

Panevėžio vaikų lopšelis-darželis „Dobilas“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus vaikų grupės

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

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

1 savaitė
Pirmadienis



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	150/2	9,6	4,68	43	268,73
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	58	35g/6g/25	3,15	4,73	15,9	123,2
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,75	9,41	58,9	391,93

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	150/9	1,88	3,15	13,17	129,93
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	68,10
Vištienos apkepas (tausojantis)	206	75	16,36	8,05	1,98	161,50
Virti kietagrūdžiai makaronai	50	80	2,48	0,92	20,05	100,32
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	9	125g/5g	1,5	6,82	4,88	87,2
Vanduo su citrina	19	200/8	0,03	0,00	0,50	2,46
Iš viso:			24,38	19,18	57,65	549,51

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	140	17,51	11,93	36,99	293,99
Grikių košė (10%)	12	20	0,68	2	0,84	24
Saldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	4,98	19,45
Vaisiai	15	150	0,6	0,00	14,00	56,20
Iš viso:			18,79	13,93	56,81	393,64
Iš viso (dienos davinio):			55,92	42,52	173,36	1335,08

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	170	5	5,82	13,98	139
Kviečių traputis	22	5	0,56	0,08	3,45	17,10
Iš viso:			5,56	5,9	17,43	156,1
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			61,48	48,42	190,79	1491,18

1 savaitė
Antradienis



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 (tausojantis)	24	200/2	6,7	4,44	33,88	237,53
Keptas obuolys	16	80	0,40	0,40	14,47	56,68
Pienas (2,5%)	2	180	5,04	4,50	8,46	95,40
Iš viso:			12,11	9,34	56,81	389,61

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	27	150	5,24	5,99	20,01	155,19
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	72,10
Pildėliai (tausojantis) (kiauliena ir jautiena)	6	150	13,37	9,63	9,68	187,37
Rausvas padažas	13	30	0,63	4,85	2,76	51,59
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	100	1,21	0,1	11,95	50,5
Šviežias pomidoras	18	50	0,25	0,00	2,00	9,00
Šviežias agurkas	20	50	0,37	0,00	1,40	7,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,2	20,81	64,87	532,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai (tausojantis)	51	170	10,70	8,68	35,59	263,25
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	5	80	3,76	3,28	3,6	59,20
Morkų lazdelės	7	120	0,13	0,24	10,44	68,16
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,59	12,2	49,63	390,61
Iš viso (dienos davinio):			49,90	42,35	171,31	1312,97

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	40g/6g/14	7,2	5,76	16,1	150,73
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,20	5,76	16,1	150,73
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			57,10	48,11	187,41	1463,70



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	200	6,2	6,25	36,33	235,4
Vanilinis padažas	58	25	0,99	4,01	7,26	70,7
Nesaldinta juodoji arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	120	0,40	0,40	8,30	77,90
Iš viso:			7,59	10,66	51,89	366,9

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	150	4,23	3,3	18,45	120,61
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Keptas žuvies(jūros lydyje) paplotėlis(tausojantis)	213	110	18,49	5,26	2,22	134,24
Burokėlių salotos su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	45	100	0,97	9,79	10,06	132,42
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	17	Bal.00	1,21	0,1	11,95	50,5
Vanduo su apelsiniais	21	200/8	0	0	0,01	0,28
Iš viso:			27,03	18,69	59,76	517,25

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	167	10,02	1,86	42,4	230,99
Sviesto-grietinės padažas	117	18	0,65	7,45	0,67	71,13
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,67	9,31	43,07	302,12
Iš viso (dienos davinio):			45,29	38,66	154,72	1186,27

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	200g	4,71	5,63	14,25	129,39
Kviečių traputis	22	8	0,90	0,14	6,00	27,36
Iš viso:			5,61	5,77	20,25	156,75
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			50,90	44,43	174,97	1343,02



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)	162	150	7,6	8,5	39,8	274,34
Duonos lazdelės	163	8	0,93	1,10	5,76	36,64
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0
Vaisiai	15	70	0,10	0,20	6,05	48,20
Iš viso:			8,62	9,8	51,61	359,18

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 su grietine (15%) (tausojantis)	30	150/9	2,48	6,25	10,04	104,34
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Keptas kiaulienos kukulis (tausojantis)	212	110	19,49	10,22	8,47	202,04
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	100	1,21	0,1	11,95	86
Daržovių asorti (augalinis)	213	100	2,59	0,84	12,43	78
Vanduo su apelsiniais	21	200/8	0	0	0,01	0,28
Iš viso:			27,9	17,65	59,97	549,86

