



**ANYKŠČIŲ VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTĖ“
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO ANYKŠČIŲ VAIKŲ LOPŠELYJE-DARŽELYJE
„EGLUTĖ“**

2023 m. vasario 14 d. Nr. V-40

Vadovaudamasi Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Eglutė“ direktoriaus 2023 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-29 „Dėl maitinimo organizavimo Anykščių vaikų lopšelyje-darželyje „Eglutė“ tvarkų aprašo patvirtinimo

1. T v i r t i n u Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Eglutė“ 15 dienų valgiaraštį 1-3 metų amžiaus vaikams nuo 2023 m. kovo 1 d. (pridedama).

2. T v i r t i n u Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Eglutė“ 15 dienų valgiaraštį 4-7 metų amžiaus vaikams nuo 2023 m. kovo 1 d. (pridedama).

3. P a v e d u higienos priežiūros ir maitinimo organizavimo specialistei A. Povilavičienei įsakymo vykdymo kontrolę.

Direktorė

Jolanta Šaučiūnienė

Susipažinau

A. Povilavičienė

PATVIRTINTA

Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Eglutė“

Direktoriaus įsakymu 2023 m. vasario 14 d. Nr. V-40

**Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Eglutė“,
Statybininkų g. 3, Anykščiai**

**15 dienų valgiaraštis
4-7 metų amžiaus grupės**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6:30 iki 18:30 val.

I savaitė
Pirmadienis

DARŽELIO

4-7 metų

Pusryčiai 8:35 val.

TVIRTINU

Direktorė

Jolanta Saučiūnienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200	5.62	3.21	37.15	199.95
Grūdėta varškė (7%)	18/1	80	9.60	5.60	2.16	97.44
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.70	9.29	54.91	366.03

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	3.01	3.46	24.20	139.99
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163 T 2	75	13.15	3.44	1.53	89.68
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/62T	90	1.55	2.55	18.02	99.69
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi.	2-1/6A 6	150	1.79	7.85	5.62	100.28
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.50	17.30	49.37	429.63

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių-cukinių apkepas su varške (9%)	Se-D7	200	8.01	6.82	22.32	183.00
Grietinė (30%)		20	0.38	6.00	0.62	58.40
Arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			8.71	13.14	33.34	287.16
Iš viso (dienos davinio):			43.91	39.73	137.62	1082.82



DARŽELIO

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta <u>manų</u> košė su sėlenėlėmis ir sviestu(82%)	3-3/47T	200	8.29	5.93	34.16	218.51
Uogų ir bananų tyrė	15-1/8	30	0.27	0.14	5.04	22.41
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.93	6.71	60.00	332.44

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
<u>Grietinė</u> (30%)		10	0.14	2.00	0.31	29.20
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 1	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis) (maltinis)	12-5/100T	120(75/45)	21.11	13.25	5.14	224.29
Ryžių košė su <u>ciberžole</u>	3-3/12ATG	70	1.88	1.33	18.12	91.98
Pomidorai	29	60	0.60	0.30	2.10	15.60
Švieži agurkai	27	60	0.40	0.10	1.30	6.60
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.78	20.60	50.49	508.95

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Skryliai su viso grūdo miltais.</u>	67AT	150	8.15	5.03	49.90	263.98
<u>Nesaldintas jogurtas</u> (2,5%)	18/2	15	0.47	0.25	0.45	5.93
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	80	0.32	0.32	10.20	45.76
Iš viso:			9.17	5.95	60.80	320.69
Iš viso (dienos davinio):			45.88	33.26	171.29	1162.08

Direktorius
Jolanta ŠaučiūnienėDARŽELIO
4-7 metųI savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>avižinių</u> dribsnių košė su obuoliais, cinamonų, <u>sviestu</u> .	3-3/31AT	200	5.72	7.83	33.01	225.35
Nesaldintas <u>jogurtas</u> (2.5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 2	100(60/40)	3.32	1.67	16.68	95.05
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.04	9.50	49.69	320.40

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.71	2.97	15.58	82.92
Grietinė (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (maltas) (tausojantis)	10-8/176TGP	70	16.02	2.04	11.55	128.66
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	75	1.52	2.54	14.80	88.00
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	130	2.45	9.27	11.47	139.14
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.25	18.14	62.11	496.36

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti <u>varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais</u>	4-3/63AT	110	16.55	7.69	26.72	235.37
Nesaldintas <u>jogurtas</u> (2.5%)	18/24	20	0.94	0.53	0.93	11.90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta arbata(melisy)	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.93	8.66	41.95	310.19
Iš viso (dienos davinio):			50.22	36.30	153.75	1126.95

