

PANEVĖŽIO R. RAGUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS
„SKRUZDĖLIUKAS“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 -7 metu

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.



1 savaitė
Pirmadienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	42	150	5,86	5,79	25,70	114,00
Uogienė	42	15	0,09	-	10,68	40,65
Ryžių trapučiai		20	1,60	0,48	16,40	73,80
Juoda arbata	80	150	-	-	4,99	18,70
Vaisiai		1vnt	0,80	-	8,10	47,00
Iš viso:			8,35	13,82	65,87	351,92

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tausojantis) (augalinis)	49	15	3,00	5,48	9,82	71,90
Maltinis (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	40	75	15,54	3,26	7,19	144,92
Bulvių košė	14	90	2,14	0,89	15,40	74,26
Žalių kopūstų salotos	79	50	0,95	5,01	5,39	74,85
Šviežių daržovių rinkinukas	91	30	0,23	0,01	1,24	5,84
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,79	64,60
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			24,10	15,04	51,83	436,37

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai	68	95	15,86	7,85	18,85	206,84
Jogurto padažas	68	15	0,24	8,45	0,29	74,70
Aviečių arbata	85	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			16,10	16,30	24,13	300,24
Iš viso (dienos davinio):			48,55	45,16	141,83	1088,73



Direktorė: Augustė Janulienė



1 savaitė
Antradienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82%	10	150/6	5,62	8,77	24,89	204,05
Plėšomos sūrio lazdelės		20	5,40	1,70	11,20	63,00
Juoda arbata su citrina	6	150	0,06	-	5,25	19,76
Iš viso:			8,92	11,35	64,76	350,92

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	57	150	4,19	3,15	15,70	104,22
Lašišos kepsneliai (atvėsinta lašiša) (tausojantis)	89	80	20,35	0,29	2,59	119,07
Biri grikių kruopų košė	12	90	2,26	2,46	16,99	94,66
Burokėlių salotos	11	70	1,36	9,79	8,27	133,73
Geriamas vanduo pagardintas citrina		150	0,10	-	0,44	3,72
Iš viso:			28,26	15,69	43,99	455,40

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės orkaitėje (augalinis)	75	200	4,59	0,29	45,35	190,57
Kefyras	75	150	4,50	-	5,70	45,00
Vaisiai		1vnt.	1,50	-	22,40	91,00
Iš viso:			10,59	0,29	73,45	326,57
Iš viso (dienos davinio):			47,77	27,33	182,20	1132,89



Direktorė: Augutė Janulienė



1 savaitė
Antradienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82%	10	150/6	5,62	8,77	24,89	204,05
Plėšomos sūrio lazdelės		20	5,40	1,70	11,20	63,00
Juoda arbata su citrina	6	150	0,06	-	5,25	19,76
Iš viso:			8,92	11,35	64,76	350,92

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	57	150	4,19	3,15	15,70	104,22
Lašišos kepsneliai (atvėsinta lašiša) (tausojantis)	89	80	20,35	0,29	2,59	119,07
Biri grikių kruopų košė	12	90	2,26	2,46	16,99	94,66
Burokėlių salotos	11	70	1,36	9,79	8,27	133,73
Geriamas vanduo pagardintas citrina		150	0,10	-	0,44	3,72
Iš viso:			28,26	15,69	43,99	455,40

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės orkaitėje (augalinis)	75	200	4,59	0,29	45,35	190,57
Kefyras	75	150	4,50	-	5,70	45,00
Vaisiai		1vnt.	1.50	-	22.40	91,00
Iš viso:			10,59	0,29	73,45	326,57
Iš viso (dienos davinio):			47,77	27,33	182,20	1132,89

Direktorė: Augustė Janušienė



I savaitė
Trečiadienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avokado-kiaušinio salotos	67	65	6,55	11,72	3,56	139,46
EKO jogurtas „BIOS“ 3.8% pagardintas uogomis		125	4,38	1,86	16,13	103,75
Erškėtrožių žiedlapių arbata	86	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			10,93	13,58	24,68	269,91

