

PATVIRTINTA

Ukmergės vaikų lopšelio-darželio „Vaikystė“

Direktoriaus 2023 m. sausio 3 d.

Įsakymu Nr. V1- 1

UKMERGĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIKYSTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Kr.014	110	4.11	3.34	22.53	136.69
Juoda duona su saulėgražomis, sviestu, virtu putpelių kiaušiniu, žalumynais	U015KA	58	4.58	6.63	12.95	129.51
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			9.49	10.17	46.48	315.20

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Ziedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19 Sr.	100	0.98	2.89	5.36	51.41
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) s)	P015	140	19.90	12.02	7.61	218.25
Virti žalieji/rudieji lęšiai (augalinis) (tausojantis)	GR001	60	5.64	0.73	12.36	78.61
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.12	15.95	35.71	397.98

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

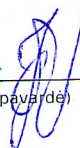
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai	68 A	110	7.36	13.80	36.44	302.94
Natūralus jogurtas 2.5 % pagardintas trintomis braškėmis	U006	20	0.52	0.44	1.47	11.92
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.88	14.24	37.91	314.86
Iš viso (dienos davinio):			45.49	40.36	120.10	1028.04

1 savaitė
Antradienis

Lopšelis

Tvirtinu:

Direktorė
JOLITA
ČEPIJONIENĖ
(pareigos, vardas, pavardė)



Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su sviestu (82%) ir varške (9%) (tausojantis)	102 M	140	11.82	9.73	29.11	251.39
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			12.22	10.03	42.51	303.39

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0.06	0.02	0.83	3.68
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	1-3/33AT	100	0.89	2.14	10.24	63.65
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	9-8/162T	70	13.78	2.44	3.41	90.68
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	20	0.40	3.47	1.77	39.88
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	80	1.38	2.37	12.47	76.71
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	16 S	50	1.06	4.13	4.74	60.15
Rauginti agurkai	RA	40	0.08	0.00	0.80	3.52
Sulnytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.09	14.97	51.06	418.83

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas " bei praturtintas kanapių sėklomis (tausojantis)	Ki003	80	10.15	11.89	4.18	164.82
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Grūdų traputis	GT	20	2.12	0.40	12.48	62.00
Geriamas jogurtas "Jums"	G	150	3.84	2.25	8.70	70.41
Iš viso:			16.61	14.64	27.41	305.73
Iš viso (dienos davinio):			48.92	39.64	120.98	1027.95

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82%, paskaninta trintomis vyšniomis (tausojantis)	KR003	130	3.69	4.18	30.89	175.82
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos file ir šviežiu agurku	U027	20/5/20/10	5.64	4.80	8.75	100.42
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			9.73	9.38	52.64	329.24

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0.06	0.02	0.83	3.68
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39AT 1	100	0.97	2.09	7.04	50.84
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	A-6	160	24.35	9.06	13.13	231.35
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	70	1.44	0.07	13.19	59.19
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	40	0.40	0.08	1.64	6.80
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais, aliejaus užpilu	S008	35	0.47	1.90	2.98	30.58
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.91	13.42	47.21	422.72

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai su varške	106 M	110	11.14	3.33	48.23	272.68
Natūralus jogurtas	P9	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			15.20	6.59	53.99	341.30
Iš viso (dienos davinio):			53.84	29.39	153.84	1093.26

1 savaitė
Ketvirtadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

Direktorė
JOLITA
KURKAITIŲ
(pareigos, vardas, pavardė)



Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	KR011	180	6.03	4.12	22.70	151.99
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4 Š	40	6.01	8.72	8.41	136.22
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.04	12.84	31.11	288.21

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis),(tausojantis)	1-3/38AT	100	1.91	3.25	13.31	89.98
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas	K.A.7	80	14.88	9.73	3.31	159.84
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	3-3/30AT	70	2.22	1.16	14.25	76.34
Raugintų kopūstų salotos	8 S.	40	0.32	4.01	3.34	50.77
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai,saldī paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.91	18.45	44.27	425.55

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių,morkų,žirnių troškiny	56A	140	6.07	3.90	28.22	172.26
Konservuoti agurkai	31S	20	0.16	0.00	0.98	4.56
Kefyras		150	4.80	3.75	7.20	81.75
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			11.43	7.95	49.80	310.57
Iš viso (dienos davinio):			44.38	39.24	125.18	1024.33

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
"Senelių" kruopų košė su sviestu	114 A	140	6.54	5.93	23.85	174.93
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) , varškės sūriu (13%) ir pomidorais	16-1/1	45	4.19	4.11	7.34	82.39
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			11.13	10.44	44.19	310.32

