

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
Vištos 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
Salda 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



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	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.	Išeiga	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) (kvaliena 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.	Išeiga	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.	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:			6,00	4,8	12,09	125,61
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			43,75	36,03	149,83	1140,31



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 žuvies(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 traptis	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	
iri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	78	125	5,5	4,83	34,3	189,78
uonos lazdelės	163	8	0,93	1,10	5,76	36,64
esaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0
aisiai	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	
iedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	30	100/8	1,65	4,4	6,69	69,56
uginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	68,10
epči kiaušienos kukuliai su urokeliais (tausojantis)	212	90	14,81	7,82	9,41	165,16
irtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	66,8
aržovių asorti (augalinis)	213	80	2,44	0,88	11,33	71
anduo 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	
ieniška makaronų sriuba (tausojantis)	210	150	4,59	4,66	16,03	122,88
uona su sviestu	89	25g/5	7,2	2,20	12	84,6
aisius	15	100	1,40	0,00	18,47	117,00
esaldinta 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	
umuštinis su ferm.sūriu (tausojantis)	164	15/25	5,78	4,65	13,28	123,6
esaldinta 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



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 viestu (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.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		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 griikiai (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.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su braškėmis (tausojantis)	221	150	3,53	3,94	26,56	152,46
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:			11,13	6,54	46,86	314,96

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	35	100	1,55	3,35	11,68	80,49
Ruginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Ryžių plovai 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:			21,82	12,89	58,8	413,86

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	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
Gėlinė (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):			48,62	31,37	136,29	1027,38

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiğa	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):			52,48	35,28	153,69	1153,13

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Čiurių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	81	150/3	5,86	3,84	27,62	168,55
Čiurnas (2,5%), ekologiškas	2	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Čiurniai	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Čiuršta pomidorų ir lešių sriuba (tausojantis)	57	100	4,04	2,9	16,60	105,53
Čiurinė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Čiurkintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	41	60	14,12	7,05	3,13	156,07
Čiurta bulvės (tausojantis) (tausalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
Čiurškinti rauginti kopūstai (tausalinis)	42	60	0,64	4,00	4,36	57,32
Čiuranduo 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Čiurtagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	43	150/20	9,4	8,95	32,6	242,05
Čiurmarinuotas agurkas	49	40	0,28	0,04	2,36	11,2
Čiuršias agurkas	20	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Čiurnesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Čiurvaisius	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Čiurpieniška 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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	61	60	6,6	4,31	0,36	81,96
Konservuoti žirneliai ir kukurūzai	83	50	2,80	0,82	5,83	49,90
Batonas su sviestu (82%)	75	25/8g	1,78	6,10	10,38	125,15
Vaisius	15	110	0,40	0,36	10,50	38,4
Arbata su citrina	64	150/6	0,03	0,00	4,49	18,15
Iš viso:			11,61	11,59	31,56	313,56

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	220	100	4,37	2,64	14,76	94,87
Kuginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	79,20
Užkepimas (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
Česnakų salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais su ypač daug alyvuogių aliejumi (augalinis)	73	80g/5g	1,52	5,7	7,07	85,69
Arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,5	15,68	53,98	445,28

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaldintų dribsnių blynėliai su obuoliais	67	120	7,46	10,26	32,84	254,83
Šaldintas jogurtas (2,5%)	5	30	1,41	1,13	1,35	22,20
Šaldinta 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):			42,38	39,06	131,43	1072,82

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaldinti duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	216	30g/2g	4,93	4,73	13,27	121,26
Šaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,93	4,73	13,27	121,26
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			47,31	43,79	144,70	1194,08



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
Sūrio lazdelės	216	20	5,34	4,16	0,08	59,00
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:			10,42	9,25	37,83	298,84

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
Čiaušienos 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
Bandu 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):			47,69	33,80	130,26	1040,29

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su ypač tyru alieju (augalinis)	8	150/1,5	4,09	3,16	18,82	125,98
Nesaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,09	3,16	18,82	125,98
Iš viso (su 4-tu maitinimu):			51,78	36,96	149,08	1166,27

