

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Utenos vaikų lopšelis - darželis „Pasaka“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė lopšelis
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su konservuotais žaliaisiais žirneliais, pomidorais ir nesaldintu jogurtu 3,5% (tausojantis)	109	40/15 50/14	7,19	4,86	3,91	87,96
Duona su sviestu 82 %	286	40/5	3,00	4,77	17,16	123,55
Džiūvėsėliai	118	25	1,70	2,65	17,80	99,25
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,89	12,28	39,51	310,76

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	223	100	2,30	2,04	8,01	58,27
Viso grūdo tamsi duona	252	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos kotletai	203	70	13,45	10,21	0,29	186,95
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	249	70	2,28	0,19	16,45	73,04
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su citrinų sultimis ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	247	80	0,65	2,20	3,71	36,69
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,64	15,28	45,58	441,03

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis)	408	150	3,01	2,37	22,57	113,44
Kefyras 2,5 %	407	170	4,76	4,25	6,97	100,30
Vaisiai	411	120	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			8,28	6,50	44,06	296,09
Iš viso (dienos raciono):			40,51	32,18	129,15	1047,85



TVIRTINU

Direktorė

 Dalia Bislienė

1 savaitė lopšelis
 Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų lietiniai blynai	121	130	10,23	8,43	45,56	296,50
Natūralaus jogurto 3,5 % ir trintų vaisių padažas	124	29	0,93	0,50	2,37	18,09
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			11,16	8,93	47,95	314,60

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lėšių - pomidorų sriuba (augalinis, tausojantis)	280	100	4,78	2,12	12,58	85,70
Viso grūdo tamsiduona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptas ledjūrio menkės maltinis (tausojantis)	281	80	11,67	3,02	6,55	93,27
Morkų, svogūnų, cukinijų troškinys (augalinis)	204	50	0,48	2,08	2,32	29,15
Bulvių košė su sviestu 82 % ir linų sėmenimis (tausojantis)	228	90/2/1	2,28	2,23	13,57	78,14
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais, marinuotais agurkais ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	240	80	1,09	3,81	5,20	60,05
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			23,32	13,93	58,16	436,26

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškės - sorų kruopų apkepas (tausojantis)	412	100	10,74	6,85	19,27	184,53
Pienas 2,5 %	415	130	4,55	0,91	5,72	46,80
Vaisiai	411	120	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			15,78	7,76	39,51	313,65
Iš viso (dienos ravinio):			50,26	30,62	145,62	1064,51



TVIRTINU

Direktorė

 Dalia Bisliene

1 savaitė lopšelis
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	110	150/4	7,75	7,16	25,98	198,80
Duoniukai, fermentinis sūris 45 %	116	16/15	5,14	3,94	11,99	114,69
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,89	11,10	37,97	313,49

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	210	100	2,10	2,19	12,57	76,95
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	282	80	11,65	3,09	0,81	100,84
Natūralaus jogurto 3,5 % su žolelėmis padažas	269	20	1,75	1,38	0,54	21,29
Ryžių kruopų košė su ciberžole (augalinis, tausojantis)	256	80	1,45	1,43	17,56	89,00
Pekino kopūstų, agurkų, morkų salotos su citrinų sultimis ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	248	90	0,85	2,52	3,59	40,08
Vanduo su šaldytomis uogomis	244	150	0,00	0,00	1,00	6,60
Iš viso:			20,76	11,25	53,19	420,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omletas (tausojantis)	502	110	7,53	7,61	7,04	126,50
Duona	252	25	1,69	0,36	9,84	49,48
Pienas 2,5 %	415	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			13,11	10,47	36,30	314,30
Iš viso (dienos davinio):			46,76	32,82	127,46	1048,64



1 savaitė lopšelis
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Neskrudintų grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	503	150/5	7,38	6,76	26,41	195,19
Duoniukai su fermentiniu sūriu 45%	116	10/20	5,66	5,01	7,79	111,10
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,04	11,77	34,20	306,29

