

Panevėžio vaikų lopšelis-darželis „Dobilas“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus vaikų grupės

Dieninės grupės nuo 7:12val. iki 18:00 val.

Savaitinės grupės nuo 7:00val. iki 20:00val.



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	76	130/2	8,3	4,06	37,26	235,12
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	53	20g/4g/10	1,8	2,7	9,6	70,4
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,1	6,76	46,86	305,52

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis)	26	100/8	1,25	2,1	8,78	86,62
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	68,10
Vištinis apkepas (tausojantis)	206	60	15,45	5,52	1,69	135,75
Virti kietagrūdžiai makaronai	50	60	1,86	0,69	15,04	75,24
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	9	95g/5g	1,16	5,25	3,75	67,08
Vanduo su citrina	19	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			21,88	13,8	46,83	435,22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	14	107	13,38	9,12	28,27	224,69
Grietinė (10 %)	12	14	0,48	1,4	0,59	16,8
Saldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	3,99	15,56
Vaisiai	15	150	0,6	0,00	14,00	56,20
Iš viso:			14,46	10,52	46,85	313,25
Iš viso (dienos davinio):			46,44	31,08	140,54	1053,99

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	33	120	3,53	4,45	10,69	106,3
Kviečių traputis	22	5	0,56	0,08	3,45	17,10
Iš viso:			4,09	4,53	14,14	123,4
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			50,53	35,61	154,68	1177,39

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	24	150/1	5,0	3,33	25,41	178,15
Keptas obuolys	16	80	0,40	0,40	14,47	56,68
Pienas (2,5%)	2	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,6	7,48	46,93	314,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	27	100	3,49	3,99	13,34	103,46
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	72,10
Balandėliai (tausojantis) (kavaliena ir jautiena)	6	100	8,91	6,42	6,45	124,91
Rausvas padažas	13	20	0,42	3,23	1,84	34,39
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Šviežias pomidoras	18	40	0,20	0,00	1,60	7,20
Šviežias agurkas	20	40	0,3	0,00	1,12	5,6
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,42	13,96	50,98	388,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai (tausojantis)	51	140	8,81	7,15	29,30	216,79
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	5	60	2,82	2,46	2,7	44,40
Morkų lazdelės	7	90	0,10	0,18	7,83	51,12
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,73	9,79	39,83	312,31
Iš viso (dienos davinio):			37,75	31,23	137,74	1014,70

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sviestu ir varškės sūriu	52	30g/6g/14	6	4,8	12,09	125,61
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,00	4,8	12,09	125,61
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			43,75	36,03	149,83	1140,31

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	1	150	4,7	4,69	27,25	176,54
Vanilinis padažas	58	20	0,79	3,21	5,81	53,74
Nesaldinta juodoji arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	120	0,96	0,00	8,30	77,90
Iš viso:			5,47	7,9	41,36	308,18

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba(tausojantis)(augalinis)	34	100	2,82	2,2	12,3	80,41
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Keptas žuvis(jūros lydekos) parlotėlis(tausojantis)	213	90	14,94	4,30	1,82	109,83
Burokėlių salotos su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	45	90	0,87	8,78	9,02	118,68
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,40
Vanduo su apelsiniais	21	150/6	0	0	0,01	0,21
Iš viso:			21,73	15,6	49,78	428,73

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės skryliai	38	137	8,23	1,52	34,77	189,41
Sviesto-grietinės padažas	117	14	0,47	5,40	0,49	51,54
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,7	6,92	35,26	308,9
Iš viso (dienos davinio):			35,90	30,42	126,40	1045,81

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	77	150g	3,53	4,45	10,69	97,04
Kviečių traputis	22	8	0,90	0,14	6,00	27,36
Iš viso:			4,43	4,59	16,69	124,4
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			40,33	35,01	143,09	1170,21



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	78	125	5,5	4,83	34,3	189,78
Duonos lazdelės	163	8	0,93	1,10	5,76	36,64
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0
Vaisiai	15	70	0,10	0,20	6,70	48,20
Iš viso:			6,53	6,13	46,76	274,62

