

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

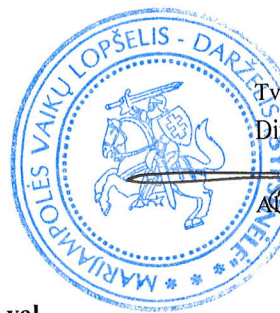
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 -7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.



Tvirtinu:

Direktorė

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	200	4,87	5,06	22,93	156,74
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Nesaldinta arbata(vaisinė)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			12,10	15,64	54,98	400,81

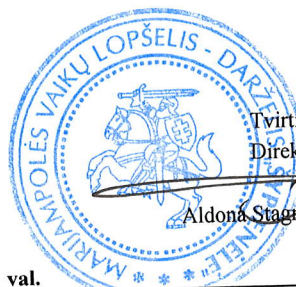
Pietūs 12.00 val.*

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	150	3,82	2,28	14,74	94,83
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Orkaitėje kepti jautienos - kiaulienos maltinis (tausojantis)	K005	70	16,07	16,02	1,12	212,92
Virti kvietųjų kviečių makaronai(augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,09	2,07	14,54	86,78
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19	90	1,15	8,77	5,05	103,70
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,33	29,64	48,25	562,83

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	150	19,87	9,68	33,48	298,93
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			20,28	15,73	34,09	357,10
Iš viso (dienos davinio):			57,71	61,01	137,32	1320,74

1 savaitė
Antradienis



Tvirtinu:
Direktoriė

Aldonā Staganūnienė

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	200	6,48	6,85	24,95	215,45
Trintos uogos		25	0,30	0,15	3,20	15,35
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			7,38	7,60	47,65	316,60

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	150/6	4,47	3,37	18,76	122,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,40	1,62	12,60	74,40
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111	140	17,00	7,95	22,36	228,97
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais ir alyv. aliejumi(augalinis)	2-1/18	90	0,66	7,31	2,38	78,01
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,53	20,25	56,10	504,10

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	120	10,21	5,82	36,60	239,57
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%	97	20	0,86	0,76	0,96	14,12
Bananas		75	1,01	0,25	19,40	81,48
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,88	11,83	66,76	447,17
Iš viso (dienos davinio):			50,79	39,68	170,51	1267,87



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

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	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	6,82	5,29	33,50	212,14
Ekologiškas natūralus jogurtas (3,8%) su vaisiais, razinomis	15-1/9	100(65/35)	1,64	0,34	18,41	74,40
Nesaldinta arbata	1 G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,46	5,63	51,91	286,54

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	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta kiauliena su padažu	1A	120(75/45)	22,35	16,97	7,59	268,28
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gr	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos(augalinis)	2-1/7	90	0,92	4,75	4,79	65,49
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,37	25,55	61,20	581,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	SR024	200	6,91	7,90	20,90	180,10
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:			10,85	16,74	20,90	365,26
Iš viso (dienos davinio):			48,68	47,92	134,01	1232,86



Tvirtinu:
Direktoriė

Aldona Stagniūnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	32	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Grūdėta varškė (7%)	90	80	9,60	5,60	2,16	97,44
Nesaldinta arbata	98	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			15,70	9,29	54,91	366,03

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	22	150	1,44	2,80	15,03	91,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta su garais lašiša	37A	75	19,50	16,48	1,06	228,95
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	14-6/120	20	0,25	1,44	1,87	21,60
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80	2,34	3,82	16,48	108,54
Burokėlių - obuolių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S09	90	2,07	6,34	5,70	87,08
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,08	31,20	48,70	580,24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su troškintos kiaulienos ir pomidorų padažu(tausojantis)	46	125/75	12,08	8,24	30,50	232,69
Pomidorų, agurkų skiltelės	D006	25/25	0,45	0,10	1,60	9,10
Viso grūdo duona su sviestu (82%),	103	20/5	1,52	4,42	8,62	80,32
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,05	12,76	40,72	322,11
Iš viso (dienos davinio):			56,83	53,25	144,33	1268,38



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

1 savaitė
Penktadienis

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 ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	3-3/52	140	8,29	2,04	45,60	233,92
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			11,42	7,04	77,66	411,43

Pietūs 12.00 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 (augalinis)(tausojantis)	1-3/25	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P015	56/35/49	19,90	12,02	7,78	218,78
Virtos bulvės (augalinis)	Gr1	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Šviežių/raugintų agurkų skiltelės	S010	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,34	16,18	61,51	500,92