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	283	100	1,24	2,03	5,38	40,74
Viso grūdo tamsiduona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais	108	115	15,69	12,83	24,89	283,52
Nesaldintas jogurtas 3,5 %	119	20	1,80	0,40	0,46	12,40
Tarkuotos morkos (augalinis)	237	40	0,33	0,58	2,64	17,03
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			22,08	16,51	51,31	443,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių troškiny (tausojantis)	413	140	2,31	4,04	14,80	97,44
Duona	252	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kefyras 2,5 %	407	150	4,20	3,75	6,15	88,50
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			8,48	8,11	44,03	311,30
Iš viso (dienos davimo):			41,60	36,39	128,35	1061,23



1 savaitė lopšelis
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) ir trintais vaisiais	102	150/5/25	6,46	6,12	32,85	212,34
Trinta varškė 9 %	115	40	6,30	4,55	1,40	100,10
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,76	10,67	34,25	312,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis)	206	100	1,60	2,19	7,24	53,56
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinti mėsos (kiauliena, vištiena)- ryžių kukuliai (tausojantis)	284	70	13,48	8,01	3,90	177,16
Žirnių košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	285	50	5,16	0,47	15,01	85,94
Rauginti agurkai	246	45	0,17	0,11	1,22	6,54
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			23,43	11,42	45,31	413,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška 2,5 % makaronų sriuba (tausojantis)	277	150	6,65	5,43	15,97	149,93
Džiūvėsėliai	118	20	1,70	2,12	14,26	79,40
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			8,84	7,55	44,75	311,65
Iš viso (dienos davinio):			45,03	29,64	124,31	1037,15



TVIRTINU

 Direktorė

 Dalia Bjslienė

 2 savaitė lopšelis
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių šiupinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	123	150	7,42	2,55	26,13	154,51
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	513	30/5/15	5,71	8,21	13,30	157,68
Kmylių arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,13	10,76	39,43	312,19

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	245	100	1,27	1,09	5,32	43,33
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptas maltos mėsos pjausnys „Netikras zuikis“ (kiauliena) (tausojantis)	254	70	13,91	10,82	4,50	205,59
Trintų daržovių (morkų, svogūnų) padažas (augalinis)	251	25	0,20	2,10	1,64	26,29
Pekino kopūstų, agurkų, morkų salotos su citrinų sultimis ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	248	90	0,85	2,52	3,59	40,08
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			19,23	17,44	32,85	405,24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	414	150/2	5,85	3,99	29,45	175,96
Pienas 2,5%	415	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			9,74	6,49	48,87	314,28
Iš viso (dienos ravinio):			42,10	34,69	121,15	1031,71



2 savaitė lopšelis
 Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų mieliniai blynai su trintais vaisiais	106	130/25	9,88	8,70	48,28	309,32
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,88	8,70	48,28	309,32

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	105	100	0,91	2,05	6,24	46,90
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti jūros lydekos file kotletai (tausojantis)	215	70	11,46	2,97	6,81	93,18
Natūralaus jogurto 3,5 %-pomidorų padažas su žalumynais	222	20	1,47	1,31	0,88	21,05
Virtos bulvės (augalinis)	258	90	1,70	0,08	16,43	65,83
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais su ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	218	90	4,15	4,28	13,57	109,51
Tarkuotos morkos (augalinis)	237	50	0,33	0,66	2,90	18,92
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,98	11,99	63,94	441,47

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	504	150/6	6,23	7,09	21,68	175,41
Kefyras 2,5 %	407	100	2,80	2,50	4,10	59,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			9,52	9,59	40,30	316,73
Iš viso (dienos raciono):			42,50	29,52	152,53	1067,52



TVIRTINU

Direktore

Dalia Bislienė

2 savaitė lopšelis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	505	150/5	7,08	6,42	26,50	183,98
Traškutis vanilinis	125	15	1,56	0,38	12,40	47,27
Trinta varškė 9 %	115	40	3,64	4,10	4,80	83,73
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,28	10,90	43,70	314,98