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	30	100/8	1,65	4,4	6,69	69,56
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	68,10
Kepti kiaulienos kukuliai su duona (tausojantis)	212	90	14,81	7,82	9,41	165,16
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	66,8
Daržovių asorti (augalinis)	213	80	2,44	0,88	11,33	71
Vanduo su apelsiniais	21	150/6	0,00	0,00	0,01	0,21
Iš viso:			22	13,42	54,07	440,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	210	150	4,59	4,66	16,03	122,88
Duona su sviestu	89	25g/5	7,2	2,20	12	84,6
Vaisius	15	100	1,40	0,00	18,47	117,00
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,19	6,86	46,5	324,48
Iš viso (dienos davinio):			41,72	26,41	147,33	1039,93

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštinis su ferm.sūriu (tausojantis)	164	15/25	5,78	4,65	13,28	123,6
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,78	4,65	13,28	123,6
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			47,50	31,06	160,61	1163,53



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	79	150/3	5,59	5,61	28,18	179,5
Kepti sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	32	28/24,5/17	6,20	3,54	18,00	133,8
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,79	9,15	46,18	313,3

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	149	100/8	1,29	2,3	7,5	83,82
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	29	70	16,66	5,37	4,19	195,83
Birūs griekiai (tausojantis) (augalinis)	10	60	1,98	0,36	41,58	73,11
Kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	11	80g/5	0,96	8,97	3,46	87,21
Vanduo su apelsiniais	21	150/6	0	0	0,01	0,21
Iš viso:			20,89	17	56,74	440,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su sūriu (45%) ir dešra	46	25/15/15	7,41	9,4	12,96	188,55
Šviežias pomidoras	18	40	0,2	0,0	1,6	7,2
Šviežias agurkas	20	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Kakava su cukrumi ir pienu (2,5%)	48	150	2,83	2,40	7,47	57,10
Vaisiai	15	70	1,40	0,19	20,30	53,70
Iš viso:			12,26	11,99	44,01	314,95
Iš viso (dienos davinio):			44,94	38,14	146,93	1068,43



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su obuoliais, cinamonu (tausojantis)	80	150	4,8	3,6	25,1	152,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	89	25g/5	7,2	2,2	12	84,6
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	15	120	0,40	0,40	8,30	77,9
Iš viso:			12,4	6,2	45,4	314,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tvirta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	211	100	1,73	2,94	14,76	89,35
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	150	150	17,21	8,50	23,95	221,34
Daržovių lazdelės (augalinis)	151	100	0,9	0,8	5,6	34,5
Vanduo su citrina	19	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			22	12,48	61,88	422,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%)	103	130	14,89	7,54	29,75	250,26
Greitinė (15%)	5	30	0,78	4,4	0,88	48,3
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,67	11,94	30,63	298,56
Iš viso (dienos davinio):			50,07	30,62	137,91	1035,78

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių šiupinys (tausojantis)	40	120	3,86	3,91	17,4	125,75
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,86	3,91	17,4	125,75
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			53,93	34,53	155,31	1161,53

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	81	150/3	5,86	3,84	27,62	168,55
Pienas (2,5%), ekologiškas	2	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Vaisiai	15	100	0,40	0,40	11,50	63,3
Iš viso:			10,46	7,99	46,17	311,35

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	57	100	4,04	2,9	16,60	105,53
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	41	60	14,12	7,05	3,13	156,07
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Troškinti rauginti kopūstai (augalinis)	42	60	0,64	4,00	4,36	57,32
Vanduo su citrina	19	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			21,93	14,27	51,22	440,95

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	43	150/20	9,4	8,95	32,6	242,05
Marinuotas agurkas	49	40	0,28	0,04	2,36	11,2
Ležias agurkas	20	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	110	1,4	0,36	10,50	48,60
Iš viso:			11,36	9,35	46,58	307,45
Iš viso (dienos davinio):			43,75	31,61	143,97	1059,75

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	116	150	4,78	3,72	18,31	124,96
Iš viso:			4,78	3,72	18,31	124,96
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			48,53	35,33	162,28	1184,71



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	61	60	6,6	5,31	0,36	81,96
Konservuoti žirneliai	83	50	3,15	0,40	4,00	40,50
Batonas su sviestu (82%)	75	25/8g	1,78	6,10	10,38	125,15
Vaisius	15	100	0,50	0,00	12,10	48,6
Arbata su citrina	64	150/6	0,03	0,00	4,49	18,15
Iš viso:			12,06	11,81	31,33	314,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis) (augalinis)	70	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Žuvinis apkepas (jūros lydeka) (tausojantis)	71	75	12,32	4,11	6,58	119,95
Bulvių košė	72	80	1,16	2,99	8,5	65,57
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	73	80g/5g	1,52	5,7	7,07	85,69
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,39	15,83	52,33	440,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	67	120	7,46	10,26	32,84	254,83
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	30	1,41	1,13	1,35	22,20
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	90	0,4	0,40	11,70	36,95
Iš viso:			9,27	11,79	45,89	313,98
Iš viso (dienos davinio):			41,72	39,43	129,55	1069,33

