

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00-18.18

70



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (82 %)(tausojantis)	K-96	200/5	8,16	7,79	30,92	209,53
Duona su sviestu 82%		30/5	1,24	0,41	14,80	62,83
Vaisiai		100	0,16	0,16	5,20	21,20
Kmynų arbata		150	0,59	0,44	6,49	29,74
Iš viso:			10,15	8,80	57,41	323,30

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	N23	200	3,20	1,60	6,82	63,37
Duonos skrebučiai	Š-1	30	2,22	0,39	0,50	65,10
Virtos pieniškos dešrelės paukštiena(pom.padažu)	Nr28	120/20	9,39	34,17	5,86	366,45
Bulvių košė	Nr.2	100	2,28	7,08	16,20	65,67
Šv.daržovės(pomidorai,gurkai)		60	0,50	0,11	1,74	8,55
Iš viso:			17,59	43,35	31,12	569,14

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su varške 9%	76	150	16,28	17,43	54,32	225,33
Uogienė		15	0,04		10,64	40,65
Vaisių kompotas be cukr.		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			16,57	17,08	85,52	316,96
Iš viso(dienos davinio)			44,31	69,62	174,05	1209,40



Amoy
Simonavičienė
mėn. 19.

Antradienis 1 sav

Pusryčiai val. 8.35-8.55

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr.košė su sviestu 82%	A92	200/5/20	7,75	7,42	38,03	240,60
Sūrio lazdelės, pik-nik,,	S-1	25	6,50	5,25	0,50	75,25
Traškučiai		20	1,16	1,76	10,94	53,60
Pienas 2,5%	G3	150	4,95	3,55	7,20	75,00
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			20,52	18,18	61,87	465,65

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sr.su mėsa	Sr10	200	3,12	5,77	23,44	134,81
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Kepta paukštiena (tausojantis)	22	80	18,33	6,38	0,70	153,98
Virti makaronai		100	4,07	5,48	27,83	180,30
šv.daržovės (pomid.agurkai brokolis) <i>pa m.</i>		100	2,20	2,00	18,50	75,00
Iš viso:			29,60	19,91	90,39	622,09

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su ryžiais	83	160	21,58	16,62	16,40	216,28
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Šaldytos uogos (uogienė)		20	0,06		14,19	54,20
Vaisių kompotas be cukr.		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			22,37	22,77	51,77	480,06
Iš viso (dienos davinio):			72,49	60,86	204,03	1567,80

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	K37	160	9,16	8,32	28,96	165,46
Uogienė	7Š	20	2,39	2,28	12,80	48,23
Kakava su pienu 2,5%	G-1	150	3,64	2,76	10,45	79,08
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			15,35	13,36	57,41	313,51

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sr.(tausojanti)	Sr25	150	1,55	6,39	9,57	94,80
Duona su grūdais	Š1	20	1,25	0,19	13,28	52,00
Ryžiai su mėsa(plovas)	Nr.3	120/60	23,13	11,59	34,34	324,21
Šv.daržovės:pomidorai,agurkai,paprika	Nr.1	75	0,62	0,15	8,91	25,55
Iš viso:			26,55	18,32	66,10	496,56

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos-apkeptos bulvės	52	160	4,94	8,45	28,39	205,61
Šv.daržovės(pomid.agurk.)		60	0,50	0,11	1,74	8,55
Vaisių gėrimas be cukraus		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Grietinė 30%	G-1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Rūgpienis	G-4	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			11,17	18,46	58,66	362,76
Iš viso (dienos davinio)			53,07	50,14	182,17	1172,83

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (82%)(tausojantis)	9/62	160/5	7,09	8,95	37,63	278,04
Šv.agurkai		25	0,68		0,30	3,84
Vaisinė arbata		150	-	-	14,97	44,44
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			7,93		58,14	307,52

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojanti)	S15	150	1,29	10,02	6,60	128,37
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Guliašas(kiauliena)	Nr.1	120	17,98	14,72	6,67	228,39
Bulvių-morkų košė	16	80	1,67	1,71	12,24	68,85
Švieži pomidorai, paprika, agurkai	G29	75	0,62	0,15	8,91	25,55
Iš viso:			23,44	26,88	54,34	529,16