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 (tausojantis)	85A	150	22,59	15,58	24,72	331,32
Natūralus jogurtas 3,8% paskanintas trintomis uogomis	97	20/5	0,91	0,78	2,95	22,47
Nesaldinta arbata(ramunėlių)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,50	16,36	27,67	353,79
Iš viso (dienos davinio):			62,26	39,58	166,84	1266,14



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	200	6,47	5,56	24,93	203,77
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir (82%) kiaušiniu	8	20/5/20	3,62	6,70	9,83	114,08
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,09	12,26	34,76	317,85

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	150/4	2,59	4,87	15,22	100,79
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,40	1,62	12,60	74,40
Maltos jautienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	12-5/101	150(45/105)	11,81	7,17	26,70	218,48
Kopūstų, pomidorų agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)	2-1/10	80	0,93	4,15	3,79	56,26
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,30	0,30	10,40	45,80
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,03	18,11	68,71	495,73

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	140	25,21	15,37	19,96	318,57
Natūralus jogurtas su trintomis uogomis	97	20/5	0,91	0,78	2,95	22,47
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,12	16,15	22,91	341,04
Iš viso (dienos davinio):			54,24	46,52	126,38	1154,62



Tvirtinu:
Direktorė

Aldona Stagniūnienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

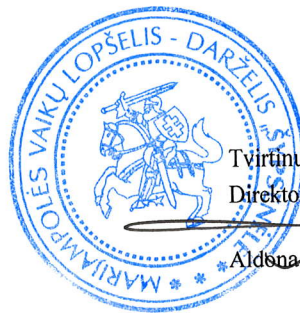
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)tausojantis	33	200	5,04	2,34	45,55	223,42
Nesaldintas jogurtas(3,8%) su sezoniniais vaisiais, razinomis	104	100(60/40)	3,07	2,51	16,39	102,06
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,51	5,25	74,94	382,68

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	150/6	2,36	4,11	17,31	115,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	120(60/60)	15,94	9,48	5,57	171,36
Virtos bulvės(tausojantis)	1Gr	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/7	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,09	18,89	55,59	484,75

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	130(87/43)	11,67	10,23	25,74	241,69
Sald. jogurtinės grietinės (10%) padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,22	16,35	40,84	356,75
Iš viso (dienos davinio):			43,82	40,49	171,37	1224,18



Tvirtinu:
Direktoriė

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	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Kietasis fermentinis sūris(45%)		10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai	95	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,68	7,33	67,32	385,97

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	150	5,12	4,30	19,89	138,83
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos ir grikių troškiny(sausojantis)	5A	150(75/75)	24,99	19,14	22,75	357,28
Pomidorų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	33S	80	0,84	7,66	4,38	84,22
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,43	31,36	57,28	623,73

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	150	18,68	18,06	22,31	324,61
Natūralus jogurtas 3,8%	97	15	0,86	0,76	0,96	14,12
Kakava su pienu 2,5%	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,72	21,33	28,30	390,18
Iš viso (dienos davinio):			67,83	60,02	152,90	1399,88



Tvirtinu:

Direktorė

Aldona Stagniūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)	3-3/55	150	5,72	7,83	33,01	225,35
Varškė(9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	35/20/5	6,32	3,67	4,50	76,30
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Iš viso:			12,48	11,94	51,81	364,57

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(tausojantis)	SRr015	150/5	5,25	3,78	17,58	125,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje kepti maltos žuvies(jūrų lydeka) maltiniai (tausojantis)	43A	80	16,14	4,56	6,75	130,00
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas(augalinis)	14-6/120	20	0,25	1,44	1,86	21,35
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80	2,34	3,82	16,48	108,54
Agurkų skiltelės	S36	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių - raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	72S	90	1,29	6,80	7,20	95,23
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,73	20,94	63,40	548,65

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr26	200	4,31	6,04	13,32	124,85
Sumuštinis su duona su grūdais, sviestu, fermentiniu sūriu 45%	5	20/5/25	7,65	11,57	9,70	173,51
Vaisiai	95	150	1,10	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			13,06	18,06	43,93	382,36
Iš viso (dienos davinio):			53,27	50,94	159,14	1295,58



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

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	200	6,82	5,29	33,50	212,14
Sumuštinų duona su sėklomis, sviestu (82%) ir varškės sūriu	04	30/5/20	4,18	6,80	13,17	128,70
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			11,40	12,49	59,67	398,04

