

1 savaitė
Pirmadienis

Lopšelis



(Pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Kvietinė duona	U024	20	1.78	0.62	10.68	56.40
Obuoliai(patiekalui)	V002	80	0.43	0.32	9.44	42.37
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr010	100	3.53	2.43	21.34	121.31
Iš viso:			7.59	4.48	42.09	239.92

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

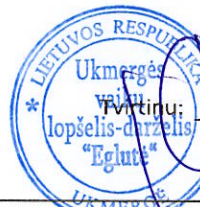
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai(augalinis) 40g	D003	40	0.48	0.12	1.36	8.44
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	90	3.86	0.39	26.68	125.62
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis) 25/30	S010	45	0.38	0.09	1.43	7.40
Orkaitėje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas praturtintas sėlenomis (tausojantis)	JK001	70	18.80	12.78	6.58	216.36
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr011	100	1.01	2.51	7.61	56.80
Iš viso:			27.00	16.70	57.53	486.37

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3.5%) paskanintu tirntomis uogomis	M003	85/15/15	5.26	8.77	25.67	202.56
Pienas	G013	100	3.40	2.50	4.89	55.66
Iš viso:			8.66	11.27	30.56	258.22
Iš viso (dienos davinio):			43.25	32.45	130.18	984.51

1 savaitė
Pirmadienis

Darželis



Direktorė
Rita Pumpūtienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Kvietinė duona	UO24	20	1.78	0.62	10.68	56.40
Obuoliai(patiekalui)	V002	100	0.54	0.40	11.80	52.96
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Kr010	150	5.30	3.64	32.00	181.97
Iš viso:			9.47	5.77	55.11	311.17

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai(augalinis) 40g	D003	40	0.48	0.12	1.36	8.44
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	100	4.29	0.43	29.64	139.58
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis) 25/30	S010	55	0.47	0.11	1.75	9.05
Orkaitėje keptas jautienos- kiaulienos maltinukas praturtintas sėlenomis (tausojantis)	JK001	80	21.48	14.61	7.54	247.27
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr011	150	1.53	3.78	11.42	85.20
Iš viso:			30.72	19.86	65.58	561.29

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3.5%) paskanintu tirntomis uogomis	M003	110/15/15	6.81	11.36	33.23	262.10
Pienas	G006	150	5.10	3.75	7.34	83.49
Iš viso:			11.91	15.11	40.57	345.59
Iš viso (dienos davinio):			52.10	40.74	161.26	1218.05

1 savaitė
Antradienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (patiekalui)	V004	80	0.48	0.08	6.40	28.24
Vanilinis kukurūzų pudingas	Kr029	100	3.45	4.61	18.78	130.42
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U009	25	2.43	1.23	11.61	68.14
Iš viso:			6.36	5.92	36.79	226.80

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	40	0.32	0.08	0.92	4.40
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr007	100	3.22	2.29	10.06	73.44
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P003	80	23.77	4.70	7.99	169.39
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr002	90	2.07	3.23	14.99	97.35
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	45	0.46	2.32	4.27	39.58
Iš viso:			29.89	12.63	38.83	386.81

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas su kriaušėmis, kokosų drožlėmis, sėlenomis, natūraliu jogurtu (2.5%) ir uogomis (tausojantis)	V002	95/16/0,8/6/20/10	16.14	10.89	18.58	237.02
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.14	10.89	18.58	237.02
Iš viso (dienos davinio):			52.39	29.44	94.20	850.63

1 savaitė
Antradienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai (patiekalui)	V004	100	0.60	0.10	8.00	35.30
Vanilinis kukurūzų pudingas	Kr029	150	5.18	6.92	28.16	195.63
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U009	25	2.43	1.23	11.61	68.14
Iš viso:			8.21	8.25	47.77	299.07