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	100	0.00	0.00	11.00	44.00
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr005	100	0.80	0.99	5.61	34.39
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	90	17.87	7.48	8.61	173.02
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	15	0.30	2.60	1.33	29.90
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	80	1.38	2.37	12.47	76.71
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	02-S	30	0.28	2.89	2.38	36.56
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	D006	40	0.36	0.08	1.28	5.60
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.21	16.61	51.08	440.46

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė	94 A	150	8.98	2.51	28.02	170.54
Pienas	P	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Sausainiai	Š	17.5	1.20	2.22	8.35	58.23
Iš viso:			14.34	7.98	42.61	299.62
Iš viso (dienos davinio):			47.68	35.03	137.88	1050.40

2 savaitė
Pirmadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

Direktorė
JOLITA
(pareigybės, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	Kr027	130	6.72	4.35	35.91	209.65
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu, virta dešra, agurkai ir pomidorai (tausojantis)	U028	50	2.93	6.70	7.46	101.29
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.65	11.05	43.37	310.94

Pietūs 11:55 -12:30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	100	0.49	5.02	4.48	64.96
Viso grūdo ruginė duona	D	30	1.83	0.30	12.60	60.42
Garuose virti vištienos file kukuliai	10-2/60TG 10N	64	12.85	2.39	5.02	92.86
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	10-2/60TG 10N	100	2.17	0.44	16.41	78.24
Morkų bei žirnelių padažas	10-2/60TG 10N	40	0.90	4.03	2.17	48.53
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.60	12.28	58.84	419.35

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas su kiaušėmis, praturtintas avižių sėlenomis	V011	130	16.68	12.25	18.93	251.78
Natūralus jogurtas 2.5 % pagardintas trintomis braškėmis	U006	20	0.52	0.44	1.47	11.92
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Mėtų arbata	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.60	13.09	33.40	316.70
Iš viso (dienos davinio):			45.85	36.42	135.61	1046.99

2 savaitė
Antradienis

Lopšelis

Tvirtinu: 
Direktorė
JOLITA
ČEPELIONIENĖ
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	150	5.96	5.77	23.90	171.31
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	50	3.17	3.88	8.40	80.38
Nesaldinta vaisinė/arbatožolių/žolelių arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			9.93	9.85	43.30	300.69

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	100	1.73	3.58	6.53	65.40
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	80	11.01	8.91	1.55	130.32
Virti ryžiai su kariu	Gr002	60	1.58	0.19	20.82	91.29
Sparaginių pupelių troškiny su grietinėle (tausojantis)	KA14	60	1.13	4.02	4.45	58.33
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4-3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Varškės sūrelis	k.a	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.33	19.35	45.42	424.98

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	120	14.09	8.02	24.75	227.61
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			17.57	13.40	30.30	312.16
Iš viso (dienos davinio):			44.83	42.60	119.02	1037.83

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	150	5.96	5.77	23.90	171.31
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	50	3.25	4.14	9.23	86.44
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			10.01	10.11	44.13	306.75

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	100	1.73	3.58	6.53	65.40
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies maltinis (Šamas) (tausojantis)	Ž011 k a	60	8.15	7.58	6.48	126.66
Virti ryžiai su kariu	Gr002	60	1.58	0.19	20.82	91.29
Sparaginių pupelių troškiny su grietinėle (tausojantis)	KA14	60	1.13	4.02	4.45	58.33
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4-3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Varškės sūrelis	k.a	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.47	18.02	50.35	421.32

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	120	14.09	8.02	24.75	227.61
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			17.57	13.40	30.30	312.16
Iš viso (dienos davinio):			42.05	41.53	124.78	1040.23

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	150	5.96	5.77	23.90	171.31
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	50	3.25	4.14	9.23	86.44
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			10.01	10.11	44.13	306.75

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	100	1.73	3.58	6.53	65.40
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Upėtakio filė kukulis (tausojantis)	9-3/60T K	70	12.91	5.26	3.90	114.81
Virti ryžiai su kariu	Gr002	60	1.58	0.19	20.82	91.29
Sparaginių pupelių troškiny su grietinėle (tausojantis)	KA14	60	1.13	4.02	4.45	58.33
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4- 3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Sultytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.23	15.70	47.77	409.47

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	120	14.09	8.02	24.75	227.61
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			17.57	13.40	30.30	312.16
Iš viso (dienos davinio):			46.81	39.21	122.20	1028.38

2 savaitė
Trečiadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

Direktore
JOLITA
CEPELIŲKAITIENĖ
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta trintomis vyšniomis (tausojantis)	Kr022	140	5.32	8.16	21.56	181.04
Kmynų arbata	G001	150	0.03	0.02	0.07	0.61
Sausainiai	Š	17.5	1.20	2.22	8.35	58.23
Kivi	SV6	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Iš viso:			7.55	11.00	43.88	295.88