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	81	150	18,82	15,59	15,80	269,00
Šv.uogos (pagal sezoną)		60	0,08		5,20	21,20
Gėrimas iš vaisių be c.		150	0,15	0,15	20,52	50,98
Iš viso:			19,05	15,74	41,52	341,18
Iš viso (dienos davinio)			50,42	51,57	154,00	1177,86

Tvirtina :

 Direktoriaus pavaduotoja ugdyt.
 pavaduojanti direktorių
 Kristina Kurnicki
 2026-01-02

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	K-16	60	17,50	10,27	1,27	153,60
Duona su sviestu82%		25/5	0,27	5,63	1,36	87,45
Šv.agurkai		25	0,18	0,04	0,70	3,20
Kmynų arbata		150	0,45	0,44	6,11	27,24
Vaisiai		100	0,16		5,20	21,20
Iš viso:			18,56	16,38	14,64	292,69

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sr.su kruopomis (tausojanti)	16	200	3,05	5,72	13,91	116,97
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Kepta žuvis	N29	75	18,92	7,57		158,80
Biri grikių košė	96	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Šviežias agurkas,paprika		50	0,86	0,20	4,30	20,50
Iš viso:			28,14	18,63	54,63	493,76

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba		150	3,89	6,99	14,39	121,38
Duona su sviestu82%ir ferm.sūriu 40%		30/5/20	9,54	10,71	12,26	179,98
Vaisių gėrimas be c.		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			13,58	17,85	47,21	352,34
Iš viso (dienos davinio)			60,28		116,48	1138,79



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	K5	90	11,37	10,35	0,68	148,30
Duona su sviestu 82%		30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Šviežias agurkas		25	0,23	0,05	1,07	13,52
Juoda arbata su pienu 3,5%	G1	150	2,33	1,84	10,57	64,98
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
		Viso:	14,41	17,56	36,59	306,22

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sr.(tausojan)	Sr.6	150	1,66	6,66	15,52	93,21
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Makaronai su mėsos padažu		200-49	25,86	2,16	50,01	330,39
Šv.darž.Pomidorai, agurkai		25/25	0,43	0,10	2,15	10,25
		Iš viso:	29,83	9,20	87,60	511,85

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-83	200	21,58	16,62	20,11	266,28
Grietinė 30%		20	0,27	6,00	0,62	58,60
Vaisių gėrimas be cukraus		150	0,15	0,15	20,56	50,98
			22,00	22,77	41,29	375,86
Iš viso (dienos davinio)			66,24	48,62	165,50	1214,77

Antradienis 2 savaitė

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	A15	200/5	9,61	11,88	38,44	159,53
Kepti sumuštiniai su ferm.sūriu 40%	16-8/160	20/15/15	4,40	2,50	12,90	92,00
Vaisia(sezoniniai)		100	0,40	-	9,90	40,50
Arbata	G-1	150			14,97	44,44
Iš viso:			14,41	14,38	76,21	336,47

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė ,kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-kruopų sr.su mėsa	N1	150/40	1,57	5,76	11,65	99,53
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Paukštiesos šnicelis	A25	85	16,60	10,53	6,08	138,15
Bulvių-morkų košė	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Švieži, kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi	S22	50	0,52	4,08	2,31	42,62
Iš viso:			22,62	22,74	54,89	442,28

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	80	150	16,28	17,43	54,32	275,33
Šv.uogos(uogienė)	20	20	0,04		10,64	40,65
Vaisių gėrimas be cukraus	G-1	150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			16,92	21,78	76,94	397,51
Iš viso (dienos davinio):			53,95	58,90	208,04	1176,26

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr.košė su sviestu82%	A92	150/5	5,54	5,52	19,76	210,45
Kmyņų arbata	G-1	150	0,45	0,33	6,11	27,24
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Iš viso:			6,32	6,18	38,87	266,02

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba(tausojanti)	Sr25	150	1,66	6,66	15,52	93,21
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Kiaulienos-vištienos maltinis(tausojantis)	Nr.1 9	90	19,56	7,62	5,37	172,79
Virtos bulvės		80	0,97	0,08	9,56	40,34
Šv.pomiorai,agurkai	G.29	50	0,75	0,30	4,35	50,56
Iš viso:			24,82	14,94	54,72	485,46

