

**Marijampolės vaikų lopšelis – darželis „Šypsėnėlė“
191649519; R. Juknevičiaus g. 80, Marijampolė**

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.



Tvirtinu:
Direktoriė

Aldona Stagniūnienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu (2,5%)(tausojantis)	36	150	4,26	3,70	20,72	133,22
Sumuštinių duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	20/5/15	5,15	9,07	9,48	132,11
Nesaldinta arbata(vaisinė)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			10,17	13,07	44,14	321,33

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	Sr015	100	2,55	1,53	9,83	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje kepti jautienos - kiaulienos maltinis (tausojantis)	K005	60	13,78	13,73	0,96	182,51
Virti kvietųjų kviečių makaronai(augalinis, tausojantis)	8Gar	40	1,67	1,65	11,63	69,42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19	70	0,89	6,82	3,92	80,66
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,37	24,05	34,87	438,90

Vakarienė 15.30 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)	82A	120	16,48	8,09	26,82	242,27
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	10	0,27	4,03	0,41	38,78
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,75	12,12	27,23	281,05
Iš viso (dienos davinio):			47,29	49,24	106,24	1041,28



Tvirtinu:

Direktoriė

Aldona Stagniūnienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

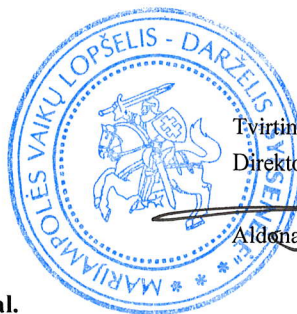
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	27	150	5,10	5,39	18,32	178,24
Trintos uogos		15	0,15	0,09	1,92	9,21
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,20	0,00	16,00	67,00
Iš viso:			5,45	5,48	36,24	254,45

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis)	1-3/34	100/4	3,02	2,74	12,55	86,94
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111	100	12,12	5,68	15,97	163,55
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais ir alyv. aliejumi(augalinis)	2-1/18	70	0,52	5,69	1,85	60,68
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,66	15,46	40,87	373,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (apkepti orkaitėje)	73A	100	7,87	3,35	30,50	183,62
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	97	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Bananas		50	0,67	0,17	12,94	54,32
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,29	7,84	51,51	332,53
Iš viso (dienos davinio):			37,40	28,78	128,62	960,15



Tvirtinu:
Direktoriė

Aldona Stagniūnienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

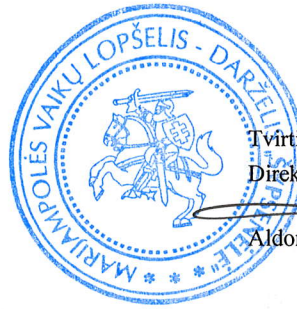
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95 A	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Ekologiškas natūralus jogurtas (3,8%) su vaisiais, razinomis	15-1/9	90(55/35)	2,81	2,31	12,58	83,72
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,79	7,61	40,97	272,42

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36	100	5,65	2,89	15,82	111,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta kiauliena su padažu	1A	(80)50/30	14,91	11,30	5,06	178,84
Virtos bulvės(tausojantis)	1Gar	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos(augalinis)	2-1/7	70	0,71	3,69	3,73	51,07
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,99	18,20	46,18	435,89

Vakarienė 15.30 val.

Iš viso:						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	SR024	150	4,14	4,74	12,54	108,06
Šviesi viso grūdo duona su sviestu (82%), virta dešra a.r.	U028	20/5/20	3,18	8,54	9,90	129,16
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			8,08	13,58	36,38	293,22
Iš viso (dienos davinio):			40,86	39,39	123,53	1001,53



Tvirtinu:
Direktorė

Aldona Stagniūnienė

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	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir (82%) kiaušiniu	8	20/5/20	3,62	6,70	9,83	114,08
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,50	12,60	33,83	289,58

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)	03Sr	100/4	1,63	3,25	9,02	67,16
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,40	1,62	12,60	74,40
Maltos jautienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	12-5/101	120(36/84)	9,43	5,71	21,36	174,79
Kopūstų, pomidorų agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)	2-1/10	60	0,70	3,10	2,83	42,17
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,30	0,30	10,40	45,80
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,46	13,98	56,21	404,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	17,95	10,81	14,20	225,53
Natūralus jogurtas 3,8% su trintomis uogomis	97	15/5	0,70	0,59	2,71	18,94
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,65	11,40	16,91	244,47
Iš viso (dienos davinio):			42,61	37,98	106,95	938,37