Pietūs 11:55 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Pupelių sriuba (tausojantis), (augalinis).	Sr014	100	2.44	1.40	8.90	58.01
Viso grūdo ruginė duona	D	30	1.83	0.30	12.60	60.42
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avių sėlenomis ir obuoliu (tausojantis)	11-B/160T	80	17.30	2.93	4.69	114.11
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	Gr003	70	2.96	0.37	17.79	86.34
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	02-S	50	0.46	4.82	3.95	60.94
Sviežių daržovių rinkinukas (cukinija, pomidorai)	D006	40	0.40	0.04	1.42	6.60
Grūdų traputis	GT	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.69	12.75	50.42	417.56

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	110	15.00	7.78	24.14	228.72
Natūralus jogurtas	P3	15	0.65	0.57	0.72	10.59
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			18.85	10.85	29.66	293.81
Iš viso (dienos davinio):			52.09	34.60	123.96	1007.25

2 savaitė
Ketvirtadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

DIREKTORĖ
JOLITA
ČEPELIONIENĖ

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	115 A	140	6.00	5.64	21.70	161.49
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160 1	50	4.50	2.37	11.64	85.49
Mėtų arbata	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			10.90	8.31	46.74	298.98

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sviežių daržovių rinkinukas (morkos, žiediniai kopūstai) (augalinis)	D006	55	0.97	0.13	3.62	16.56
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	14 Sr	100	2.99	2.23	9.51	70.12
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Cepelinai virtų bulvių su jautiena	41 A	150	14.19	10.17	32.35	277.61
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.65	15.61	54.63	434.62

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškės dešrelės (tausojantis)	28A	60	6.96	13.20	0.60	149.04
Viso grūdo makaronai su sviestu 82%, (tausojantis)	6-3/60T	80	3.38	2.02	24.02	127.81
Konservuoti agurkai	31S	30	0.24	0.00	1.47	6.84
Pomidorų padažas	P02	15	0.26	0.03	3.26	14.31
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Iš viso:			10.86	15.26	29.67	299.09
Iš viso (dienos davinio):			41.41	39.18	131.04	1032.69

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė su morkomis	107 A	130	4.97	3.65	21.49	138.66
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	45	5.26	6.90	8.86	118.56
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			10.63	10.95	43.35	310.22

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	130	0.00	0.00	14.30	57.20
Daržovių sriuba (kopūstai su šaldytomis daržovėmis) (tausojantis) (augalinis)	SR010	100	0.99	1.06	5.07	33.69
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kalakutienos guliašas	1A	100	14.32	10.19	5.54	171.36
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Spinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi	S014	10	0.26	0.78	0.33	9.41
Konservuoti agurkai	31S	30	0.24	0.00	1.47	6.84
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Plėšomos sūrio lazdelės (nemokami)	SL	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.98	12.37	51.42	391.53

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopų (grikių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	150	5.03	5.45	15.56	131.39
Javainių batonėlis	K.A	30	1.44	1.95	20.10	103.71
Bananai	SV2	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Iš viso:			7.31	7.61	51.83	305.03
Iš viso (dienos davinio):			36.92	30.93	146.60	1006.78

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė su morkomis	107 A	130	4.97	3.65	21.49	138.66
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	45	5.26	6.90	8.86	118.56
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			10.63	10.95	43.35	310.22

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	130	0.00	0.00	14.30	57.20
Daržovių sriuba (kopūstai su šaldytomis daržovėmis) (tausojantis) (augalinis)	SR010	100	0.99	1.06	5.07	33.69
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kalakutienos guliašas	1A	100	14.32	10.19	5.54	171.36
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Spinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi	S014	10	0.26	0.78	0.33	9.41
Rauginti agurkai	RA	30	0.06	0.00	0.60	2.64
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Jogurtas "Actimelis"	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.80	12.37	50.55	387.33

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopų (grikių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	150	5.03	5.45	15.56	131.39
Javainių batonėlis	K.A	30	1.44	1.95	20.10	103.71
Banai	SV2	70	0.84	0.21	16.17	69.93
Iš viso:			7.31	7.61	51.83	305.03
Iš viso (dienos davinio):			36.74	30.93	145.73	1002.58

3 savaitė
Pirmadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Dirtoji
JOLITA

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95 A	160	6.57	5.82	29.46	196.45
Sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	60	3.90	4.96	11.08	103.72
Kmynų arbata	G001	150	0.03	0.02	0.07	0.61
Iš viso:			10.50	10.80	40.61	300.78