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	40	0.32	0.08	0.92	4.40
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr007	150	4.83	3.44	15.11	110.18
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P003	90	26.73	5.30	8.97	190.57
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr002	100	2.29	3.59	16.66	108.17
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	55	0.56	2.84	5.22	48.38
Iš viso:			34.78	15.26	47.48	464.35

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas su kriaušėmis, kokosų drožlėmis, sėlenomis, natūraliu jogurtu (2.5%) ir uogomis (tausojantis)	V002	120/20/1/7/2 0/10	20.42	13.76	23.48	299.40
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.42	13.76	23.48	299.40
Iš viso (dienos davinio):			63.41	37.27	118.73	1062.82

1 savaitė
Trečiadienis

Lopšelis



Tvirtinu:

Rita Pumputienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės (patiekalui)	V001	80	0.32	0.24	9.84	42.80
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	100	4.14	2.55	15.32	100.85
Duonos sumuštinis su sviestu, agurkais, virtais kiaušiniiais. (tausojantis)	U029	65	5.64	8.05	13.75	149.42
Iš viso:			10.10	10.84	38.91	293.07

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	90	2.24	0.54	17.71	84.67
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai (augalinis)	D003	20	0.24	0.06	0.68	4.22
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 60g	S008	20/30	0.44	0.12	0.80	5.11
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)	Sr001	100	3.08	2.29	11.29	77.95
Troškinta jautiena su daržovėmis (brokoliais) (tausojantis)	J005	25/65	11.61	9.94	4.07	152.04
Iš viso:			21.27	14.14	55.24	432.13

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kmynų arbata	G012	100	0.33	0.24	0.20	4.30
Sausainiai 20g	U030	20	1.64	3.00	11.80	80.76
Virti bulviniai piršteliai (augalinis) (tausojantis)	DK003	110	4.82	2.29	43.54	213.91
Iš viso:			6.79	5.53	55.54	298.97
Iš viso (dienos davinio):			38.16	30.51	149.69	1024.17

1 savaitė
Trečiadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės (patiekalui)	V001	100	0.40	0.30	12.30	53.50
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150	6.22	3.82	22.99	151.28
Duonos sumuštinis su sviestu, agurkais, virtais kiaušiniai. (tausojantis)	U029	65	5.64	8.05	13.75	149.42
Iš viso:			12.26	12.17	49.04	354.20

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	100	2.49	0.60	19.68	94.08
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai (augalinis)	D003	30	0.36	0.09	1.02	6.33
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 60g	S008	25/35	0.53	0.15	0.96	6.13
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)	Sr001	150	4.64	3.44	16.96	116.94
Troškinta jautiena su daržovėmis (brokoliais) (tausojantis)	J005	30/70	12.88	11.03	4.52	168.93
Iš viso:			24.56	16.50	63.83	500.55

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kmynų arbata	G012	150	0.50	0.37	0.30	6.46
Sausainiai 20g	U030	20	1.64	3.00	11.80	80.76
Virti bulviniai piršteliai (augalinis) (tausojantis)	DK003	130	5.70	2.71	51.45	252.80
Iš viso:			7.84	6.08	63.55	340.02
Iš viso (dienos davinio):			44.66	34.75	176.42	1194.77

1 savaitė
Ketvirtadienis

Lopšelis


 Utenos apskr. švietimo centro direktorė
 R. Pumputienė
 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki001	70/15	9.83	12.35	5.94	174.26
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	40	0.32	0.08	0.92	4.40
Nesaldinta arbata su citrina	G003	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Obuoliai(patiekalui)	V002	80	0.43	0.32	9.44	42.37
Iš viso:			13.02	13.54	29.80	291.54

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr014	80	4.02	1.27	15.41	89.10
Natūralios sultys	G012	100	0.10	0.10	10.00	41.30
virti burokėliai	D005	30	0.49	0.38	3.11	17.60
Jūrinių lydekų ir afrikinio šamo filė kotletai (tausojantis)	Ž008	80	12.61	3.33	10.64	122.80
Konservuoti žirneliai	D006	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	45	0.36	0.09	1.04	4.95
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	Sr019	100	4.59	0.92	7.83	57.64
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Iš viso:			25.87	6.99	65.13	424.69