2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)tausojantis	33	150	3,80	1,75	34,16	167,57
Nesaldintas jogurtas(3,8%) su sezoniniais vaisiais, razinomis	104	90(55/34)	2,82	2,31	14,79	92,58
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,02	4,46	61,95	317,35

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr24	100/4	1,14	3,40	7,74	63,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	100(50/50)	14,08	9,99	3,80	160,29
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	1Gr	60	1,20	0,10	11,30	50,70
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/7	70	0,71	3,69	3,73	51,07
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,35	17,66	39,41	389,62

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%)(apkepti orkaitėje)	M010.1	120(80/40)	11,52	9,53	21,53	217,97
Sald. jogurtinės grietinės (10%) padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,90	10,55	29,19	257,85
Iš viso (dienos davinio):			38,27	32,67	130,55	964,82



Tvirtinur
Direktore

Aldona Stagniūnienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	34	150	6,90	3,00	36,80	201,90
Kietasis fermentinis sūris(45%)		10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,18	6,20	49,81	295,86

Pietūs 12.00 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)	1-1/35	100	2,49	2,71	10,32	77,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos ir grikių troškiny(sausojantis)	5A	50/50	16,66	12,76	15,17	238,19
Pomidorų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	33S	60	0,62	5,75	3,50	63,16
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,25	21,48	39,25	422,35

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) ir morkų apkepas(tausojantis)	88A	100	12,46	12,03	14,87	216,41
Natūralus jogurtas3,8%	97	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			16,29	15,11	20,62	278,45
Iš viso (dienos davinio):			47,72	42,79	109,68	996,66



Tvirtinū:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

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	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	3-3/39	150	4,84	3,60	25,07	169,01
Varškė(9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	30/15/5	5,35	3,10	4,08	65,57
Sezoniniai vaisiai	95	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,63	7,14	43,45	297,50

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	Sr015	100/4	3,53	2,74	11,76	85,76
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti maltos žuvies(jūros lydeka) maltinukai	43A	60	12,11	3,28	5,02	96,00
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas(augalinis)	14-6/120	15	0,19	1,08	1,39	16,02
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	60	1,40	2,29	9,88	65,12
Agurkų skiltelės	S36	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių - raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	72S	70	1,08	5,24	5,58	73,80
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,03	15,01	42,88	383,04

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr26	150	3,23	4,53	9,99	93,64
Sumuštinių duona su grūdais, sviestu, fermentiniu sūriu 45%	5	20/5/15	5,15	9,07	9,50	140,21
Vaisiai	95	150	1,10	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			9,48	14,05	40,40	317,85
Iš viso (dienos davinio):			40,14	36,20	126,73	998,39



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	
Manų košė su cinamonu, sviestu(82%) (tausojantis)	3-3/32	150	4,86	3,31	27,01	157,23
Sumuštinių duona su sėklomis, sviestu (82%) ir varškės sūriu	04	20/5/20	6,54	7,92	9,80	136,62
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,80	0,16	6,96	23,48
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,20	11,39	43,77	317,33

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių (šaltuoju sezonu raugintų) kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis)	Sr07	100/4	1,05	3,32	5,89	54,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	P017	60	13,53	5,52	2,98	116,48
Biri ryžių kruopų košė	Gar002	60	2,25	0,10	19,58	88,25
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis (augalinis)	S13	50	1,74	7,23	3,87	83,01
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	16,65	45,16	406,87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas"(tausojantis)	Ki003	90(81/9)	11,91	13,17	4,98	186,08
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Švieži pomidorai	37S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Švieži agurkai(šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Nesaldinta kmynų arbata	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			14,90	14,97	18,52	263,97
Iš viso (dienos davinio):			47,89	43,01	107,45	988,17



Tvirtinu:
Direktorė

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	Kr011	150	7,14	4,00	23,07	156,86
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	20/5/15	4,67	8,65	8,90	132,11
Sezoniniai vaisiai	95	60	0,24	0,24	9,10	34,32
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,05	12,89	41,07	323,29

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių- perlnių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	Sr16	100	2,32	2,27	9,00	65,41
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)	K004	110(45/65)	18,02	11,94	6,68	206,29
Virtos bulvės(augalinis)	1GR	60	2,01	0,01	11,31	50,74
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu.	S8	50	1,30	5,80	3,85	69,55
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,13	20,34	39,40	435,03

Vakarienė 15.30 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 miltai (tausojantis)	7-3/60	100	12,70	6,00	29,60	223,20
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,06
Nesaldinta arbata (kmyņu)	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso (dienos davinio):			13,66	7,83	31,35	248,75
Iš viso (dienos davinio):			50,84	41,06	111,82	1007,07



