

PATVIRTINTA

Ukmergės vaikų lopšelio-darželio „Vaikystė“

Direktoriaus 2023 m. sausio 3 d.

Įsakymu Nr. V1- 1

UKMERGĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIKYSTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Kr.014	150	5.61	4.56	30.74	186.41
Juoda duona su saulėgrąžomis, sviestu, virtų putpelių kiaušiniu, žalumynais	U015KA	58	4.58	6.63	12.95	129.51
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			10.99	11.39	54.69	364.92

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19 Sr.	150	1.47	4.35	8.05	77.13
Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) s)	P015	140	19.90	12.02	7.61	218.25
Virti žalieji/rudieji lešiai (augalinis) (tausojantis)	GR001	70	6.59	0.85	14.42	91.72
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.59	17.55	40.78	437.89

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai	68 A	130	8.69	16.31	43.06	358.03
Natūralus jogurtas 2.5 % pagardintas trintomis braškėmis	U006	30	0.79	0.66	2.21	17.88
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.48	16.97	45.27	375.91
Iš viso (dienos davinio):			50.06	45.91	140.74	1178.72

1 savaitė
Antradienis

Darželis

Tvirtinu:

Direktore
JOLITA
ČEPELIONĖ
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su sviestu (82%) ir varške (9%) (tausojantis)	102 M	150	12.67	10.43	31.19	269.34
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			13.07	10.73	44.59	321.34

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0.06	0.02	0.83	3.68
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	1-3/33AT	150	1.33	3.19	15.36	95.47
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	9-8/162T	90	17.70	3.13	4.39	116.57
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	20	0.40	3.47	1.77	39.88
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	100	1.73	2.96	15.60	95.89
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	16 S	60	1.26	4.93	5.67	72.17
Rauginti agurkai	RA	50	0.10	0.00	1.00	4.40
Sulnytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.02	18.10	61.42	508.62

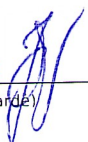
Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas " bei praturtintas kanapių sėklomis (tausojantis)	KI003	90	11.43	13.39	4.70	185.42
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Grūdų traputis	GT	20	2.12	0.40	12.48	62.00
Geriamas jogurtas "Jums"	G	150	3.84	2.25	8.70	70.41
Iš viso:			17.89	16.14	27.93	326.33
Iš viso (dienos davinio):			55.98	44.97	133.94	1156.29

1 savaitė
Trečiadienis

Darželis

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82%, paskaninta trintomis vyšniomis (tausojantis)	KR003	160	4.54	5.13	38.00	216.39
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos file ir šviežiu agurku	U027	20/5/20/10	5.64	4.80	8.75	100.42
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			10.58	10.33	59.75	369.81

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0.06	0.02	0.83	3.68
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.47	3.12	10.57	76.28
Viso grūdo ruginė duona	D	30	1.83	0.30	12.60	60.42
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	A-6	190	28.91	10.74	15.59	274.73
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	40	0.40	0.08	1.64	6.80
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais, aliejaus užpilu	S008	60	0.82	3.26	5.13	52.40
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.14	17.60	61.44	541.96

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai su varške	106 M	120	12.15	3.63	52.62	297.46
Natūralus jogurtas	P9	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			16.21	6.89	58.38	366.08
Iš viso (dienos davinio):			61.93	34.82	179.57	1277.85

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	KR011	200	6.69	4.57	25.23	168.88
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4 Š	45	6.76	9.82	9.46	153.24
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.45	14.39	34.69	322.12

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/38AT	150	2.86	4.86	19.96	134.98
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas	K.A.7	90	16.74	10.93	3.72	179.81
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	3-3/30AT	90	2.86	1.49	18.32	98.15
Raugintų kopūstų salotos	8 S.	40	0.32	4.01	3.34	50.77
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.36	21.59	55.40	512.33

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	56A	170	7.37	4.73	34.26	209.18
Konservuoti agurkai	31S	30	0.24	0.00	1.47	6.84
Kefyras		150	4.80	3.75	7.20	81.75
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			12.81	8.78	56.33	349.77
Iš viso (dienos davinio):			50.62	44.76	146.42	1184.22