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su bananais ir natūraliu jogurtu (2.5%)	M005	90/20	6.87	10.84	25.73	227.92
Plėšomos sūrio lazdelės 20 g	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.21	15.00	25.83	287.12
Iš viso (dienos davinio):			51.10	35.53	120.76	1003.35

1 savaitė
Ketvirtadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Ki001	90/15	12.14	15.25	7.35	215.25
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	40	0.32	0.08	0.92	4.40
Nesaldinta arbata su citrina	G003	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Obuoliai(patiekalui)	V002	100	0.54	0.40	11.80	52.96
Iš viso:			15.46	16.53	33.73	343.66

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr014	110	5.52	1.75	21.19	122.53
Natūralios sultys	G012	150	0.15	0.15	15.00	61.95
virti burokėliai	D005	40	0.65	0.50	4.14	23.46
Jūrinių lydekų ir afrikinio šamo filė kotletai (tausojantis)	Ž008	90	14.21	3.75	11.97	138.14
Konservuoti žirneliai	D006	50	1.60	0.15	4.90	27.35
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	Sr019	150	6.90	1.38	11.77	86.47
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Iš viso:			31.85	8.56	83.30	534.82

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su bananais ir natūraliu jogurtu (2.5%)	M005	110/20	8.39	13.25	31.44	278.55
Plėšomos sūrio lazdelės 20 g	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.73	17.41	31.54	337.75
Iš viso (dienos davinio):			61.04	42.50	148.57	1216.23

1 savaitė
Penktadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai (patiekalui)	V003	80	0.56	0.16	11.12	48.16
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr019	100	2.71	3.02	13.07	90.18
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais	U003	55	3.88	9.27	11.21	144.44
Iš viso:			7.15	12.45	35.40	282.78

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S006	75	0.51	3.51	1.51	37.83
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P005	90	22.58	9.47	4.55	192.73
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gr005	90	1.96	0.10	17.94	80.47
Trinta salierų sriuba (tausojantis)	Sr016	100	1.44	1.30	17.18	85.47
Iš viso:			26.54	14.41	41.87	398.83

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)	V003	125/25	18.15	14.10	19.94	279.10
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.15	14.10	19.94	279.10
Iš viso (dienos davinio):			51.84	40.96	97.21	960.71

1 savaitė
Penktadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai (patiekalui)	V003	100	0.70	0.20	13.90	60.20
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr019	150/5	4.05	4.52	19.60	135.27
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais	U003	55	3.88	9.27	11.21	144.44
Iš viso:			8.63	13.99	44.71	339.91

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S006	90	0.61	4.22	1.81	45.40
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P005	100	25.08	10.53	5.05	214.14
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gr005	100	2.18	0.11	19.93	89.41
Trinta salierų sriuba (tausojantis)	Sr016	150	2.17	1.95	25.77	128.23
Iš viso:			30.09	16.84	53.25	479.51

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)	V003	150/30	21.77	16.90	23.94	334.90
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.77	16.90	23.94	334.90
Iš viso (dienos davinio):			60.49	47.73	121.90	1154.32

2 savaitė
Pirmadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apelsinai (patiekalui)	V004	80	0.48	0.08	6.40	28.24
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Kvietinė duona	U024	25	2.23	0.78	13.35	70.50
Sausi pusryčiai	U021	35/100	6.04	2.62	27.84	159.10
Iš viso:			10.60	4.59	48.22	277.68

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	30	0.27	0.06	1.17	6.30
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Troškinta jautiena su daržovėmis (špar. pupelės) (tausojantis)	J008	90	16.09	12.93	2.60	190.44
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Kopūstų sriuba (pagal sezoną) (tausojantis)	Sr005	100	0.89	2.19	5.57	45.14
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr006	90	2.84	0.70	15.59	79.99
Iš viso:			24.17	17.16	46.45	434.15