Tvirtinu:

Direktorė

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

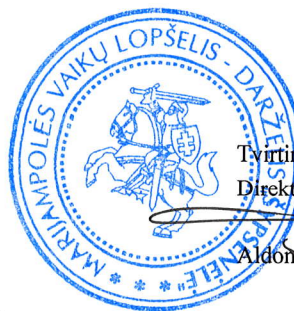
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)(tausoįantis)	3-3/40	150	5,86	3,85	27,62	168,56
Varškės sūrelis 7,8%		100	15,60	7,90	7,00	161,50
Nesaldinta arbata(juodoji)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,46	11,75	34,62	330,06

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausoįantis)	Sr023	100	1,48	1,10	7,22	45,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vištienos kukulis su morkomis(tausoįantis)	10-3/61	70	14,17	2,73	0,89	85,16
Jogurtinis padažas(jogurtas 3,8%) su žalumynais	14-1/2	10	0,58	1,37	0,81	17,78
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausoįantis)	3-5/105	55	1,65	1,40	14,60	69,56
Virtų burokėlių salotos su ž.žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			19,36	6,92	32,08	436,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai	D015	100	1,77	5,27	9,06	90,67
Virtos a.r. dešrelės	36A	50	5,50	12,00	0,30	131,20
Virtos bulvės	1Gr	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso:			1,77	5,27	9,06	354,36
Iš viso (dienos davinio):			42,59	23,94	75,76	1120,81



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

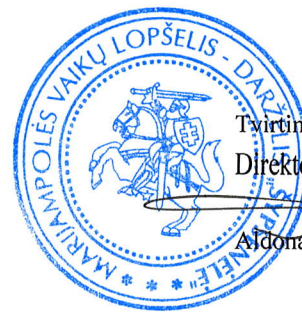
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82%(tausojantis)	29	100	3,30	2,22	18,40	107,20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu(13%)	4	20/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			9,61	9,75	42,86	298,03

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr014	100	2,51	1,37	10,15	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Jautienos maltinukai	27A	50	9,37	7,41	9,42	139,77
Kietųjų grūdų makaronai	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Morkų - obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, saulėgrąžomis	S83	50	0,46	5,28	5,09	69,74
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,65	17,51	44,09	401,31

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų ir spelta miltų blynai su obuoliais	M002	80	5,40	7,96	24,10	189,65
Natūralus jogurtas (3,8%)	97	20	0,86	0,76	0,96	14,12
Trintos uogos		20	0,18	0,08	1,94	9,20
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,54	12,55	34,35	296,97
Iš viso (dienos davinio):			37,80	39,81	121,30	996,31



Tvirtinu:
Direktorė

Aidona Stagniūnienė

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	32	150	3,28	3,08	25,07	141,10
Grūdėta varškė(7%)		70	8,40	4,90	1,89	85,26
Sezoniniai vaisiai	95	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Kakava su pienu 2,5%	4G	150	3,18	2,52	5,04	51,45
Iš viso:			15,10	10,74	39,80	312,13

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais, (augalinis)(tausojantis)	Sr022	100	1,00	2,25	9,81	63,48
Viso grūdo ruginė duona	2	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje keptas lašišos file kukulis (tausojantis)	9-3/60	60	14,02	9,47	4,46	159,21
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	14-6/120	15	0,19	1,08	1,40	16,02
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	60	1,46	0,59	11,06	52,08
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	71S	80	0,71	5,69	4,96	73,86
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,86	19,40	40,25	407,69

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	26	200	5,79	6,86	20,57	162,48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir virta vištienos file	U027	20/5/20	8,03	6,15	8,36	120,96
Iš viso:			13,82	13,01	28,93	283,44
Iš viso (dienos davinio):			47,78	43,15	108,98	1003,26



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

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	
Ryžių kruopų košė su sviestu	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Trintos uogos		15	0,14	0,06	1,46	6,90
Sezoniniai vaisiai	95	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,20	6,11	51,42	272,01

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais (tausojantis)	Sr04	100	1,03	3,29	6,92	60,01
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	D009	115/35	10,70	4,85	37,69	237,25
Jogurtinė grietinė 10%		15,00	0,51	1,50	0,63	18,00
Morkų lazdelės	D000	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,22	10,06	58,15	378,60

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	120	15,40	11,19	17,42	231,98
Natūralus jogurtas (3,8%)	97	25	0,95	0,88	1,00	15,68
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,35	12,07	18,42	247,66
Iš viso (dienos davinio):			36,77	28,24	127,99	898,27