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Miežinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	211	100	1,40	2,09	8,98	59,89
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinti vištienos krūtinėlių filė kepsniai (tausojantis)	241	70	12,93	5,21	0,31	125,95
Lęšių – ryžių košė (augalinis, tausojantis)	243	80	4,26	1,35	18,61	100,95
Morkų, žalių žirnelių, marinuotų agurkų salotos su natūraliu jogurtu 3,5 %	233	80	1,44	0,71	4,61	30,96
Vanduo šaldytomis uogomis	244	150	0,00	0,00	1,00	6,60
Iš viso:			22,99	10,00	50,63	410,43

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omlėtas (tausojantis)	502	100	7,53	7,61	7,04	126,50
Duona	252	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Pienas 2,5 %	415	115	4,02	0,80	5,06	41,40
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			14,26	8,89	39,46	314,78
Iš viso (dienos raciono):			49,53	29,79	133,79	1040,19



2 savaitė lopšelis
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	409	150/4	7,63	7,11	25,37	195,34
Duoniukai su fermentiniu sūriu 45%	116	15/15	5,04	3,92	11,27	111,00
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,67	11,03	36,64	306,34

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	200	100	2,46	1,68	13,51	79,38
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Mėsos (kiauliena, vištiena), ryžių ir kopūstų kukulis (tausojantis)	263	80	13,20	9,36	3,90	179,97
Natūralaus jogurto 3,5 % -pomidorų padažas	222	11	0,83	0,18	0,55	7,02
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	258	80	1,51	0,07	13,41	58,68
Rauginti agurkai	246	50	1,54	0,00	0,71	10,45
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			22,56	11,96	50,02	425,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – manų apkepas (tausojantis)	405	110	12,41	7,84	19,17	195,29
Pienas 2,5 %	415	100	3,50	0,70	4,40	36,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			16,40	8,54	38,63	313,61
Iš viso (dienos davimasis):			51,63	31,53	125,29	1045,40



TVIRTINU

Direktorė

 Dalia Bislienė

2 savaitė lopšelis
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Nešlifuoatų ryžių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	103	150/5	4,95	6,33	26,36	182,93
Džiūvėsėliai	118	27	3,26	2,88	19,40	116,64
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,57	9,21	45,76	299,57

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	207	100	4,31	1,30	14,42	85,42
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti kiaulienos rageliai (tausojantis)	260	80	13,73	12,99	4,31	208,24
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	247	90	0,65	1,97	3,80	35,33
Vanduo su šaldytomis uogomis	244	150	0,12	0,02	1,40	6,60
Iš viso:			21,41	16,92	41,05	421,67

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu 82% - varške 9 % (tausojantis)	250	150	9,82	5,90	29,56	232,54
Arbata	514	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			10,31	5,90	44,08	314,86
Iš viso (dienos davinto):			40,29	32,03	131,42	1036,10



3 savaitė lopšelis
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virtas kiaušinis su konservuotais žaliaisiais žirneliais ir natūraliu jogurtu 3,5 % (tausoįantis)	113	50/25/10	6,53	4,70	2,44	78,03
Duona su sviestu 82 %	286	40/5	3,00	4,77	17,16	123,55
Džiūvėsėliai	118	25	2,13	2,65	17,82	99,25
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,66	12,12	37,42	300,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoįantis)	245	100	1,34	2,06	5,76	46,83
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Maltos kiauļienos kepsnys	268	70	15,14	12,53	4,87	204,66
Pilno grūdo makaronai (augalinis, tausoįantis)	249	50	2,60	0,40	10,67	67,54
Cukinių – agurkų – morkų salotos su citrinų sultimis ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	209	90	0,89	1,43	3,72	29,54
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,93	17,06	42,14	434,65

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausoįantis)	414	150/2	5,36	4,00	27,79	172,99
Kefyras 2,5%	407	100	2,80	2,50	4,10	59,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			8,65	6,50	46,41	314,31
Iš viso (dienos darvnis):			43,24	35,68	125,97	1049,79



TVIRTINU

Direktorė

Dalia Bislienė

3 savaitė lopšelis
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	Angliavan deniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų lietiniai blynai	121	130	10,03	7,25	44,59	280,98
Natūralaus jogurto 3,5 % su trintais vaisiais padažas	124	30	1,80	0,40	2,09	18,98
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,83	7,65	46,68	299,96