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepėlė su dešrelėmis	P-1	150	12,79	22,36	5,25	295,12
Šv.daržovės	G-1	50	0,50	0,25	2,90	33,70
Gėrimas iš šv.vaisių		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			13,44	22,76	28,71	379,80
Iš viso (dienos davinio):su PU			44,58	43,88	122,30	1131,28



2 savaitė
Pentadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	K-8	200	6,56	7,47	40,98	250,37
Uogienė		20	-	-	11,55	42,10
Vaisinė arbata	G-1	150	0,45	0,33	6,11	27,24
Traškučiai		20	0,78	0,45	2,45	21,70
Vaisiai		100	0,20		4,95	20,25
Iš viso:			7,99	8,25	66,04	361,66

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su mėsos kukuliukais	Sr23	150/24	7,87	7,50	12,80	164,98
Duona	Š1	30	1,88	0,28	19,92	78,00
Žuvis kepta(tausojantis)	Nr3 9	75	18,92	7,57	-	158,80
Grikių košė	6	100	0,97	0,08	9,56	40,34
Šv.agurkas,k.agurkai,k.k ukurūzai	1	70	0,26	0,05	1,78	8,32
Iš viso:			29,90	15,48	44,06	450,44

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu	66	160	14,03	11,29	42,43	332,80
Šv.pomidorai,agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,55
Gėrimas iš šv.vaisių		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			14,58	11,54	64,14	389,33
Iš viso (dienos davinio)			52,47	35,27	174,24	1201,43

3 savaitė

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-gr. košė su sviestu 82%	95	200	8,54	10,11	39,86	266,56
Duonelė su sviestu (82%) ir ferm. sūriu	3	25/5/20	7,20	0,90	12,00	84,60
Kmynų arbata	G-4	150	0,45	0,33	6,11	27,27
Vaisiai		100	0,45	-	8,13	40,50
Iš viso:			16,64	11,34	66,10	418,93

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Krupų sriuba su bulvėmis (tausojanti)	Sr.2 4	150	1,77	4,28	13,76	108,87
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Bulvių plokštainis su paukštiena	47	250/50	21,10	6,90	39,88	301,19
Jogurtinis padažas	14	30	0,60	1,80	0,90	22,40
Iš viso:			26,07	13,38	70,58	510,46

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82%	66	160	14,03	11,29	42,43	332,80
Pomidorų padažas	13	20	0,59	0,08	3,56	16,50
Šv. daržovės	12	60	0,40	0,10	1,15	5,55
Vaisių gėrimas be cukr.		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			15,17	11,62	67,70	405,83
Iš viso (dienos davinio):			57,88	36,34	204,38	1335,22

3 savaitė

2

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	94	200	7,46	8,80	38,05	253,00
Duona su sviestu (82%)		30/5	0,15	4,13	1,21	42,85
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Kakava su pienu 2,5%	S-1	150	3,64	2,76	10,45	79,08
Iš viso:			11,88	16,02	62,71	403,26

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

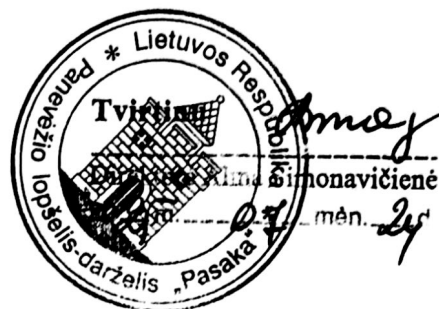
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su mėsa	Sr2	150	6,31	6,09	4,47	106,65
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Maltos kiaulienos kepinukas	10	80	14,32	12,10	0,80	168,73
Birūs ryžiai	91	100	2,58	3,98	27,68	151,08
Šv. agurkai, pomidorai, k. n. kukurūzai	12	90	0,62	7,22	2,10	71,31
Iš viso:			26,43	29,79	51,09	575,77

Vakariinė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su ryžiais	A-83	160	21,58	16,62	20,11	316,28
Grietinės (30%) uogienės arba šv. uogos	5	20/20	0,27	7,89	23,44	73,14
Sultys		150	0,57	7,5	20,82	78,75
Iš viso:			22,42	32,01	64,37	468,17
Iš viso (dienos davinio):			60,73	77,82	178,17	1447,20