Penktadienis

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
"Senelių" kruopų košė su sviestu	114 A	170	7.95	7.20	28.96	212.41
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) , varškės sūriu (13%) ir pomidorais	16-1/1	58	5.39	5.29	9.45	106.20
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			13.74	12.89	51.41	371.61

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr005	150	1.19	1.47	8.42	51.56
Viso grūdo ruginė duona	D	30	1.83	0.30	12.60	60.42
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	100	19.85	8.30	9.56	192.26
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	20	0.40	3.47	1.77	39.88
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	90	1.56	2.66	14.03	86.30
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	02-S	40	0.37	3.85	3.16	48.77
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	D006	40	0.36	0.08	1.28	5.60
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.56	20.13	67.32	550.79

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė	94 A	170	10.18	2.84	31.76	193.27
Pienas	P	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Sausainiai	Š	35	2.41	4.45	16.71	116.46
Iš viso:			16.75	10.54	54.71	380.58
Iš viso (dienos davinio):			56.05	43.56	173.44	1302.98

2 savaitė
Pirmadienis

Darželis

Tvirtinu:

Direktore
JOLITA
(pareigės, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brinkinti griikai su prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojantis)	Kr027	150	7.75	5.03	41.44	241.90
Juodos duonos (su sąulėgražomis) sumuštinis su sviestu, virta dešra, agurkais ir pomidorais(tausojantis)	U028	60	3.51	8.03	8.96	121.53
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.26	13.06	50.40	363.43

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	0.73	7.53	6.69	97.44
Viso grūdo ruginė duona	D	30	1.83	0.30	12.60	60.42
Garuose virti vištienos file kukuliai	10-2/60TG 10N	96	19.25	3.57	7.54	139.31
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	10-2/60TG 10N	100	2.17	0.44	16.41	78.24
Morkų bei žirnėlių padažas	10-2/60TG 10N	60	1.33	6.04	3.26	72.79
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.67	17.98	64.66	522.54

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižių sėlenomis	V011	140	17.96	13.20	20.39	271.15
Natūralus jogurtas 2.5 % pagardintas trintomis braškėmis	U006	30	0.79	0.66	2.21	17.88
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Mėtų arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.15	14.26	35.60	342.03
Iš viso (dienos davinio):			56.08	45.30	150.66	1228.00

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	180	7.15	6.91	28.69	205.57
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	60	3.80	4.64	10.08	96.44
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			11.75	11.75	49.77	351.01

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	150	2.59	5.39	9.81	98.09
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	100	13.73	11.14	1.92	162.90
Virti ryžiai su kariu	Gr002	70	1.84	0.22	24.28	106.51
Šparaginių pupelių troškiny su grietinėle (tausojantis)	KA14	70	1.30	4.69	5.19	68.03
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4-3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Varškės sūrelis	k.a	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.34	24.09	53.27	515.17

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	140	16.44	9.37	28.89	265.54
Grietinės padažas	3 Pad.	20	0.37	3.84	1.00	40.07
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			20.01	15.71	34.69	360.11
Iš viso (dienos davinio):			53.10	51.55	137.73	1226.29

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	180	7.15	6.91	28.69	205.57
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	60	3.90	4.96	11.08	103.72
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			11.85	12.07	50.77	358.29

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	150	2.59	5.39	9.81	98.09
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies maltinis (Šamas) (tausojantis)	Ž011 k a	80	10.86	10.11	8.64	168.86
Virti ryžiai su kariu	Gr002	70	1.84	0.22	24.28	106.51
Sparaginių pupelių troškiny su grietinėle (tausojantis)	KA14	70	1.30	4.69	5.19	68.03
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4-3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Varškės sūrelis	k.a	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.47	23.06	59.99	521.13