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	100	2.61	2.19	9.81	69.23
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kalakutienos-ryžių plovos	3A	150	15.82	11.21	29.86	283.61
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Plėšytos Iceberg salotos apšlakstytos alyvuogių aliejumi (augalinis)	S016	20	0.20	1.20	0.60	14.00
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.21	14.90	50.33	415.46

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulviniai piršteliai su varške	46 A	120	6.13	3.19	33.43	186.81
Natūralus jogurtas	P9	15	0.65	0.57	0.72	10.59
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			10.38	6.56	52.35	303.90
Iš viso (dienos davinio):			41.09	32.26	143.29	1020.14

3 savaitė
Antradienis

Lopšelis

Tvirtinu:

*Dienos
MŪŠIS*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/32T	150	4.92	3.32	27.69	160.28
Duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	45	3.60	4.27	9.42	90.46
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kivi	SV6	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Iš viso:			9.52	8.19	51.01	306.74

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Pieniška kruopų (perlinių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	100	3.51	3.51	9.17	82.24
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies kepinukai (tausojantis)	30A	60	10.79	9.94	6.20	157.39
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	10	0.19	1.73	0.88	19.94
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	75	1.30	2.21	11.70	71.91
Virtų burokėlių šalotos su žirneliais	16 S	40	0.83	3.29	3.79	48.11
Rauginti agurkai	RA	30	0.06	0.00	0.60	2.64
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.92	20.89	41.06	423.60

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 4	130	6.52	11.22	32.76	258.93
Trintos uogos su cukrumi	KaV	20	0.17	0.12	2.70	12.53
Geriamas jogurtas "Jums"	G	110	2.82	1.65	6.38	51.63
Iš viso:			9.51	12.99	41.84	323.09
Iš viso (dienos davinio):			36.95	42.07	133.91	1053.43

Trečiadienis

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	96 A	150	7.38	6.05	30.13	204.40
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4 Š	35	5.26	7.63	7.35	119.19
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.64	13.68	37.48	323.59

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	100	3.30	2.32	15.88	97.44
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
"Karališki balandėliai"	62A	80	17.88	6.11	5.16	147.16
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	15	0.30	2.61	1.33	29.96
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	70	1.21	2.07	10.92	67.12
Sviežių daržovių rinkinukas (cukinija, pomidorai)	D006	40	0.40	0.04	1.42	6.60
Morkų lazdelės	D000	30	0.30	0.05	2.60	12.06
Suldytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.83	13.60	54.11	440.90

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su pieniškėmis dešrelemis	92 M	180	5.68	11.66	17.26	196.60
Konservuoti agurkai	31S	40	0.32	0.00	1.96	9.12
Kefyras		100	3.20	2.50	4.80	54.50
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			10.00	14.36	35.02	309.22
Iš viso (dienos davinio):			48.47	41.64	126.61	1073.71

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	115 A	150	6.42	6.05	23.24	173.02
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%)	U026	40	4.81	3.92	8.72	88.84
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			11.63	10.27	45.36	313.86

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	130	0.00	0.00	14.30	57.20
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1 Sr.	100	0.92	2.84	7.42	58.81
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	70	13.63	7.13	3.41	132.36
Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis)	Kr015	80	5.49	6.85	12.30	132.52
Švieži agurkai (augalinis)	D0004	20	0.16	0.04	0.46	2.20
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.42	17.06	46.29	423.37

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	85 A	110	15.68	10.85	21.08	244.43
Natūralus jogurtas 2.5%su trintomis vyšniomis	UO 23	20	0.70	0.60	1.22	13.02
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			19.58	13.95	27.10	311.95
Iš viso (dienos davinio):			52.63	41.28	118.75	1049.18

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčiai su pienu	25 Š	150	7.31	4.71	33.53	205.79
Bananai	SV2	100	1.20	0.30	23.10	99.90
Iš viso:			8.51	5.01	56.63	305.69

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr 026	100	3.03	0.45	11.01	60.09
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kiauliena su troškintais kopūstais	5A	150	17.57	9.74	11.03	202.05
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	40	0.40	0.08	1.64	6.80
Konservuoti agurkai	31S	20	0.16	0.00	0.98	4.56
Grūdų traputis	GT	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.03	10.55	48.14	381.43

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	80	9.42	8.91	7.84	149.25
Žalių žirnelių salotos	35S	40	1.11	2.50	3.37	40.42
Raugintų pasukų (0.3%) kokteilis su uogomis, bananu	15-1/6	150	3.85	0.73	10.85	65.29
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Iš viso:			15.60	12.34	30.46	295.24
Iš viso (dienos davinio):			48.14	27.90	135.23	982.36