DARŽELIO

4-7 metų

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojančios)	3-3/40T 2	200	7.86	5.10	36.83	224.74
Viso grūdo <u>duona su sviestu (82%) fermentiniu sūriu, paprika.</u>	16-1/8	40	4.23	5.35	11.10	109.43
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			12.37	10.73	57.03	374.21

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (augalinis) (tausojančios)	1-3/30 AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Konvekinėje keptas vištienos file maltinukas (T)	10-8/160TGP	70	11.40	1.21	4.56	74.68
Keptos garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (A) (T)	4-7/142AT 1	70	2.05	3.02	9.35	72.80
Virtos bulvės (A) (T)	4-3/65 AT 4	80	1.70	0.09	16.75	67.65
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg1N	100	1.1	0.35	4.9	27.15
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.48	8.00	54.03	363.02

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti <u>varškėčiai(varškė 9%) su viso grūdo miltais</u> (tausojančios)	7-3/60T 4	120	15.51	7.51	28.83	244.99
Nesaldintas <u>jogurtas</u> (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Morkų pyragas	15-8/155VP	50	2.02	3.34	19.04	114.26
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.4	9.10	40.04
Iš viso:			18.52	11.63	57.65	408.19
Iš viso (dienos davinio):			51.37	30.36	168.71	1145.42



DARŽELIO

1 savaitė
Penktadienis

4-7 metų
Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Trijų grūdų</u> dribsnių košė su <u>sviestu</u> (tausojantis)	3-3/34AT	100	2.51	2.34	15.40	92.66
Virtas <u>kiaušinis</u> (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.00	3.65	0.75	59.85
Viso grūdo <u>duona su sviestu</u> (82%)	2	35	2.26	4.52	15.43	102.30
Nesaldinta arbata (čiobrelčių)	17-1/215	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>Pieniškasis braškių kokteilis</u>	17-1/IGPcV	150	6.20	2.10	15.18	90.00
Iš viso:			16.97	12.61	46.76	344.81

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	8.48	4.33	21.72	167.77
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	150	18.23	13.07	7.55	220.72
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV	50	1.1	1.7	8.00	51.2
Pomidorai	29	60	0.60	0.30	2.10	15.60
Žali žirneliai	34	60	2.9	0.10	9.50	38.40
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.53	19.98	61.71	558.25

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai ir obuoliniai blynai su <u>viso grūdo miltais</u> .	6-6/128V	120	5.34	6.84	36.4	223.17
<u>Jogurtas</u> (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės) su <u>sezamo sėklomis</u> .	15-8/161AT 4	80	0.95	1.95	14.4	80.36
Iš viso:			7.00	9.17	51.48	312.43
Iš viso (dienos davinio):			57.20	41.76	159.95	1215.49

DARŽELIO

4-7 metų

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu 82%</u> (tausojantis)	3-3/55T 2	150	6.21	5.25	30.38	193.60
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50(20/20/10)	5.20	3.00	9.82	87.15
Nesaldinta arbata	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.00
Iš viso:			11.69	8.53	49.30	343.16

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis)	1-3/34AT 1	100	2.89	1.24	12.40	72.29
<u>Grietinė (30%)</u>		5	0.17	0.5	0.21	6.00
Jautienos šnicelis (tausojantis)	12-8/3T	80	12.33	5.05	5.36	116.18
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT 3	75	4.16	2.51	23.22	132.12
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90	0.75	4.19	3.88	56.42
Vanduo	17-100	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.10	13.69	47.37	397.21

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Viso grūdo lietiniai blynai su varškės(9%) įdaru ir grietine(30%)</u>	7-8/163	180	17.24	15.27	38.55	360.57
Sezoniniai, vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2 5	150	0	0	0	0
Iš viso:			17.48	15.51	46.35	394.89
Iš viso (dienos davinio):			50.27	37.73	143.02	1135.26

2 savaitė
Antradienis

DARŽELIO
4-7 metų

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>makaronai su sviestu (82%)</u> (tausojantis)	6-3/60T	160	8.00	5.26	37.97	241.52
Kietasis <u>fermentinis sūris (45%)</u>	18/5 1	10	2.88	2.80	0.01	36.76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.28	8.46	50.98	335.48