3savaitė

2

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu 82%	N96	200/5	8,16	7,79	30,92	209,53
Riestainiai		30	1,18	0,33	9,73	44,80
Arbata vaisinė		150	-	-	14,97	44,44
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Daržovių lėkštelė		80	0,15	0,03	0,58	2,85
Iš viso:			9,82	8,48	69,20	329,95

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

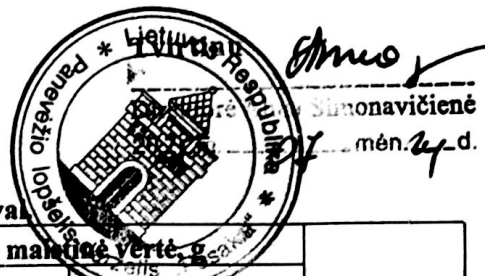
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti)	Sr15	150	1,29	10,02	6,60	128,37
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Žemaičių blynai su paukštiena (tausojantis)	40	150	8,53	15,59	14,29	246,44
Grietinės30%sviesto82%pa dažas	6	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Iš viso:			12,78	50,11	37,38	550,33

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai,,Ežiukai,,	52	150	21,66	9,18	44,94	250,88
Sviesto82%grietinės 30%		20	0,35	10,51	0,45	95,52
Vaisių gėrimas be cukraus		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			22,16	19,84	65,95	397,38
Iš viso (dienos davinio):			44,76	78,43	172,53	1277,66

3savaitė

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškytė su grietine ir jogurtu	8	70	11,80	8,14	32,49	254,88
Duonelė	Š1	25	2,16	0,33	13,36	65,00
Uogienė	9	20	0,12		20,00	30,00
Arbata su citrina	G-1	150	0,68		42,20	60,75
Sezoniniai vaisiai		100	0,45	-	8,13	40,50
Iš viso:			15,21	8,47	116,18	451,13

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. ir raugintų kopūstų sriuba	6-7	200	1,32	3,13	8,31	82,86
Duona	Š1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Keptas kiaušienos kukulis su daržovėmis	14	85	24,58	12,21	8,25	173,31
Virtos bulvės	1,1	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Švieži pomidorai, agurkai, brokoliai	G29	75	0,75	0,30	4,35	60,75
Iš viso:			30,22	15,82	46,51	435,26

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	K13	60	7,58	6,90	0,45	98,20
Duona su sviestu 82% ir virta dešra	3	25/5/15	3,46	8,73	11,08	139,58
Šv. agurkas ir kons. žirneliai (kukurūzai)	1/1/2	45	0,38	0,15	2,25	10,13
Vaisių gėrimas be cukraus		150	0,15	0,15	20,56	50,98
Iš viso:			11,57	15,93	34,34	298,89
Iš viso (dienos davinio):			57,00	40,22	197,03	1185,28

3savaitė

2



Pentadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojojantis)	A15	200	8,63	6,89	37,24	141,44
Duona ,sviestas(82%)	S-1	25/5/ 20	3,46	8,73	11,08	139,58
Vaisiai		100	0,33	0,33	13,00	28,33
Arbata vaisinė	G1	150	-	-	14,97	44,44
Viso su :			12,42	16,85	76,29	353,79

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su lašiša	29	200	5,65	8,71	2,86	106,26
Duona	Š-1	30	2,60	0,40	16,04	78,00
Maltos žuvies paplotėlis	163	90	20,24	5,61	1,78	107,93
Biri grikių košė	10	50	3,02	4,86	16,50	120,09
Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi šv.agurkas	1	50/75	1,07	8,13	6,43	94,00
Iš viso:			32,58	27,71	43,61	506,28

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės bandelės	5	120	15,02	8,24	43,80	341,64
Sūrio lazdelės40%	S-1	20	0,05	0,04	0,32	25,16
Pienas 2,5%	G-2	150	4,95	3,75	7,20	75,00
			20,02	12,03	51,32	441,80
Iš viso (dienos davinio):			65,02	56,59	171,22	1301,87