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su konserv. ž. žirneliais (tausojantis) (augalinis)	23	150	1,20	2,15	6,95	47,45
Kepta paukštienos filė (vištienos krūtinėlės filė) (tausojantis)	31	75	20,76	5,48	4,89	135,47
Biri ryžių kruopų košė	13	50	1,21	2,11	13,77	75,54
Žalių daržovių salotos	78	50	0,87	3,02	3,07	45,08
Šviežių daržovių rinkinukas		30	0,23	0,01	1,24	5,84
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,58	0,48	14,97	60,30
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,85	13,25	44,89	369,68

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su sūriu ir daržovėmis	99	120	8,27	9,80	32,70	248,90
Jogurto padažas	99	30	3,35	3,84	5,64	69,60
Kmynų arbata	81	150	0,59	0,44	6,49	28,69
Vaisiai		1vnt.	0,40	-	10,70	42,00
Iš viso:			12,61	14,08	55,53	389,19
Iš viso (dienos davinio):			50,39	40,91	125,10	1628,78



Direktorė: Augustė Janulienė

I savaitė
Ketvirtadienis

4 – 7 metų vaikams

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 pagardint džiovintais vaisiais (augalinis)	25	150	5,27	6,80	29,82	194,19
Sumuštinis su lydytu sūriu 22% ir agurku	64	40/20/15	5,51	5,28	24,34	160,50
Juoda arbata su citrina	6	150	0,06	-	5,25	19,76
Iš viso:			10,84	12,08	57,41	374,45

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kr. sriuba (tausojantis)	59	150	3,14	2,49	18,15	91,47
Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)	92	85	14,07	14,21	10,66	213,09
Biri perlinių kruopų košė	15	50	1,53	2,18	12,05	70,91
Šviežias pomidoras ir agurkas	65	70	0,46	-	2,38	11,20
Geriamas vanduo pagardintas citrina		150	0,10	-	0,44	3,72
Iš viso:			19,30	18,88	40,68	390,39

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų sklandžiai	90	200	6,94	12,58	21,94	216,10
Grietinės 30% padažas	90	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Mėtų arbata	87	150	-	-	4,99	18,70
Vaisiai		30	0,21	-	2,67	11,61
Iš viso:			7,67	18,58	30,14	296,01
Iš viso (dienos davinio):			37,81	49,54	128,83	1060,85



1 savaitė
Penktadienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Birūs viso grūdo makaronai (augalinis)	47	180	9,51	9,46	36,61	281,16
Morkų, obuolių, spanguolių salotos	47	50	1,17	2,46	0,45	39,80
Aviečių arbata	85	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			10,68	11,92	42,05	338,66

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	46	150	2,68	2,60	7,43	61,95
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,79	64,60
Kalakutienos filė guliašas (tausojantis)	32	120	13,40	12,08	6,90	190,23
Bulvių košė	14	90	2,14	0,89	15,40	74,26
Pekino kopūstų, agurkų, pom. salotos	9	80	0,83	4,80	2,61	49,92
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			21,27	20,85	44,13	440,96

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-varškės 9% kukuliai	84	120	10,48	5,27	38,51	233,30
Jogurto padažas	84	20	0,69	0,29	2,59	16,60
Kmynų arbata	81	150	0,59	0,44	6,49	28,69
Vaisiai		1vnt	0,60	-	9,00	45,00
Iš viso:			12,36	6,00	56,59	323,59
Iš viso (dienos davinio):			44,31	38,77	142,77	1103,21



2 savaitė
Antradienis

4 – 7 metų vaikams

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	62	150	4,36	2,60	41,25	188,88
Uogienė		15	0,09	-	0,47	40,65
Plėšomos sūrio lazdelės 40%		20	5,40	1,70	11,20	63,00
Juoda arbata	80	150	-	-	4,99	18,70
Vaisiai		30	0,21	-	2,67	11,61
Iš viso:			10,15	4,30	60,58	322,84