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Pieniška miežinių</u> kruopų sriuba	1-3/32T	150	3.57	11.35	4.84	103.24
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	41	190	14.00	19.00	35.68	369.93
<u>Grietinė (30%)</u>		15	0.51	1.5	0.63	18
Vanduo	17-100	150	0	0	0	0
Iš viso:			18.08	31.85	41.15	491.17

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Omletas</u> (tausojantis)	8-8/162T	130	14.81	13.7	13.11	243.95
Viso grūdo <u>ruginė duona su sviestu(82%)</u> pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1.99	3.5	11.15	93.51
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.32	17.72	41.16	411.82
Iš viso (dienos davinio):			46.68	58.03	133.29	1238.47

DARŽELIO

2 savaitė
Trečiadienis4-7 metų
Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir <u>sviestu (82%)</u> (tausojantis)	3-3/40T I	200	6.75	4.31	37.03	216.15
<u>Pieniškasis braškių kokteilis</u>	17-1/1GPcV	150	2.14	1.34	11.23	65.57
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.37	6.13	63.86	350.36

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24A	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Kapotos vištienos kepsniukai	PO19	60	16.00	5.36	5.18	133.00
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	110	2.59	5.75	23.48	156.00
Paprikų, agurkų, pomidorų lėkštė (T)	2-1/13	100	1.1	0.4	4.9	27.2
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.52	14.80	48.41	420.54

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>kvietinių miltų</u> blynai	6-6/102	160	8.97	14.92	43.56	333.83
Nesaldintas <u>jogurtas (2,5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			9.96	15.58	53.34	382.77
Iš viso (dienos davinio):			42.85	36.51	165.61	1153.67



Jolanta Saučiūtė
 Direktoriaus pavaduotoja
 Sveikatos apsaugos skyriaus

DARŽELIO

2 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų
Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų .košė su sviestu (82%)	3-3/36AT	200	6.07	4.34	54.84	278.69
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVGp	30	0.36	0.12	5.76	25.68
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.83	4.86	73.6	361.57

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta <u>perlinių kruopų</u> sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Kepta su garais <u>riebi</u> (lašiša, skumbinė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T 4	90	15.32	20.38	0.44	246.45
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 4	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 4	100	1.92	3.36	13.61	92.37
Vanduo	17-100	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.21	27.19	45.25	510.49

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti <u>varškėčiai</u> (varškė 9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21.88	14.67	19.96	299.38
Nesaldintas <u>jogurtas(2,5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Iš viso:			22.94	15.41	32.33	359.76
Iš viso (dienos davinio):			50.98	47.46	151.18	1231.82



2 savaitė
Penktadienis

DARŽELIO
4-7 metų

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T	140	12.80	7.50	24.60	212.18
Uogų ir bananų tyrė	15-1/8APc	50	0.6	0.20	9.60	42.75
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai uogos, daržovės	18/20 7	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			13.84	8.14	48.5	317.85

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė (30%)		10	0.34	1	0.42	12.0
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 2	110	19.45	2.81	3.78	118.23
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Rauginti kopūstai	8	60	0.50		2.50	11.40
Agurkai	27	60	0.40	0.10	1.30	6.60
Vanduo	17-100	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.15	10.19	52.26	415.67

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose keptos bulvių puselės (T)(A)	Se-Gr9	150	3.46	5.86	30.62	171
Kefyras(2.5%)		150	5.1	3.8	7.4	84
Sezoniniai vaisiai uogos, daržovės	18/20	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.86	10.06	51.02	312.2
Iš viso (dienos davinio):			51.85	28.39	151.78	1045.22

DARŽELIO

3 savaitė
Pirmadienis4-7 metų
Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių perlinių kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis)	3-3/35T	200	4.38	4.00	33.42	188.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/11	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/203	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/215	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.61	11.45	55.28	367.39

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33T	150	2.27	5.14	17.45	124.63
Viso grūdo ruginė duona	18/703	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas garais menkės kukulaitis (tausojantis)	9-7/141TG	80	12.4	5.54	4.00	115.68
Žiedinių kopūstų –bulvių košė (tausojantis)	58 T	100	2.48	2.19	14.5	82.5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) (tausojantis)	2-3/60A	100	3.46	7.25	13.15	131.71
Vanduo	17-100	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.09	20.44	57.66	497.56

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica Margarita	6-8/167	150	18.2	13.91	50.46	399.73
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6	120	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai ,uogos, daržovės	18/201	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			20.61	14.04	66.33	474.06
Iš viso (dienos davinio):			53.31	45.93	179.27	1339.00