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	150/6	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	lš	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	P017	80	18,07	7,38	4,12	155,55
Biri ryžių kruopų košė	Gar002	60	2,25	0,10	19,58	88,25
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis (augalinis)	S13	70	2,44	10,13	5,42	116,21
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,29	23,23	55,09	527,95

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	120(108/12)	15,88	17,56	6,64	248,10
Viso grūdo ruginė duona	lš	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Švieži pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai(šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,09	4,40
Nesaldinta kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			19,19	19,51	20,37	331,29
Iš viso (dienos davinio):			57,88	55,23	135,13	1257,28



Tvirtinu:
Direktorė

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	Kr011	200	9,43	5,14	30,38	205,53
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	5	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,84	15,59	51,92	411,36

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių- perlnių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	Sr16	150	3,36	3,40	13,49	98,11
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)(tausojantis)	1GR	80	1,65	0,08	15,80	67,65
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	S8	70	0,89	6,82	3,93	80,66
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,40	22,56	48,46	495,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	145	18,40	8,70	42,90	323,20
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,08
Nesaldinta arbata (kmynų)	3G	200	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			19,53	11,03	44,86	354,77
Iš viso (dienos davinio):			60,77	49,18	145,24	1261,88



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

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	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/40	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Varškės sūrelis 7,8%		100	15,60	7,90	7,00	161,50
Nesaldinta arbata(juodoji)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,42	13,03	43,83	386,24

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr023	150	2,22	1,65	10,86	67,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Vištienos kukulis su morkomis(tausojantis)	10-3/61	90	18,21	3,51	1,15	109,08
Jogurtinis padažas(jogurtas 3,8%) su žalumynais	14-1/2	15	0,76	2,12	1,28	27,55
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	3-5/105	70	2,09	1,78	16,03	88,53
Virtų burokėlių salotos su ž.žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64
Sezoniniai vaisiai	95	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,28	10,41	67,61	530,60

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	75	8,25	18,00	0,45	196,80
Virtos bulvės	1Gr	80	1,96	0,79	14,80	70,76
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso:			1,77	5,27	9,06	439,98
Iš viso (dienos davinio):			50,47	28,71	120,50	1356,82



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	200	6,82	5,29	33,50	212,14
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	98	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	95	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			13,21	12,90	60,56	414,41

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	150	3,76	2,04	15,22	94,83
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Jautienos maltinukai	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Kietųjų grūdų makaronai	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų - obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, saulėgrąžomis	S83	70	0,60	6,34	6,54	85,72
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,30	23,47	57,56	535,38

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	120	7,63	11,55	34,78	273,61
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%		200	6,40	5,00	10,00	110,60
Iš viso:			15,07	17,39	47,68	407,53
Iš viso (dienos davinio):			51,58	53,76	165,80	1357,32



Tvirtinu:
Direktoriė

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	32	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Grūdėta varškė(7%)		80	9,60	5,60	2,16	97,44
Kakava su pienu 2,5%	4G	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Sezoniniai vaisiai	95	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			19,78	12,48	56,41	411,75

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais, (augalinis)(tausojantis)	Sr022	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona	2	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Orkaitėje keptas lašišos file kukulis (tausojantis)	9-3/60	80	18,02	12,18	5,75	204,34
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	14-6/120	20	0,25	1,44	1,86	21,35
Bulvių košė	G012	80	2,08	3,10	13,57	48,60
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	71S	100	0,30	7,96	3,42	86,52
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,75	30,85	52,38	543,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	U026	25/6/30	3,90	7,92	13,39	184,44
Iš viso:			9,69	14,78	33,96	346,92
Iš viso (dienos davinio):			54,22	58,11	142,75	1302,37



Tvirtinu:
Direktore

Aldona Stagniūnienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,84	7,98	61,10	332,38

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais (tausojantis)	Sr04	150	1,53	4,94	10,40	87,52
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	2,00	1,35	10,50	62,00
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	D009	115/65	13,19	6,76	45,45	295,26
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Morkų lazdelės	D000	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,73	14,65	71,33	483,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	150	19,25	13,93	21,78	289,98
Natūralus jogurtas (3,8%)	97	25	0,95	0,88	1,00	15,68
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,20	14,81	22,78	305,66
Iš viso (dienos davinio):			45,77	37,44	155,21	1121,12