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	140	16.44	9.37	28.89	265.54
Grietinės padažas	3 Pad.	20	0.37	3.84	1.00	40.07
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			20.01	15.71	34.69	360.11
Iš viso (dienos davinio):			50.33	50.84	145.45	1239.53

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su morkomis (tausojantis)	106 A	180	7.15	6.91	28.69	205.57
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	60	3.90	4.96	11.08	103.72
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			11.85	12.07	50.77	358.29

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	8 sr.	150	2.59	5.39	9.81	98.09
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Upėtakio filė kukulis (tausojantis)	9-3/60T K	90	16.59	6.77	5.03	147.64
Virti ryžiai su kariu	Gr002	70	1.84	0.22	24.28	106.51
Sparaginių pupelių troškinys su grietinėle (tausojantis)	KA14	70	1.30	4.69	5.19	68.03
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4- 3/69AT	40	0.66	2.45	3.67	39.36
Suldytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.20	19.72	56.38	499.91

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai	86 A	140	16.44	9.37	28.89	265.54
Grietinės padažas	3 Pad.	20	0.37	3.84	1.00	40.07
Pienas	P	100	3.20	2.50	4.80	54.50
Iš viso:			20.01	15.71	34.69	360.11
Iš viso (dienos davinio):			56.06	47.50	141.84	1218.31

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė praturtinta avižių sėlenomis ir pagardinta trintomis vyšniomis (tausojantis)	Kr022	190	7.24	11.08	29.26	245.71
Kmylių arbata	G001	150	0.03	0.02	0.07	0.61
Sausainiai	Š	17.5	1.20	2.22	8.35	58.23
Kivi	SV6	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Iš viso:			9.47	13.92	51.58	360.55

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Pupelių sriuba (tausojantis), (augalinis).	Sr014	150	3.67	2.10	13.35	87.00
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižių sėlenomis ir obuoliu (tausojantis)	11-B/160T	90	19.46	3.29	5.27	128.37
Grietinės padažas	3 Pad.	20	0.37	3.84	1.00	40.07
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	Gr003	80	3.39	0.42	20.33	98.67
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	02-S	60	0.56	5.77	4.73	73.13
Sviežių daržovių rinkinukas (cukinija, pomidorai)	D006	40	0.40	0.04	1.42	6.60
Grūdų traputis	GT	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.33	15.88	63.38	516.03

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

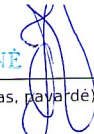
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	130	17.72	9.22	28.52	270.29
Natūralus jogurtas	P3	15	0.65	0.57	0.72	10.59
Pienas	P	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Iš viso:			22.53	13.04	35.48	351.73
Iš viso (dienos davinio):			62.33	42.84	150.44	1228.31

2 savaitė
Ketvirtadienis

Darželis

Tvirtinu:

DIREKTORĖ
JOLITA
CEPELIONIENĖ
(pareigos, vardas, pavardė)



Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	115 A	170	7.28	6.85	26.35	196.09
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160 1	50	4.50	2.37	11.64	85.49
Mėtų arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			12.18	9.52	51.39	333.58

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sviežių daržovių rinkinukas (morkos, žiediniai kopūstai) (augalinis)	D006	70	1.23	0.17	4.61	21.07
Zirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	14 Sr	150	4.50	3.34	14.28	105.18
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Cepelinai virtų bulvių su jautiena	41 A	190	17.98	12.89	40.98	351.65
Grietinės padažas	3 Pad.	15	0.28	2.88	0.75	30.05
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.21	19.48	69.02	548.23

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	28A	65	7.54	14.30	0.65	161.46
Viso grūdo makaronai su sviestu 82%, (tausojantis)	6-3/60T	80	3.38	2.02	24.02	127.81
Konservuoti agurkai	31S	40	0.32	0.00	1.96	9.12
Pomidorų padažas	P02	20	0.34	0.04	4.34	19.08
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Iš viso:			11.62	16.38	31.45	319.10
Iš viso (dienos davinio):			49.01	45.38	151.86	1200.91