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sviestu ir varškės sūriu	52	30g/6g/14	6	4,8	12,09	125,61
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6	4,8	12,09	125,61
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			47,72	44,23	141,64	1194,94



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%)	1	150/3	4,68	4,69	27,25	176,54
Tarkuotos morkos su obuoliais (augalinis)	54	100	1,09	1,36	9,08	74,20
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	15	100	0,40	0,40	10,50	63,3
Iš viso:			6,17	6,45	46,83	314,04

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	63	100	1,99	4,5	11,53	89,28
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Jautienos befstrogenas	64	100	15,48	9,14	5,23	177,37
Bulvių košė (tausojantis)	72	80	1,16	2,99	8,50	65,57
Šviežias pomidoras	18	40	0,2	0,0	1,6	7,2
Šviežias agurkas	20	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su apelsinu	21	150/6	0,03	0,00	0,50	2,43
Iš viso:			21,27	16,87	45,55	426,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	60	100	10,8	3,57	30,38	198,10
Kefyras 2,5 %	23	150	4,80	3,75	6,00	76,30
Vaisius	15	110	0,4	0,36	10,50	40,40
Iš viso:			16,00	7,68	46,88	314,8
Iš viso (dienos davinio):			43,44	31,00	139,26	1055,49

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	210	150	5,25	2,98	13,4	104
Kukurūzų traputis	210	5	0,46	0,28	3,63	18,20
Iš viso:			5,71	3,26	17,03	122,2
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			49,15	34,26	156,29	1177,69



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	68	150/2	3,80	2,8	34,2	167,5
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	82	30/15/5	5,50	2,90	4,30	65,7
Vaisius	15	110	0,40	0,40	8,50	81,00
Nesaldinta kminų arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,7	6,1	47,00	314,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	28	100	1,27	2,15	8,84	79,2
Kepta viščiukų blauzdelė (tausojantis)	163	110	16,83	8,14	0,17	195,85
Virti ryžiai (augalinis)	97	50	1,53	1,57	26,13	97,54
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	170	40	0,53	2,98	3,08	43,18
Šviežias pomidoras	18	40	0,2	0,0	1,6	7,2
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,36	14,84	39,82	422,97

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinienė su virta dešra (tausojantis)	100	96	10,05	10,6	1,24	188,2
Ruginė duona	36	20	1,42	0,16	11,38	52,80
Vaisius	15	100	1,00	1,00	16,00	64,00
Nesaldinta mėtų arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,47	11,76	28,62	305
Iš viso (dienos davinio):			42,53	32,7	115,44	1042,17

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU

Direktore
Vilma Barauskienė

2022-09-01

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	84	150/4	5,76	6,3	25,83	181,84
Nesaldinta arbata su pienu	85	150	2,24	2,00	3,48	40,70
Vaisiai	15	120	0,40	0,40	8,30	90,00
Iš viso:			8,4	8,7	37,61	312,54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	33	100	2,26	2,58	9,98	86,78 5
Rug. duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Vištienos maltinukas (tausojantis)	87	70	12,69	5,96	3,23	150,32 10
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Agurkų, ridikėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	88	80g/4g	0,54	5,2	2,12	82,50
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,59	14,06	41,96	435,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelės su varške	209	60	3,27	4,12	21,9	170,82
Kakava su pienu	48	150	2,83	2,40	7,47	57,10
Vaisius	15	100	0,1	0,20	8,70	56,80
Iš viso:			6,20	6,72	38,07	284,72
Iš viso (dienos davinio):			33,19	29,48	117,64	1032,36

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	91	150	4,48	3,8	17,95	123,04
Iš viso:			4,48	3,8	17,95	123,04
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			37,67	33,28	135,59	1155,40



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	79	150/4	5,59	5,61	27,9	185,55
Raugintos pasukos	92	150	4,50	0,45	6,68	48,00
Vaisiai	15	120	0,96	0,00	10,50	80,40
		Iš viso:	11,05	6,06	45,08	313,95