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	Angliavan deniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	208	100	4,17	2,13	15,21	95,83
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Lašišos kepsnys su žolelėmis (tausojantis)	001	66	14,28	10,89	0,44	155,94
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	258	80	1,94	2,40	13,36	83,48
Agurkai	235	90	0,01	0,00	0,01	12,60
Vanduo su citrina	287	150	0,06	0,03	0,82	3,87
Iš viso:			23,21	10,79	65,76	438,53

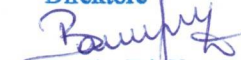
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	Angliavan deniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	505	150/6	6,54	7,06	23,36	176,46
Pienas 2,5 %	415	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			10,43	9,56	42,78	314,78
Iš viso (dienos davinio):			45,47	28,00	155,22	1053,27



TVIRTINU

Direktore


 Dalia Bislienė

3 savaitė lopšelis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	509	140	14,30	6,54	29,94	238,16
Natūralus jogurtas 3,5 %	119	20	1,80	0,40	0,64	18,98
Traškutis vanilinis	125	10	0,80	0,24	8,20	36,90
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,90	7,18	38,78	294,04

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	210	100	1,79	2,12	9,81	66,12
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptos maltos vištienos krūtinėlių filė lazdelės (tausojantis)	274	70	14,50	6,08	0,45	150,45
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	288	70	1,28	0,37	15,38	69,83
Morkų, konservuotų žaliųjų žirnelių, raugintų agurkų salotos su natūraliu jogurtu 3,5 %	233	80	1,33	0,65	4,47	29,58
Daržovių padažas	251	25	0,27	2,20	2,18	29,64
Vanduo su šaldytomis uogomis	244	150	0,12	0,02	1,40	6,60
Iš viso:			22,25	12,08	50,81	438,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	110	150/6	7,29	8,44	23,14	197,48
Pienas 2,5 %	415	100	3,50	0,70	4,40	36,00
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			11,28	9,14	42,06	315,80
Iš viso (dienos davinių):			50,44	28,40	131,65	1048,14



3 savaitė lopšelis
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	503	150/5	7,38	6,76	26,41	195,19
Džiūvėsėliai	118	25	2,13	2,65	17,82	99,25
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,51	9,41	44,23	294,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	207	100	3,32	1,12	11,83	72,24
Viso grūdo tamsi duona	252	30	1,73	0,64	9,12	63,63
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	108	115	15,69	12,83	24,89	283,52
Nesaldintas jogurtas 3,5 %	119	20	1,80	0,40	0,46	12,40
Tarkuoto morkos (augalinis)	237	40	0,33	0,58	2,64	17,03
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,87	15,57	32,41	448,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bulvių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	227	150/4	3,31	3,68	22,00	132,42
Kefyras 2,5 %	407	150	4,20	3,75	6,15	88,50
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			8,02	7,43	43,88	310,10
Iš viso (dienos davimas):			40,4	32,41	120,52	1053,12



3 savaitė lopšelis
Penktadienis

TVIRTINU
Direktorė
Paušvytė
Dalia Bislienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu 82% ir trintais vaisiais (tausojantis)	102	150/5/20	6,13	6,10	29,53	197,43
Sūrio lazdelės 20%	117	35	8,75	6,65	0,35	99,40
Arbata	514	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,88	12,75	29,88	296,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	205	100	1,18	2,18	13,79	79,63
Viso grūdo tamsi duona	252	35	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti vištienos krūtinėlių filė maltinukai (tausojantis)	219	70	14,10	6,36	4,35	142,88
Avinžirnių košė (augalinis, tausojantis)	275	90	4,09	1,53	15,83	97,09
Morkų, kopūstų salotos su citrinų sultimis ir ekologišku alyvuogių aliejumi (augalinis)	279	80	0,76	1,68	4,42	36,14
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,09	12,37	55,51	441,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5 % miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	410	150/4	5,64	5,96	14,84	135,45
Džiūvėsėliai	118	20	1,70	2,20	14,26	79,40
Vaisiai	411	115	0,49	0,00	14,52	82,32
Iš viso:			7,83	8,16	43,62	297,17
Iš viso (dienos davinio):			44,80	33,28	129,01	1035,82