DARŽELIO

4-7 metų

3 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su <u>sviestu (82%)</u> (tausojantis)	3-3/50T 4	110	6.54	4.28	35.60	207.02
<u>Varškės sūrelis</u> „Dobilas“		70	4.69	2.38	9.17	76.86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.59	7.02	56.47	335.36

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1- 3/41AT	150	1.91	4.75	11.38	95.88
<u>Grietinė (30%)</u>		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10- 5/111T	140(85/55)	18.76	8.36	20.55	232.51
Konservuoti žirneliai	34	80	3.92	0.16	12.64	51.20
Šviežių agurkų-pomidorų salotos (A)	2-1/18A	70	0.52	5.68	1.84	60.67
Vanduo	17-100	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.66	20.27	55.12	497.9

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti <u>varškės</u> ir moliūgų virtinukai (tausojantis)	Se-V11	150	18.39	10.18	21.62	252
Nesaldintas <u> jogurtas (2,5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Kepti vaisiai su <u>sezamo sėklomis</u> (augalinis) (tausojantis)	15- 8/161AT	80	0.80	1.95	14.91	80.36
Nesaldinta arbata	17	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.9	12.51	37.21	341.26
Iš viso (dienos davinio):			58.15	39.8	148.8	1174.52


 Direktoriaus
Jolanta Saučiūnienė

DARŽELIO

 3 savaitė
 Trečiadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>avižinių kruopų</u> košė su obuolių, cinamonu ir <u>sviestu</u> (82%) (tausojantis)	3-3/39T 1	100	3.22	2.40	16.72	101.34
Viso grūdo <u>ruginės duona su sviestu</u> (82%) ir fermentiniu (45%) <u>sūriu</u> .	16-1/4 1	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.55	12.77	35.66	295.73

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	200	1.43	2.27	12.06	74.00
Grietinė (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginės duona</u>	18/70	30	2.20	0.50	12.80	64.60
Kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	11-8/161T	80	20.00	10.00	9.70	208.60
Bulvių košė su <u>sviestu</u> (tausojantis)	4-3/64 T	75	1.61	1.72	15.78	81.26
Agurkų salotos su <u>nesaldintu jogurtu</u>	2-1/14 6	140	2.05	0.64	6.18	31.72
Pomidorai	18/23	50	0.50	0.20	2.90	15.40
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.86	16.33	59.57	490.18

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai <u>viso grūdo jogurtiniai blynai</u> su bananais	6-6/130	110	6.09	16.37	35.92	315.29
<u>Nesaldintas jogurtas (2.5%)</u>	18/2 2	15	0.69	0.35	1.7	12.65
<u>Pieniškasis braškių kokteilis</u>	17-1/1GPcV	150	2.14	1.34	11.23	65.57
Iš viso:			8.92	18.06	48.85	393.51
Iš viso (dienos davinio):			46.33	47.16	144.08	1179.42



TVIRTINU

Direktorius
Volanta Saudienienė

DARŽELIO

4-7 metų

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri <u>perlinių</u> kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-3/40T	150	4.49	3.82	32.35	189
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso grūdo <u>ruginė duona su sviestu (82%), kiaušiniu.</u>	16-1/7	50	3.65	4.00	11.79	97.80
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.50	8.18	55.84	338.28

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių, viso grūdo <u>makaronų</u> sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT	150	4.70	2.35	16.78	107.05
<u>Grietinė (30%)</u>	18/2 2	10	0.14	2.00	0.30	29.2
Žemaičių blynai su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	5-8/161AT	220	10.00	5.23	64.93	337.84
<u>Nesaldintas jogurtas(2.5%)</u>	18/2 3	20	0.94	0.5	0.90	11.86
Šviežių-raugintų kopūstų salotos		50	0.34	1.52	2.48	24.98
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.12	11.60	85.39	510.93

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Varškės (9%)</u> apkepas (tausojantis)	7-8/169T	110	13.75	9.42	22.90	231.36
<u>Nesaldintas jogurtas(2.5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai)(augalinis)	15-1/5A 1	120	0.73	0.33	12.13	54.38
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			15.43	10.36	43.51	328.96
Iš viso (dienos davinio):			40.05	30.14	184.74	1178.17

DARŽELIO

4-7 metų

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) , (tausojojantis)	3-3/34T	100	2.51	2.34	15.40	92.66
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė .	16-1/2	70	7.25	12.43	29.96	260.77
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150				
Iš viso:			10.24	15.25	60.96	422.07