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	93	100	2,1	4,39	10,46	86,36
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Orkaitėje apkepti blynai su varškės (9%)	94	97	9,23	7,14	23,55	195,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	30	1,41	1,23	1,35	22,2
Vanduo su melionu	95	150/6	0,04	0,00	0,61	2,51
		Iš viso:	14,91	13	53,04	381,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su žirneliais ir morkomis (tausojantis)	96	90	13,25	5,6	8,22	164,93
Virti ryžiai (augalinis)	97	50	1,53	1,57	19,13	97,54
Šviežias pomidoras	18	40	0,20	0	1,6	7,2
Šviežias agurkas	20	40	0,3	0	1,12	5,6
Morkų lazdeles (augalinis)	7	30	0,03	0	2,61	17,04
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	15,31	7,17	32,68	292,31
		Iš viso (dienos davinio):	41,27	26,23	130,80	987,74

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su vaisiais ir razinomis	98	55/35	3,00	3,2	11,00	85,3
Kviečių traputis	22	10	1,12	0,35	7,5	34,2
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	4,12	3,55	18,50	119,50
		Iš viso (su 4-tu maitinimu):	45,39	29,78	149,30	1107,24

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu	24	150/1/2	4,8	3,32	27,74	160,89
Trapučiai	22	10	1,12	0,16	7,50	34,20
Trinta varškė su žalumynais	104	80	9,88	5,43	2,50	101,40
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,8	8,91	37,74	296,49

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (augalinis)	110	100	3,2	3,63	18,77	116,32
Žuvies kepsnelis (tausojantis)	102	73	12,27	8,83	4,85	165,89
Virta bulvės (tausojantis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,40
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	114	80g/5	2,07	3,80	10,45	105,08
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,51	16,34	43,63	427,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	108	100	7,46	3,34	25,71	162,72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	30	1,41	1,23	1,35	22,2
Pienas (2,5%)	2	150	4,20	3,75	7,05	79,5
Vaisius	15	80	0,4	0,00	1,12	40,4
Iš viso:			13,47	8,32	35,23	304,82
Iš viso (dienos davinio):			47,78	33,57	116,60	1029,00

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	59	100	1,25	1,27	12,38	67,83
Raugintos pasukos	92	100	4,40	3,00	0,80	48,00
Iš viso:			5,65	4,27	13,18	115,83
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			53,43	37,84	129,78	1144,83



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	43	150/20	9,4	8,95	33,18	242,05
Marinuotas agurkas	49	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežias agurkas	20	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vaisiai	15	100	0,50	0,00	10,20	63,20
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,42	9,11	46,34	319,65

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	100	2,47	2,68	9,74	71,82
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
1...kuotų bulvių cepelinai (su kiauliena)	101	140	12,86	7,85	21,80	211,39
Grietinė (15%)	12	15	0,44	0,44	2,25	24,15
Vanduo	20	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,90	11,21	50,86	382,46

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis)	103	80	2,8	9,4	14,4	180,8
Birūs griekiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	76	50g/5g	2,96	2,22	16,28	96,97
Šviežias pomidoras	18	40	0,20	0	1,6	7,2
Šviežias agurkas	20	40	0,3	0	1,12	5,6
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,26	11,62	33,4	290,57
Iš viso (dienos davinio):			34,58	31,94	130,60	992,68

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	1	120	3,32	4,16	17,92	123,29
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,32	4,16	17,92	123,29
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			37,90	36,10	148,52	1115,97



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių kruopų košė su sviestu (82%)	109	150/4	4,9	4,27	24,32	155,64
Pienas ekologiškas (2,5%)	2	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	53	25g/4/10	1,80	2,70	9,80	70,40
Iš viso:			10,9	10,72	41,17	305,54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)	141	100	1,16	5,66	8,66	88,48
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	164	90	12,61	4,77	3,21	143,79
Birūs griekiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	76	60g/5g	1,98	0,36	11,94	73,11
Daržovių lazdelės	152	100	3,40	1,53	3,04	39,00
Marinuotas agurkas	49	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,52	12,72	45,76	428,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu	162	150	7,76	9,09	34,48	278,77
Šviežias agurkas	20	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Marinuotas agurkas	49	80	0,24	0,16	1,84	8,8
Saldinta kmynų arbata	3	150	0,00	0,00	3,99	9,56
Iš viso:			8,28	9,25	41,43	302,73
Iš viso (dienos davinio):			40,70	32,69	128,36	1036,55