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	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Duona su sviestu	89	25g/5	7,20	3,20	12,00	84,60
Vaisius	15	100	1,4	0,00	23,72	106,00
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,81	9,68	57,24	360,04
Iš viso (dienos davinio):			51,33	37,13	168,82	1269,08

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	20/30	7,47	6	16	188,2
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,47	6	16	188,2
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			58,80	43,13	184,82	1457,28



2022-09-01

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	79	200/4	7,45	7,48	37,57	239,33
Kepti sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	32	28/24,5/17	6,20	3,54	18,00	133,8
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,65	11,02	55,57	373,13

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	149	150/9	1,91	3,1	13,26	125,73
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	29	90	21,42	6,9	5,39	251,78
Birūs griekiai (tausojantis) (augalinis)	10	60	1,98	0,36	41,58	73,11
Kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	11	100g/5	1,2	10,55	4,33	100,01
Vanduo su apelsiniais	21	200/8	0	0	0,01	0,28
Iš viso:			26,51	20,91	64,57	550,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su sūriu (45%) ir dešra	46	25/20/20	8,75	11,22	15,31	222,83
Šviežias pomidoras	18	60	0,3	0,0	2,4	10,8
Šviežias agurkas	20	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Kakava su cukrumi ir pienu (2,5%)	48	200	3,77	3,20	9,62	95,29
Vaisiai	15	70	1,40	0,20	20,30	53,70
Iš viso:			14,64	14,62	49,31	391,02
Iš viso (dienos davinio):			54,8	46,55	169,45	1315,06



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su obuoliais, cinamonu (tausojantis)	80	200	6,4	4,8	33,46	202,67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	89	30g/5	8,64	3,64	14,4	101,52
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	15	120	0,40	0,40	8,30	77,9
Iš viso:			15,44	8,84	56,16	382,09

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	211	150	2,28	3,96	17,02	108,23
Fuginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Kepta vištienos filė (tausojantis)	38	90	18,12	7,56	3,95	164,88
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	10	80	4,37	3,2	33,08	97,48
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	39	110g/6g	1,06	5,8	5,80	80,18
Vanduo su citrina	19	200/8	0,04	0,00	0,66	3,24
Iš viso:			28	20,76	77,58	529,11

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškėčiai (varškė 9%)	103	160	18,4	10,00	38,8	336
Grietinė (15%)	5	40	1,6	4,8	1,2	53,20
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,00	14,8	40	389,2
Iš viso (dienos davinio):			63,44	44,40	173,74	1300,40

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių šūpinys (tausojantis)	40	150	4,82	4,89	21,75	154,92
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,82	4,89	21,75	154,92
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			68,26	49,29	195,49	1455,32

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	81	200/4	7,81	5,12	36,82	224,70
Pienas (2,5%), ekologiškas	2	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Vaisiai	15	100	0,40	0,40	11,50	63,3
Iš viso:			13,81	10,52	57,72	394,00

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lešų sriuba (augalinis) (tausojantis)	57	150	6,06	4,35	24,90	158,30
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Troskintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	41	75	17,65	8,81	3,91	195,08
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Troskinti rauginti kopūstai (augalinis)	42	75	0,8	5,04	5,45	74,65
Vanduo su citrina	19	200/8	0,04	0,00	0,70	3,24
Iš viso:			27,65	18,52	61,59	550,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	43	200/25	12,44	11,85	43,28	320,36
Prinuotas agurkas	49	60	0,42	0,06	3,54	16,8
Šviežias agurkas	20	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	110	1,4	0,36	10,00	48,40
Iš viso:			14,68	12,27	58,50	393,96
Iš viso (dienos davinio):			56,14	41,31	177,81	1338,83

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	116	180	5,73	4,46	21,97	149,95
Iš viso:			5,73	4,46	21,97	149,95
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			61,87	45,77	199,78	1488,78

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU

Direktore
Vilma Barauskienė

2022-09-01

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	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	80	5,04	0,64	6,40	64,80
Batonas su sviestu (82%)	75	30/9g	2,10	7,21	12,28	147,9
Vaisius	15	100	0,50	0,00	12,10	48,6
Arbata su citrina	64	200/8	0,04	0,00	5,80	21,9
Iš viso:			14,28	13,16	36,94	365,16