Pietūs 12:15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiškų barščių sriuba (tausojojantis)	1-3/35TG V	150	4.05	2.55	15.75	102.3
Grietinė (30%)		5	0.24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo duona	18/70	30	2.2	0.50	12.80	64.60
Kepti garais jautienos kukulėčiai (tausojojantis)	12-7/141T 1	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojojantis)	4-5/105AT 3	75	4.16	2.51	23.22	132.12
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštė. (augalinis)	2-1/13A GPPcVVg1N	100	1.10	0.35	4.90	27.15
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.96	16.64	59.70	500.58

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%)	7-3/60T	120	15.51	7.51	28.83	244.99
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 2	15	0.71	0.58	0.68	8.90
Sezoniniai, vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata (čiobrelų)	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.58	8.45	41.21	305.37
Iš viso (dienos davinio):			54.76	40.34	161.87	1228.02

PATVIRTINTA

Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Eglutė“

Direktoriaus įsakymu 2023 m. vasario 24 d. Nr. V-40

**Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Eglutė“,
Statybininkų g. 3, Anykščiai**

**15 dienų valgiaraštis
1-3 metų amžiaus grupės**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6:30 iki 18:30 val.


 I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Miežinių kruopų košė su sviestu</u> (82%) (tausojantis)	3-3/30T	150	4.22	2.40	27.86	149.96
<u>Grūdėta varškė</u> (7%)	18/1	70	8.40	4.90	1.89	85.26
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.86	7.54	37.55	269.54

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, <u>perlinėmis kruopomis</u> ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1- 3/25AT	150	3.01	3.46	24.20	139.99
Keptas orkaitėje <u>žuvies</u> (<u>lydekos</u>) paplotėlis (tausojantis)	9- 7/142T	50	13.15	3.44	1.53	89.69
Bulvių košė su <u>sviestu</u> (82%) (tausojantis)	4-3/62T	90	1.55	2.55	18.02	99.69
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi	2-1/6A 4	120	1.43	6.28	4.49	80.23
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.14	15.73	48.24	409.96

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių-cukinių apkepas su <u>varške</u> (9%) (tausojantis)	Se-D7	160	6.41	5.46	17.86	146.00
<u>Grietinė</u> (30%)		15	0.21	3	0.46	43.8
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			6.9	8.74	27.42	229.84
Iš viso (dienos davinio):			38.9	32.01	113.21	909.34

LOPŠELIO

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta <u>manų</u> košė su sėlenėlėmis ir sviestu(82%)	3-3/47T	150	6.22	4.49	25.46	163.88
Uogų ir bananų tyrė	15-1/8	30	0.27	0.14	5.04	22.41
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.82	5.23	50.00	272.09

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 1	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojojantis) (maltinis)	12-5/100T	100(60/40)	17.59	11.05	4.28	186.91
<u>Rvžių košė su ciberžole</u>	3-3/12ATG	50	1.35	0.95	12.94	65.70
Pomidorai	29	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Švieži agurkai	27	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.56	16.82	44.09	422.49

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Skrvliai su viso grūdo miltais.</u>		100	6.32	3.15	36.88	198.73
<u>Nesaldintas jogurtas (2.5%)</u>	18/2	15	0.47	0.25	0.45	5.93
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			7.03	3.64	45.13	238.98
Iš viso (dienos davinio):			37.41	25.69	139.22	933.56



TVIRTINU

Direktorius

Jolanta Šaučiūnienė

LOPŠELIO

1-3 metų

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>avižinių</u> dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, <u>sviestu</u> .	3-3/31AT	150	4.29	5.87	24.75	169.01
Nesaldintas <u>jogurtas</u> (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 1	90(55/35)	3.04	1.53	15.07	86.25
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.33	7.40	39.82	255.26

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.71	2.97	15.58	82.92
<u>Grietinė</u> (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaiteje keptas kalakutienos filė karbonadas(maltas) (tausojantis)	10-8/176TGP	60	13.62	1.74	9.90	110.28
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	75	1.52	2.54	14.80	88.00
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1.70	6.42	7.94	96.33
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.1	14.99	56.93	435.17

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti <u>varškėčiai</u> (9%) <u>su viso grūdo kvietiniais miltais</u>	4-3/63AT	80	12.09	5.62	19.66	172.43
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		10	0.47	0.25	0.45	5.93
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta arbata(melisu)	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.00	6.31	34.41	241.28
Iš viso (dienos davinio):			40.43	28.7	131.16	931.71

