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	150	1.39	3.98	9.19	76.28
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Lašišos ir daržovių apkepas su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	8-25/1/	90	11.32	10.1	10.54	178.46
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1.85	0.26	18.92	85.58
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	10.21.59	55/7	1	2.98	6.68	56.41
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:			17.87	17.68	62.64	478.89

Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	100/100	4.24	2.85	20.8	121.32
Mielinė cinamoninė bandelė	106/8	60	3.8	9.58	27.11	212.04
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Iš viso:			8.44	12.51	56.07	368.32
Iš viso (dienos davinio):			41.8	47.44	147.92	1185.37

Dietistė
Dovilė Švabinskienė