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis) (augalinis)	70	150	4,89	4,19	19,67	135,87
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Žuvies apkepas (jūros lydeka) (tausojantis)	71	90	14,78	4,93	7,90	143,94
Bulvių košė	72	100	1,45	3,74	10,63	81,96
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	73	95g/5g	1,9	6,71	8,32	100,81
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,15	19,81	63,59	541,78

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	67	140	8,7	12,1	38,31	297,30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	50	2,35	2,05	2,25	37,00
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	90	0,4	0,40	11,70	36,95
Iš viso:			11,45	14,55	52,26	371,25
Iš viso (dienos davinio):			50,88	47,52	152,79	1278,19

Naktiepiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sviestu ir varškės sūriu	52	40g/6g/14	7,2	5,76	16,1	150,73
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,2	5,76	16,1	150,73
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			58,08	53,28	168,89	1428,92



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	200/4	6,24	6,25	36,33	235,40
Tarkuotos morkos su obuoliais (augalinis)	54	100	1,09	1,36	9,08	74,20
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	15	100	0,40	0,40	10,80	63,3
Iš viso:			7,73	8,01	56,21	372,9

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	150	3,00	6,75	17,30	133,92
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Jaušos befstrogenas	64	130	18,25	9,88	6,80	230,60
Bulvių košė	72	100	1,45	3,74	10,63	81,96
Šviežias pomidoras	18	50	0,25	0,0	2	9
Šviežias agurkas	20	50	0,4	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsinu	21	200/8	0,04	0,00	0,07	3,24
Iš viso:			25,52	20,61	55,27	544,92

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	130	14,04	4,65	39,5	257,53
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:			19,24	8,76	56,00	374,23
Iš viso (dienos davinio):			52,49	37,38	167,48	1292,05

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	200	6,6	3,64	17,24	131,6
Kukurūzų traputis	210	7	0,64	0,39	5,08	25,48
Iš viso:			7,24	4,03	22,32	157,08
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			59,73	41,41	189,80	1449,13

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	68	200/3	5,10	4,73	45,6	223,33
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 kmylių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,00	8,03	58,40	370,03

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	28	150	1,9	3,15	13,26	125,73
Kepta viščiukų blauzdelė (tausojantis)	163	130	20,37	8,98	0,40	226,45
Virti ryžiai (augalinis)	97	60	1,84	1,88	30,95	117,05
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	170	50	0,68	3,79	3,88	50,8
Šviežias pomidoras	18	60	0,3	0,0	2,4	10,8
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,09	17,8	50,89	530,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kušnienė su virta dešra (tausojantis)	100	117	12,12	13,17	5,52	236,10
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Vaisius	15	110	1,00	1,00	14,00	64,00
Nesaldinta mėtų arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,25	14,41	36,59	379,3
Iš viso (dienos davinio):			51,34	40,24	145,88	1280,16

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	200/5	7,68	8,4	34,44	242,45
Nesaldinta arbata su pienu	85	200	3,00	2,67	4,64	54,27
Vaisiai	15	120	0,40	0,40	8,30	90,00
Iš viso:			11,08	11,47	47,38	386,72

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	150	3,4	3,88	14,98	130,19
Riešinė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Vištienos maltinukas (tausojantis)	87	90	16,32	7,66	4,15	193,27
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Agurkų, ridikėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	88	100g/5g	0,67	5,15	2,62	101,91
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,49	17,01	48,38	540,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių mišrainė (augalinis)	208	180	18,03	8,42	46,52	289,08
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	15	100	0,1	0,20	8,70	56,80
Iš viso:			18,13	8,62	55,22	345,88
Iš viso (dienos davinio):			52,70	37,10	150,98	1273,47

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	180	5,4	4,56	21,54	155,22
Iš viso:			5,4	4,56	21,54	155,22
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			58,10	41,66	172,52	1428,69

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	79	200/5	7,45	7,48	37,2	247,40
Raugintos pasukos	92	200	6,00	0,60	8,91	64,00
Vaisiai	15	120	0,96	0,00	10,50	80,40
Iš viso:			14,41	8,08	56,61	391,8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	93	150	3,15	6,59	15,69	129,54
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Oršėje apkepti blynai su varske (9%)	94	132	11,37	10,04	29,96	277,45
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	50	2,35	2,05	2,25	37,00
Vanduo su melionu	95	200/8	0,05	0,00	0,81	3,35
Iš viso:			19,05	18,92	65,78	522,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su žirneliais ir morkomis (tausojantis)	96	110	16,19	6,84	10,05	201,58
Virti ryžiai (augalinis)	97	60	1,84	1,88	22,95	117,05
Šviežias pomidoras	18	50	0,25	0	2,00	9,00
Šviežias agurkas	20	50	0,38	0	1,4	7,00
Čirkų lazdeles (augalinis)	7	50	0,05	0	4,35	28,4
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,71	8,72	40,75	363,03
Iš viso (dienos davinio):			52,17	35,72	163,14	1277,27