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis ir natūraliu jogurtu (tausojantis)	V001	75/15/20	13.46	8.56	17.87	202.34
Pienas	G006	100	3.40	2.50	4.89	55.66
Iš viso:			16.86	11.06	22.76	258.00
Iš viso (dienos davinio):			51.63	32.81	117.43	969.83

2 savaitė
Pirmadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apelsinai (patiekalui)	V004	100	0.60	0.10	8.00	35.30
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Kvietinė duona	U024	25	2.23	0.78	13.35	70.50
Sausi pusryčiai	U021	45/150	9.06	3.93	41.77	238.65
Iš viso:			13.74	5.92	63.75	364.29

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	40	0.36	0.08	1.56	8.40
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D001	60	0.48	0.12	1.38	6.60
Troškinta jautiena su daržovėmis (špar.pupelės) (tausojantis)	J008	110	19.66	15.80	3.18	232.78
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Kopūstų sriuba (pagal sezoną) (tausojantis)	Sr005	150	1.32	3.28	8.36	67.74
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr006	100	3.15	0.78	17.33	88.88
Iš viso:			28.65	21.24	52.18	511.18

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis ir natūraliu jogurtu (tausojantis)	V001	100/20/25	17.97	11.42	23.81	269.79
Pienas	G006	150	5.10	3.75	7.34	83.49
Iš viso:			23.07	15.17	31.15	353.28
Iš viso (dienos davinio):			65.46	42.33	147.08	1228.75

2 savaitė
Antradienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Obuoliai(patiekalui)	V002	80	0.43	0.32	9.44	42.37
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)(augalinis)	Kr017	100	4.19	2.39	17.87	109.75
Kvietinės duonos sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu (tausojantis)	U018	35	3.43	2.98	13.87	97.18
Iš viso:			8.05	5.69	41.18	249.30

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai (augalinis)	D003	20	0.24	0.06	0.68	4.22
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 75g	S008	45/20	0.57	0.16	1.06	6.66
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	Sr012	100	1.15	4.79	9.96	87.33
Orkaitėje keptas paukštienos maltinukas (tausojantis)	P009	80	17.93	7.77	6.01	165.91
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr011	90	2.38	0.11	20.68	93.21
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Iš viso:			24.74	13.70	52.26	429.08

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr019	100	2.71	3.02	13.07	90.18
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, virta dešra, fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U005	65	8.73	9.95	15.21	186.43
Iš viso:			11.44	12.97	28.28	276.61
Iš viso (dienos davinio):			44.23	32.36	121.72	954.99

2 savaitė
Antradienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Obuoliai(patiekalui)	V002	100	0.54	0.40	11.80	52.96
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)(augalinis)	Kr017	150	6.28	3.58	26.82	164.62
Kvietinės duonos sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu (tausojantis)	U018	35	3.43	2.98	13.87	97.18
Iš viso:			10.25	6.96	52.49	314.76

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai (augalinis)	D003	30	0.36	0.09	1.02	6.33
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 75g	S008	45/30	0.66	0.18	1.22	7.68
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	Sr012	150	1.73	7.19	14.97	130.99
Orkaitėje keptas paukštienos maltinukas (tausojantis)	P009	90	20.18	8.75	6.76	186.67
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr011	100	2.64	0.12	22.97	103.56
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Iš viso:			28.04	17.14	60.81	506.98

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr019	150/5	4.05	4.52	19.60	135.27
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, virta dešra, fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U005	65	8.73	9.95	15.21	186.43
Iš viso:			12.78	14.47	34.81	321.70
Iš viso (dienos davinio):			51.07	38.57	148.11	1143.44