TVIRTINU *Direktorius*
Volanta Šaučiūnienė

LOPŠELIO

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 1	150	5.86	3.84	27.62	168.50
Viso grūdo duona su sviestu (82%) fermentiniu sūriu, paprika	16-1/8	40	4.23	4.52	15.43	102.3
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			10.37	9.47	47.82	317.97

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Konvekinėje keptas vištienos file maltinukas (T)	10-8/160 TG P	60	9.77	1.04	3.91	64.01
Keptos garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (A) (T)	4-7/142AT 1	70	2.05	3.02	9.35	72.80
Virtos bulvės (A) (T)	4-3/65AT	60	1.27	0.07	12.56	55.90
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg1N	100	1.1	0.35	4.9	27.15
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.42	7.81	49.19	340.60

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 2	100	12.92	6.26	24.03	204.16
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Morkų pyragas (augalinis)	15-8/155VP	50	2.02	3.34	19.04	114.26
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	17-1/2	70	0.28	0.28	9.1	40.04
Iš viso:			15.93	10.26	52.85	367.36
Iš viso (dienos davinio):			44.72	27.54	149.86	1025.93

LOPŠELIO

I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu</u> (tausojantis)	3-3/34 AT	100	2.83	1.90	14.53	86.46
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.00	3.65	0.75	59.85
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	2	35	2.26	4.52	15.43	102.3
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/215	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>Pieniškasis braškių kokteilis</u>	17-1/1GPcV	100	1.75	1.39	10.12	60.00
Iš viso:			12.84	11.46	40.83	308.61

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	100	5.49	3.05	14.76	103.77
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	120	14.54	10.46	5.81	175.47
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV	50	1.1	1.7	8	51.20
Pomidorai	29	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Žali žirneliai	34	50	2.45	0.10	7.90	32.00
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.56	15.73	47.08	413.98

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai ir obuolių blynai	6-6/128V	90	5.40	6.13	27.00	167.39
Nesaldintas <u>jogurtas</u> (2,5%)	18/2 3	10	0.47	0.25	0.45	5.93
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės) su <u>sezamo sėklomis</u>	15-8/161AT 2	60	0.60	1.46	11.19	60.27
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.47	7.84	38.64	233.59
Iš viso (dienos davinio):			44.87	35.03	126.55	956.18

LOPŠELIO

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%)</u> (tausojantis)	3-3/55T 1	100	4.14	3.50	20.25	129.00
Kepti orkaitėje <u>sumuštiniai su varške (9%)</u> ir obuoliais	16-8/160 1	50(20/20/10)	5.20	3.00	9.82	87.15
Nesaldinta arbata	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.00
Iš viso:			9.62	6.78	30.17	256.15

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sr. su bulvėmis, kopūstais ir morkomis(augalinis)	1-3/34AT 1	100	2.89	1.24	12.40	72.29
<u>Grietinė (30%)</u>		5	0.17	0.50	0.21	6.00
Jautienos šnicelis (tausojantis)	12-8/3T	60	9.25	3.80	4.03	87.13
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	4-5/105AT 1	50	2.77	1.68	15.48	88.08
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0.40	0.10	1.15	7.10
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90	0.75	4.19	3.88	56.42
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.23	11.51	37.15	317.02

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Viso grūdo lietiniai blynai su varškės (9%) idaru ir grietine (30%)</u>	7-8/163	160	15.32	13.58	34.27	320.51
Sezoniniai, vaisiai, daržovės, uogos	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2 5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.56	13.82	42.07	354.83
Iš viso (dienos davinio):			41.41	32.11	118.39	928.00

LOPŠELIO

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>makaronai su sviestu (82%)</u> (tausojantis)	6-3/60T	140	6.80	3.30	33.23	200.93
<u>Kietasis fermentinis sūris (45%)</u>	18/5 1	10	2.88	2.80	0.01	36.76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.04	6.46	44.94	289.17

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32T	100	2.38	7.56	3.23	68.83
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	41	140	10.34	14.01	26.5	278.48
<u>Grietinė (30%)</u>		10	0.34	1	0.42	12
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.06	22.57	30.15	359.31

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Omletas</u> (tausojantis)	8-8/162T	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Viso grūdo <u>duona su sviestu (82%)</u> pomidoru	16-1/3 1	25/5/15	1.99	3.5	11.15	93.51
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.04	16.46	39.14	374.29
Iš viso (dienos davinio):			38.14	45.49	114.23	1022.77