1-3



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas (tausojantis)	217	150	4,62	4,34	34,06	150,04
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	83,00
Nesaldinta kminų arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,52	7,64	46,86	298,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	28	100	1,27	2,15	8,84	79,2
Lepta viščiukų blauzdelė (tausojantis)	163	110	16,83	8,14	0,17	195,85
Virinti ryžiai (augalinis)	97	50	1,53	1,57	26,13	97,54
orkų salotos su česnaku ir majonezu	170	40	0,53	2,98	3,08	43,18
viežias pomidoras	18	40	0,2	0,0	1,6	7,2
anduo		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	
žkepėlė su dešrelėmis ir sūriu (tausojantis)	219	92	11,27	11,76	31,56	274,55
vaisius	15	100	1,00	1,00	15,00	26,00
Nesaldinta mėtų arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,27	12,76	46,56	300,55
Iš viso (dienos davinio):			43,15	35,24	133,24	1022,26



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
grikių grūdų košė su sviestu (32%) (tausojantis)	84	150/4	5,76	6,3	25,83	181,84
šaldinta 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
lieniška daržovių sriuba (tausojantis)	33	100	2,26	2,58	9,98	86,78
uginė duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
isūenos maltinukas (tausojantis)	87	70	12,69	5,96	3,23	150,32
irtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,4
gurkų, ridikėlių salotos su esnakinu dzadziki padažu (augalinis)	214	100g	3,92	4,7	5,38	77,76
anduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,97	13,56	45,22	430,36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
mišrainė (augalinis)	208	140	13,79	6	29,97	231,69
šaldinta žolelių arbata	3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
aisius	15	100	0,1	0,20	8,70	56,80
Iš viso:			13,89	6,2	38,67	288,49
Iš viso (dienos davinio):			44,26	28,46	121,50	1031,39

Naktiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
lieniška 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):			48,74	32,26	139,45	1154,43



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	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.	Išeiga	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 sviestu (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.	Išeiga	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
Orkų 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.	Išeiga	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



Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba su krebučiais (augalinis)	110	100	3,2	3,63	18,77	116,32
Žuvies kepsnelis (tausojantis)	102	73	12,27	8,83	4,85	165,89
Vidurių bulvės (tausojantis)	17	80	0,97	0,08	9,56	40,40
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir ypač raudonais alyvuogių aliejumi (augalinis)	114	80g/5	2,07	3,80	10,45	105,08
Vanilinis jogurtas		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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų sklandžiai 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
Vanilinis jogurtas (2,5%)	2	150	4,20	3,75	7,05	79,5
Vanilinis jogurtas	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis jogurtas ir morkų košė (tausojantis)	59	100	1,25	1,27	12,38	67,83
Vanilinis jogurtas 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



Dirėktorė
Vilma Barauskienė

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	
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.	Išeiiga	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
Teškaituotų bulvių cepelinai (su kiaušiena)	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.	Išeiiga	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

Naktįpiečiai 19:00 val. (savaitinė grupė)

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	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



2024-12-02

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių kruopų košė su sviestu (82%)	109	150/4	4,9	4,27	24,32	155,64
Arbatos mėlynas ekologiškas (2,5%)	2	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Arbatos mėlyno 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.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mėsos sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	76	100	1,38	2,13	10,05	72,59
Arbatos mėlyno grūdo duona	36	30	2,13	0,24	17,07	75,10
Arbatos mėlyno kulkutienos kukulis su špinatų morkomis (tausojantis)	164	90	12,61	4,77	4,21	143,79
Arbatos mėlyno grūdų griekiai su ypač tyru sviestu (augalinis)	76	60g/5g	1,98	0,36	11,94	73,11
Arbatos mėlyno daržovių lazdelės	152	100	3,40	1,53	3,04	39,00
Arbatos mėlyno marinuotas agurkas	49	80	0,24	0,16	1,84	8,8
Arbatos mėlyno vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,74	9,19	48,15	412,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Arbatos mėlyno makaronai su baltuoju sūrio padažu	215	150	8,84	9,81	31,58	275,08
Arbatos mėlyno marinuotas agurkas	49	50	0,6	0,15	2,75	17,5
Arbatos mėlyno saldinta kmynų arbata	3	150	0,00	0,00	3,99	9,56
Iš viso:			9,44	9,96	38,32	302,14
Iš viso (dienos davinio):			42,08	29,87	127,64	1020,07