2 savaitė
Trečiadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kmyņų arbata	G012	100	0.33	0.24	0.20	4.30
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausoįantis)	Kr018	100	4.14	3.26	15.73	108.79
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu ir pomidorais (tausoįantis)	U008	55	5.45	8.82	14.24	159.22
Iš viso:			9.92	12.32	30.17	272.31

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Daržovių ir perlinių kruopų sriuba (tausoįantis)	Sr018	100	1.41	3.91	8.55	74.91
Virtų bulvių cepelinai su vištienos įdaru	B001	180	14.53	10.33	43.42	324.04
Iš viso:			18.39	15.04	66.07	472.38

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis (tausoįantis)	M001	80/15	5.53	10.07	30.34	233.97
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės (patiekalui)	V001	80	0.32	0.24	9.84	42.80
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.85	10.31	40.18	276.77
Iš viso (dienos davinio):			34.16	37.67	136.42	1021.46

2 savaitė
Trečiadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kmynų arbata	G012	150	0.50	0.37	0.30	6.46
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr018	150	6.23	4.88	23.59	163.18
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu ir pomidorais (tausojantis)	U008	55	5.45	8.82	14.24	159.22
Iš viso:			12.18	14.07	38.13	328.86

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

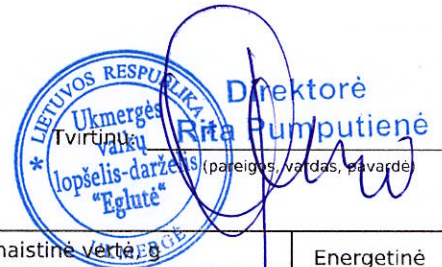
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Daržovių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr018	150	2.11	5.88	12.84	112.37
Virtų bulvių cepelinai su vištienos įdaru	B001	180	14.53	10.33	43.42	324.04
Iš viso:			19.09	17.01	70.36	509.84

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis (tausojantis)	M001	100/15	6.89	12.57	37.92	292.46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės (patiekalui)	V001	100	0.40	0.30	12.30	53.50
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.29	12.87	50.22	345.96
Iš viso (dienos davinio):			38.56	43.95	158.71	1184.66

2 savaitė
Ketvirtadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bananai (patiekalui)	V003	80	0.56	0.16	11.12	48.16
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Kr003	100	3.39	2.77	18.91	114.02
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais	U003	55	3.83	8.35	13.82	146.56
Nesaldinta arbata su citrina	G003	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Iš viso:			7.80	11.29	44.17	309.83

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr020	100	1.64	1.76	8.33	54.49
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	90	3.86	0.39	26.68	125.62
Kepti su garais afrikinio šamo filė kukuliai (tausojantis)	Ž006	80	14.33	9.05	5.89	161.83
virti burokėliai	D005	30	0.49	0.38	3.11	17.60
Konservuoti žirneliai	D006	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	45	0.36	0.09	1.04	4.95
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Iš viso:			21.99	11.81	49.89	390.38

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūziniai varškės kukuliukai (tausojantis) eksperimentinė	V010	110/10	16.34	15.25	25.76	305.62
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.34	15.25	25.76	305.62
Iš viso (dienos davinio):			46.13	38.35	119.82	1005.83

2 savaitė
Ketvirtadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bananai (patiekalui)	V003	100	0.70	0.20	13.90	60.20
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	Kr003	150	5.07	4.15	28.37	171.04
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais	U003	55	3.83	8.35	13.82	146.56
Nesaldinta arbata su citrina	G003	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Iš viso:			9.64	12.72	56.57	379.43

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr020	150	2.45	2.65	12.53	81.76
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	100	4.29	0.43	29.64	139.58
Kepti su garais afrikinio šamo filė kukuliai (tausojantis)	Ž006	90	16.10	10.18	6.63	182.06
virti burokėliai	D005	40	0.65	0.50	4.14	23.46
Konservuoti žirneliai	D006	50	1.60	0.15	4.90	27.35
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0.03	0.02	0.92	4.01
Iš viso:			25.52	14.03	59.91	463.72