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė su morkomis	107 A	180	6.87	5.05	29.76	191.99
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	45	5.26	6.90	8.86	118.56
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			12.53	12.35	51.62	363.55

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Daržovių sriuba (kopūstai su šaldytomis daržovėmis) (tausojantis) (augalinis)	SR010	150	1.48	1.58	7.61	50.53
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
Kalakutienos guliašas	1A	120	17.20	12.23	6.64	205.64
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Špinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi	S014	20	0.53	1.57	0.66	18.82
Konservuoti agurkai	31S	30	0.24	0.00	1.47	6.84
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Plėšomos sūrio lazdelės (nemokami)	SL	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.84	15.92	65.99	501.14

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopų (grikių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	200	6.71	7.25	20.74	175.18
Javainių batonėlis	K.A	30	1.44	1.95	20.10	103.71
Bananai	SV2	80	0.96	0.24	18.48	79.92
Iš viso:			9.11	9.44	59.32	358.81
Iš viso (dienos davinio):			45.48	37.71	176.93	1223.50

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė su morkomis	107 A	180	6.87	5.05	29.76	191.99
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	45	5.26	6.90	8.86	118.56
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai	V1	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			12.53	12.35	51.62	363.55

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Daržovių sriuba (kopūstai su šaldytomis daržovėmis) (tausojantis) (augalinis)	SR010	150	1.48	1.58	7.61	50.53
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
Kalakutienos guliašas	1A	120	17.20	12.23	6.64	205.64
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Spinatų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi	S014	20	0.53	1.57	0.66	18.82
Rauginti agurkai	RA	30	0.06	0.00	0.60	2.64
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Jogurtas "Actimelis"	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.66	15.92	65.12	496.94

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopų (grikių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	200	6.71	7.25	20.74	175.18
Javainių batonėlis	K.A	30	1.44	1.95	20.10	103.71
Bananai	SV2	80	0.96	0.24	18.48	79.92
Iš viso:			9.11	9.44	59.32	358.81
Iš viso (dienos davinio):			45.30	37.71	176.06	1219.30

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95 A	200	8.21	7.27	36.83	245.57
Sumuštinis su tepamu sūreliu , pomidorais ir agurkais	U049	60	3.90	4.96	11.08	103.72
Kmynų arbata	G001	150	0.03	0.02	0.07	0.61
Iš viso:			12.14	12.25	47.98	349.90

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3.91	3.26	14.70	103.86
Viso grūdo ruginė duona	D	35	2.14	0.35	14.70	70.49
Kalakutienos-ryžių plovos	3A	180	18.99	13.45	35.82	340.33
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai,saldi paprika)	D006	40	0.36	0.10	1.66	8.34
Plėšytos Iceberg salotos apšlakstytos alyvuogių aliejumi (augalinis)	S016	20	0.20	1.20	0.60	14.00
Sausainiai (nemokami)	AS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.60	18.36	67.48	537.02

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulviniai piršteliai su varške	46 A	140	7.14	3.73	38.99	217.96
Natūralus jogurtas	P9	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas	P	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			12.56	8.04	59.59	354.93
Iš viso (dienos davinio):			50.30	38.65	175.05	1241.85

3 savaitė
Antradienis

Darželis

Tvirtinu:

INTA
JOLITA
CELEŠKONINĖ
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/32T	200	6.55	4.41	36.93	213.69
Duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	45	3.60	4.27	9.42	90.46
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kivi	SV6	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Iš viso:			11.15	9.28	60.25	360.15

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Pieniška kruopų (perlinių) sriuba (tausojantis)	26 Sr.	150	5.24	5.27	13.74	123.37
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Žuvies kepinukai (tausojantis)	30A	80	14.38	13.25	8.27	209.85
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	15	0.30	2.60	1.33	29.90
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	80	1.38	2.37	12.47	76.71
Virtų burokėlių salotos su žirneliais	16 S	40	0.83	3.29	3.79	48.11
Rauginti agurkai	RA	30	0.06	0.00	0.60	2.64
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.45	27.00	49.08	532.49