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su vaisiais ir razinomis	98	75/45	4,00	4,3	14,70	113,73
Kviečių traputis	22	10	1,12	0,35	7,5	34,2
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,12	4,65	22,20	147,93
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			57,29	40,37	185,34	1425,20

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU

Direktorė
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	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%)	24	180/1/2	5,61	3,98	33,30	193,07
Trapučiai	22	20	2,14	0,32	15,00	68,40
Trinta varškė su žalumynais	104	100	12,25	6,80	3,13	125,50
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,00	11,10	51,43	386,97

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	150	4,8	4,92	28,16	174,50
Žirės kepsnelis	102	90	14,98	10,01	3,93	190,14
Virtos bulvės (tausojantis)	17	100	1,21	0,10	11,95	50,50
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	114	100g/6	2,59	5,65	13,06	131,35
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,58	20,68	57,10	546,49

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 sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	108	130	9,7	4,33	33,42	211,53
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	50	2,35	2,05	2,25	37,00
Pienas (2,5%)	2	180	5,04	4,50	8,46	95,40
Vaisius	15	80	0,4	0,00	1,12	40,40
Iš viso:			17,49	10,88	45,25	384,33
Iš viso (dienos davinio):			61,07	42,66	153,78	1317,79

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	150	1,90	1,91	18,57	101,74
Raugintos pasukos	92	100	4,40	3,00	0,80	48,00
Iš viso:			6,30	4,91	19,37	149,74
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			67,37	47,57	173,15	1467,53



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	200/25	12,44	11,85	43,91	320,36
Marinuotas agurkas	49	60	0,00	0,00	2,10	6,60
Šviežias agurkas	20	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vaisiai	15	100	0,50	0,00	10,20	62,50
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,36	11,85	57,89	397,86

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	150	3,71	4,02	14,61	120,65
Ruginė duona	36	35	2,59	0,56	15,44	84,00
Tarkotų bulvių cepelinai (su kiauliena)	101	180	16,53	10,10	28,02	271,80
Grietinė (15%)	12	20	0,6	0,6	3,00	32,2
Vanduo	20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,43	15,28	61,07	508,65

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	100	3,5	11,75	18,00	226,00
Birūs gričiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	76	70g/5g	4,04	3,03	22,2	132,23
Šviežias pomidoras	18	50	0,25	0	2,00	9,00
Šviežias agurkas	20	50	0,4	0	1,4	7,00
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,19	14,78	43,6	374,23
Iš viso (dienos davinio):			44,98	41,91	162,56	1280,74

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		4,29	4,71	22,63	151,19
Nesaldinta žolelių arbata	3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,29	4,71	22,63	151,19
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			49,27	46,62	185,19	1431,93



2023-09-01

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių kruopų košė su sviestu (82%)	109	200/5	6,6	5,7	32,42	207,52
Pienas ekologiškas (2,5%)	2	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	53	25g/4/10	1,80	2,70	9,80	70,40
Iš viso:			14,00	13,40	51,62	383,92

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su su ryžiais(tausojantis)	141	150	1,51	7,65	11,69	119,38
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Kalakutienos kukulis su morkomis(tausojantis)	164	100	14,01	6,20	3,56	190,82
Birūs griekiai su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	76	80g/6g	2,62	0,41	13,69	83,83
Daržovių lazdelės	152	120	4,08	1,84	3,65	46,80
Marinuotas agurkas	49	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,59	16,50	51,50	524,73

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu	162	200	10,35	12,12	45,97	334,39
Marinuotas agurkas	49	60	0,00	0,00	2,10	6,60
Šviežias agurkas	20	50	0,37	0,00	1,40	7,00
Saldinta kmynų arbata	3	200	0,00	0,00	4,98	19,45
Iš viso:			10,72	12,12	54,45	367,44
Iš viso (dienos davinio):			49,31	42,02	157,57	1276,09