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-perlinių kr. sriuba (tausojantis) (augalinis)	48	150	5,21	3,83	15,29	96,87
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,79	64,60
Paukštienos (vištienos krūtinėlės file) guliašas (tausojantis)	60	120	17,29	6,83	3,64	143,34
Birūs pilno grūdo makaronai	82	50	2,10	2,87	11,46	78,86
Brokolių-spanguolių salotos	93	70	0,44	-	2,38	11,20
Geriamas vanduo su citrina		150	0,10	-	0,44	3,72
Iš viso:			27,36	14,01	46,00	398,59

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai paplotėliai	17	120	6,49	8,04	53,26	250,93
Jogurto padažas	17	20	0,69	9,51	0,75	85,12
Aviečių arbata	85	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			7,18	17,55	59,00	354,75
Iš viso (dienos davinio):			44,69	35,86	165,58	1076,18



2 savaitė
Trečiadienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su a/r virta dešra	51	90/20	10,12	14,01	9,18	182,73
Konservuotas agurkas	26	40	2,04	-	0,95	13,87
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,49	64,60
Juoda arbata	80	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			14,38	14,49	27,61	280,40

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su kvietinėmis kr. (tausojantis) (augalinis)	52	150	3,54	1,98	18,65	84,70
Žuvies maltinis (lašiša atvesinta) (tausojantis)	77	75	9,90	6,46	10,16	160,27
Bulvių košė	14	90	2,14	0,89	15,40	74,26
Burokėlių salotos	11	70	1,36	9,79	8,27	133,73
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			16,94	19,12	52,48	452,96

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9%-ryžių apkepas	71	100	6,06	13,87	32,76	184,93
Uogienės ir grietinės 30% padažas	71	20	0,32	3,00	7,39	46,51
Erškėtrožių žiedlapių arbata	86	150	-	-	4,99	18,70
Vaisiai		1vnt	0,75	-	11,20	45,50
Iš viso:			7,13	16,87	56,34	295,64
Iš viso (dienos davinio):			38,45	50,48	136,43	1029,00



2 savaitė
Ketvirtadienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsnių „Pasaka“ košė (penkių grūdų)	21	150	6,08	6,94	27,74	171,24
Sumuštinis su varškės sūriu 22%	33	40/20	5,80	8,14	19,60	177,45
Juoda arbata su citrina	6	150	0,03	-	9,12	34,83
Iš viso:			11,91	15,08	56,46	383,52

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	53	150	5,21	3,83	15,29	96,87
Maltos mėsos šnicelis (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	36	80	17,21	3,67	9,15	158,53
Biri ryžių kruopų košė	13	50	1,21	2,11	13,77	75,54
Žalių daržovių salotos	78	60	0,87	3,02	3,07	45,08
Šviežių daržovių rinkinėlis	91	30	0,23	0,01	1,24	5,84
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			24,73	12,64	42,52	381,85

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	38	145	3,05	6,09	27,64	213,81
Kakava su pienu 2.5%	27	150	2,83	2,41	9,35	53,14
Vaisiai		1vnt	0,40	-	10,70	42,00
Iš viso:			6,28	14,78	47,69	308,95
Iš viso (dienos davinio):			42,92	42,50	146,67	1074,32



2 savaitė
Penktadienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė	35	150	4,80	6,28	24,17	165,88
Sumuštinis su lydytu sūriu 22% ir agurku	64	40/20/15	5,51	5,28	24,34	160,50
Erškėtrožių žiedlapių arbata	86	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			10,31	11,56	51,53	344,08

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	34	150	2,83	2,59	6,24	56,29
Maltos mėsos kukulis (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	33	75/30	15,36	7,97	8,40	182,51
Biri grikių kruopų košė	12	50	2,23	2,46	16,99	94,66
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos	9	70	0,46	-	2,38	11,20
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,79	64,60
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,10	13,50	46,80	409,26

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su virtomis bulvėmis	95	200	7,41	5,55	59,23	259,52
Jogurto padažas	95	20	0,69	0,29	2,57	16,66
Juoda arbata su pienu 2.5%	7	150	2,10	1,88	8,52	56,95
Vaisiai		1vnt	0,80	-	8,10	27,00
Iš viso:			11,00	7,72	78,42	360,13
Iš viso (dienos davinio):			44,41	32,78	176,75	1113,47