LOPŠELIO

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 1	150	5.86	3.92	27.62	168.56
Pieniškasis braškių kokteilis	17-1/1GPcV	100	2.14	1.50	11.23	65.57
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.48	5.90	54.45	302.77

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24A	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Kapotos vištienos kepsniukai	PO19	60	16.00	5.36	5.18	133.00
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.35	5.23	21.34	141.82
Paprikų, agurkų, pomidorų lėkštė (A) (T)	2-1/13	100	1.1	0.4	4.9	27.2
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.29	14.28	46.27	406.36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	6-6/102	130	10.14	6.85	35.55	251.95
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			11.13	7.51	45.33	300.89
Iš viso (dienos davinio):			42.90	27.69	146.05	1010.02

LOPŠELIO

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/36AT	150	3.80	3.26	41.13	209.02
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8	30	0.36	0.12	5.76	25.68
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/206	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.6	3.82	61.19	297.62

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta <u>perlinių kruopų</u> sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Kepta su garais riebi <u>(lašiša, skumbrė, šamas) žuvis</u> su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	50	11.91	15.85	0.35	191.68
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT2	60	1.24	0.06	11.31	50.74
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A1	80	1.11	1.94	7.85	53.29
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.58	21.22	35.62	399.73

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti <u>varškėčiai (varškė 9%)</u> su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T1	90	17.90	12.01	16.83	244.95
Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/23	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/203	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			18.92	12.70	27.40	299.61
Iš viso (dienos davinio):			40.1	37.74	124.21	996.96



LOPŠELIO

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T	100	9.58	4.88	20.06	163.35
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8	30	0.36	0.12	5.76	25.68
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			10.38	5.44	40.12	251.95

Pietūs 11:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė (30%)		5	0.17	0.50	0.21	6.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 2	100	17.69	2.55	3.44	107.48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2.09	1.78	16.03	88.53
Agurkai	27	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Rauginti kopūstai		50	0.4		2.10	9.50
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.12	9.43	51.16	395.92

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose keptos bulvių puselės (tausojantis)	Se-Gr9	150	3.46	3.86	30.62	171
Kefyras(2,5%)		100	3.4	2.53	4.9	56
Sezoniniai vaisiai uogos, daržovės	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62.92
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.3	6.83	49.82	289.92
Iš viso (dienos davinio):			44.80	21.70	141.1	937.79

LOPŠELIO

Direktorė
Jolanta Saučiūnienė3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	150	3.28	3.00	25.07	141.00
Viso grūdo <u>ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)</u>	16-1/1 1	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.43	10.37	44.33	308.95

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	100	2.27	3.30	17.64	109.30
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas garais <u>menkės</u> kukulaitis (tausojantis)	9-7/141TG	60	9.14	2.67	1.28	65.46
Žiedinių kopūstų –bulvių košė (tausojantis)	58 T	100	2.48	2.19	21.75	82.50
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (A) (T)	2-3/60 AT	70	1.28	4.15	6.78	69.67
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
			16.65	12.63	50.01	369.97

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Pica Margarita</u>	6-8/167	120	14.56	11.13	38.15	319.77
Raugintų <u>pasuku(0,3%)</u> kokteilis su uogomis	15-1/6	100	2.59	0.33	7.48	43.23
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			17.39	11.70	53.43	397.32
Iš viso (dienos davinio):			43.47	34.70	147.77	1076.24

LOPŠELIO

TVIRTINU

Direktorė
Jolanta Saučiūnienė



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 4	100	5.94	3.89	32.16	188.20
Varškės sūrelis „Dobilas“		70	4.69	2.39	9.17	76.86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata	17-1/2 11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.99	6.64	53.03	316.54

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1- 3/41AT	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Grietinė (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo ruginė duona	18/70	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10- 5/111T	100	12.58	5.80	15.43	164.56
Konservuoti žirneliai	34	60	3.78	0.48	4.8	38.64
Šviežių pomidorų-agurkų salotos (augalinis)	2-1/18 A	70	0.52	5.68	1.84	60.67
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.34	18	42.16	417.39

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9%) ir moliūgų virtinukai (tausojantis)	Se-V11	150	18.39	10.18	21.62	252
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Kepti vaisiai su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15- 8/161AT	50	0.50	1.22	9.32	50.23
Nesaldinta arbata	17	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.6	11.78	31.62	311.13
Iš viso (dienos davinio):			50.93	36.42	126.81	1045.06