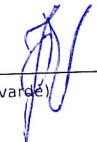
Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 4	140	7.03	12.09	35.27	278.86
Trintos uogos su cukrumi	KaV	25	0.23	0.14	3.38	15.66
Geriamas jogurtas "Jums"	G	140	3.58	2.10	8.12	65.72
Iš viso:			10.84	14.33	46.77	360.24
Iš viso (dienos davinio):			45.44	50.61	156.10	1252.88

3 savaitė
Trečiadienis

Darželis

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	96 A	160	7.87	6.44	32.14	218.02
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4 Š	45	6.76	9.82	9.46	153.24
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.63	16.26	41.60	371.26

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	4.95	3.46	23.81	146.17
Viso grūdo ruginė duona	D	40	2.44	0.40	16.80	80.56
"Karališki balandėliai"	62A	100	22.35	7.63	6.46	183.95
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4 Pad.	15	0.30	2.61	1.33	29.96
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	80	1.38	2.37	12.47	76.71
Sviežių daržovių rinkinukas (cukinija, pomidorai)	D006	40	0.40	0.04	1.42	6.60
Morkų lazdelės	D000	30	0.30	0.05	2.60	12.06
Sultytės 0.200	G	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.12	16.56	64.89	536.01

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su pieniškėmis dešrelemis	92 M	200	6.31	12.95	19.17	218.46
Konservuoti agurkai	31S	50	0.40	0.00	2.45	11.40
Kefyras		150	4.80	3.75	7.20	81.75
Apelsinai	SV5	100	0.80	0.20	11.00	49.00
Iš viso:			12.31	16.90	39.82	360.61
Iš viso (dienos davinio):			59.06	49.72	146.31	1267.88

3 savaitė
Ketvirtadienis

Darželis

Tvirtinu:

JOLITA
ČEPLIONIENĖ
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	115 A	170	7.28	6.85	26.35	196.09
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%)	U026	50	6.01	4.88	10.90	111.04
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės	SV1	100	0.40	0.30	13.40	52.00
Iš viso:			13.69	12.03	50.65	359.13

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sultys	G	150	0.00	0.00	16.50	66.00
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1 Sr.	150	1.38	4.24	11.13	88.23
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	90	17.51	9.17	4.39	170.19
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	100	6.85	8.56	15.38	165.67
Švieži agurkai (augalinis)	D0004	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Sausučiai "Jovinė" (nemokami)	TS	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.20	22.23	56.49	533.67

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	85 A	120	17.10	11.81	22.99	266.66
Natūralus jogurtas 2.5%su trintomis vyšniomis	UO 23	20	0.70	0.60	1.22	13.02
Pienas	P	150	4.80	3.75	7.20	81.75
Iš viso:			22.60	16.16	31.41	361.43
Iš viso (dienos davinio):			63.49	50.42	138.55	1254.23

Pusryčiai 8:25 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčiai su pienu	25 Š	200	9.74	6.29	44.71	274.39
Bananai	SV2	100	1.20	0.30	23.10	99.90
Iš viso:			10.94	6.59	67.81	374.29

Pietūs 11:55 -12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vanduo	V	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr 026	150	4.54	0.65	16.52	90.16
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Kiauliena su troškintais kopūstais	5A	180	21.07	11.67	13.24	242.48
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65A	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Švieži pomidorai (augalinis)	D0003	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Konservuoti agurkai	31S	30	0.24	0.00	1.47	6.84
Grūdų traputis	GT	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.22	12.70	56.76	455.91

Vakarienė 15:25 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12.96	12.26	10.77	205.23
Žalių žirnelių salotos	35S	60	1.68	3.75	5.04	60.62
Raugintų pasukų (0.3%) kokteilis su uogomis, bananu	15-1/6	150	3.85	0.73	10.85	65.29
Viso grūdo ruginė duona	D	20	1.22	0.20	8.40	40.28
Iš viso:			19.71	16.94	35.06	371.42
Iš viso (dienos davinio):			59.87	36.23	159.63	1201.62