3 savaitė
Antradienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsnių „Pasaka“ košė pagardinta džiovintais vaisiais (penkių grūdų) (augalinis)	21	150	5,61	6,64	29,73	193,06
Duoniukai		20	2,12	0,42	14,46	53,80
Juoda arbata su citrina	6	150	0,06	-	5,25	19,76
Vaisiai		1vnt	1,50	-	22,40	91,00
Iš viso:			9,29	7,06	71,84	357,62

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežių kruopų sriuba (tausojantis)	93	150	4,70	3,80	18,91	113,07
Ryžių-daržovių-mėsos troškiny (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	61	200	19,71	13,41	29,80	329,81
Konservuotas agurkas	26	70	3,57	-	1,67	24,27
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,98	17,21	50,38	467,15

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas	72	100	18,76	17,51	23,30	309,44
Grietinės 30% -uogienės padažas	72	15	0,65	2,25	5,54	38,93
Erškėtrožių žiedlapių arbata	86	150	-	-	4,99	18,70
Iš viso:			19,41	19,76	33,83	362,07
Iš viso (dienos davinio):			56,68	44,03	156,05	1186,84



3 savaitė
Trečiadienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių-ž. žirnelių salotos	69	55	5,81	11,70	0,56	131,00
Sumuštinis su lydytu sūriu 22% ir agurku	64	40/20/15	5,51	5,28	24,34	160,50
Juoda arbata su citrina	87	150	0,06	-	4,99	18,70
Iš viso:			11,38	16,98	27,89	310,20

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	37	150	3,47	5,42	12,26	83,13
Paukštienos (vištienos krūtinėlės file) maltinis (tausojantis)	74	80	18,88	4,12	12,85	163,02
Biri ryžių kruopų košė	13	50	1,24	2,11	13,78	75,54
Brokolių-spanguolių salotos	93	70	0,46	-	2,38	11,20
Ruginė (viso grūdo) duona		30	2,22	0,48	12,79	64,60
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,27	12,13	54,06	451,55

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų kotletukai su sūriu	98	150	9,10	3,80	37,05	223,58
Jogurto padažas su agurkais	98	45	0,96	0,33	3,54	21,83
Kmylių arbata	81	150	0,59	0,44	6,49	28,69
Vaisiai		1 vnt	0,20	-	5,35	21,00
Iš viso:			10,85	4,57	52,43	295,10
Iš viso (dienos davinio):			47,77	41,57	134,38	1056,85



3 savaitė
Penktadienis

4 – 7 metų vaikams

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė pagardinta džiovintais vaisiais (augalinis)	10	150	5,82	8,77	24,89	204,05
Juoda arbata	80	150	-	-	4,99	18,70
Grikių trapučiai		20	1,60	0,48	16,40	73,80
Iš viso:			7,42	9,25	46,28	296,55

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	23	150	1,20	2,15	6,95	47,45
Lašišos kepsnys (atvėsinta lašiša) (tausojantis)	90	80	23,75	0,33	3,03	138,19
Agurkų-jogurto padažas	90	20	0,35	0,32	0,69	7,30
Birūs pilno grūdo makaronai	82	50	2,10	2,87	11,46	78,86
Burokėlių salotos	11	70	1,35	9,79	9,19	125,43
Geriamas vanduo pagardintas citrina		150	0,10	-	0,44	3,72
Iš viso:			28,85	15,46	47,22	400,95

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške	73	120	10,61	4,18	29,31	192,21
Grietinės 30% padažas	73	20	0,30	9,99	0,67	94,00
Žolelių arbata		150	-	-	4,99	18,70
Vaisiai		1vnt	0,80	-	8,10	47,00
Iš viso:			11,71	14,17	43,07	351,91
Iš viso (dienos davinio):			47,98	38,88	136,57	1049,41



Direktorė: Augutė Janulienė