LOPŠELIO

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo <u>avižinių kruopų</u> košė su obuolių, cinamonu ir <u>sviestu</u> (82%) (tausojantis)	3-3/39T 1	100	3.22	2.40	16.72	101.34
Viso grūdo <u>ruginė duona su sviestu</u> (82%) ir fermentiniu (45%) <u>sūriu</u> .	16-1/4 1	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.55	12.77	35.66	295.73

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/29AT	150	1.07	1.72	9.05	55.93
Grietinė (30%)		5	0.07	1	0.15	14.6
Viso grūdo <u>ruginė duona</u>	18/70	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais(tausojantis)	11-8/161T	60	9.78	4.40	4.36	96.20
Bulvių košė su <u>sviestu</u> (tausojantis)	4-3//64 T	75	1.61	1.72	15.78	81.26
Agurkų salotos su <u>jogurtu</u>	2-1/14 6	100	1.46	0.46	4.42	22.66
Pomidorai	18/23	50	0.50	0.20	2.90	15.40
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.97	9.82	45.22	329.09

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai <u>viso grūdo kvietinių miltų jogurtiniai</u> bananiniai blynai.	6-6/130	100	5.53	14.88	32.65	286.63
Nesaldintas <u>jogurtas (2,5%)</u>	18/2 2	10	0.46	0.23	1.13	8.43
<u>Pieniškasis braškių kokteilis</u>	17-1/1 GPcV	100	2.14	1.34	11.23	65.57
Iš viso:			8.13	16.45	45.01	360.63
Iš viso (dienos davinio):			33.65	39.04	125.89	985.45

LOPŠELIO

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri <u>perlinių kruopų</u> košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojojantis)	3-5/105AT	150	4.49	3.82	32.35	189
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Viso grūdo <u>ruginė duona su sviestu (82%), kiaušiniu</u> , pomidoru.	16-1/7 17-1/2	50	3.65	4.00	11.79	97.8
Nesaldinta arbata	11	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.38	8.06	51.94	321.12

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir viso grūdo <u>makaronų</u> sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/20AT	100	3.13	1.57	11.18	71.37
Grietinė (30%)		10	0.2	3.00	0.3	29.2
Žemaičių blynai su lęšiais (augalinis) (tausojojantis)	5-8/161AT	160	7.24	3.11	47.19	245.44
Nesaldintas <u>jogurtas(2,5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.9
Šviežių-raugintų kopūstų salotos		50	0.34	1.52	2.48	24.98
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.62	9.58	61.83	379.89

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Varškės (9%)</u> apkepas (tausojojantis)	7-8/169T	110	13.75	9.42	22.90	231.36
Nesaldintas <u>jogurtas(2,5%)</u>	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A 1	120	0.73	0.33	12.13	54.38
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Iš viso:			15.43	10.37	43.51	328.96
Iš viso (dienos davinio):			35.43	28.01	157.28	1029.97



Direktorė
Jolanta Šaučiūnienė

LOPŠELIO

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<u>Trijų grūdų košė su sviestu</u> (tausojojantis)	3-3/34T	100	2.51	2.34	15.40	92.66
Viso grūdo <u>duona su sviestu</u> (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė.	16-1/2	50	5.18	8.88	21.4	186.27
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta arbata	17-1/2 15	150				
Iš viso:			8.17	11.7	52.40	347.57

Pietūs 11:55 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščių sriuba (tausojojantis)	1-3/35T GV	100	2.66	1.74	10.47	68.25
<u>Grietinė (30%)</u>		5	0.07	1.00	0.15	14.60
<u>Viso grūdo duona</u>	18/70	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Konvekciniame krosnelėje (garais) kepti jautienos kukulaičiai (tausojojantis)	12-7/141T	60	12.15	7.95	2.10	128.64
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojojantis)	4-5/105AT3	50	2.45	1.57	16.13	88.36
Paprikų, agurkų ir pomidorų lėkštė.	2-1/13AGPPcVVg1N	100	1.10	0.35	4.90	27.15
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.77	12.93	42.31	370.04

Vakarienė 15:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti <u>varškėčiai (9%)</u>	7-3/60T	100	12.92	6.26	24.03	204.16
Nesaldintas <u>jogurtas (2,5%)</u>	18/2 2	15	0.71	0.58	0.68	8.90
Sezoniniai, vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.99	7.20	36.41	264.54
Iš viso (dienos davinio):			41.93	31.83	131.12	982.15