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūziniai varškės kukuliukai (tausojantis) eksperimentinė	V010	130/15	19.31	18.02	30.47	361.19
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.31	18.02	30.47	361.19
Iš viso (dienos davinio):			54.47	44.77	146.95	1204.34

2 savaitė
Penktadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kivi (patiekalui)	V006	80	0.80	0.48	11.12	44.80
Kuskuso kruopų košė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (augalinis)	Kr004	100	3.44	2.36	20.20	115.70
Sausainiai 30g	U023	30	2.46	4.50	17.70	121.14
Iš viso:			6.70	7.34	49.02	281.64

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Maltos vištienos kepsniukai	P002	80	15.06	9.45	3.63	159.83
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr006	100	3.86	0.89	10.36	64.98
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	90	1.98	0.09	17.21	77.58
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	45	0.36	0.09	1.04	4.95
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Rauginti kopūstai	D004	20	0.18	0.02	0.86	4.34
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	30	0.27	0.06	1.17	6.30
Iš viso:			25.39	11.78	54.64	424.76

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr019	120	5.10	2.73	35.20	185.73
Plėšomos sūrio lazdelės 20 g	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Pienas	G006	100	3.40	2.50	4.89	55.66
Iš viso:			13.84	9.39	40.19	300.59
Iš viso (dienos davinio):			45.93	28.51	143.85	1006.99

2 savaitė
Penktadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta arbatžolių arbata	G002	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kivi (patiekalui)	V006	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Kuskuso kruopų košė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (augalinis)	Kr004	150	5.15	3.53	30.31	173.55
Sausainiai 30g	U023	30	2.46	4.50	17.70	121.14
Iš viso:			8.61	8.63	61.91	350.69

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 30g	U021	30	3.63	1.17	19.77	104.13
Maltos vištienos kepsniukai	P002	90	16.94	10.65	4.10	179.82
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr006	150	5.80	1.34	15.56	97.48
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	2.20	0.10	19.13	86.20
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Rauginti kopūstai	D004	30	0.27	0.03	1.29	6.51
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	40	0.36	0.08	1.56	8.40
Iš viso:			29.65	13.48	63.16	490.69

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr019	140	5.95	3.18	41.06	216.68
Plėšomos sūrio lazdelės 20 g	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Pienas	G006	150	5.10	3.75	7.34	83.49
Iš viso:			16.39	11.09	48.50	359.37
Iš viso (dienos davinio):			54.65	33.20	173.57	1200.75

3 savaitė
Pirmadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Obuoliai(patiekalui)	V002	80	0.43	0.32	9.44	42.37
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr015	100	3.45	1.25	19.25	102.00
Traputis 20g	U022/1	20	1.80	0.70	16.02	77.58
Iš viso:			7.53	3.38	45.34	241.79

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	45	0.36	0.09	1.04	4.95
Šalo vanduo paskanintas obuoliais	G010	100	0.04	0.03	0.89	3.97
Trinta raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)	Sr017	100	3.74	0.90	11.28	68.08
Kiaulienos - jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	K003	90	19.12	7.99	8.58	182.74
Bulvių košė (tausojantis)	Gr001	90	1.98	2.63	14.68	90.39
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	45	0.46	2.32	4.27	39.58
Iš viso:			25.70	13.96	40.74	389.71

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su morkomis ir natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	D004	100/20	8.10	8.38	29.06	224.09
Jogurtas geriamas	G016	100	1.93	1.00	3.27	29.80
Iš viso:			10.03	9.38	32.33	253.89
Iš viso (dienos davinio):			43.26	26.72	118.41	885.39

3 savaitė
Pirmadienis

Darželis



Direktore
Rita Pumputienė
pareigos, vardas, pavardė

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Obuoliai(patiekalui)	V002	100	0.54	0.40	11.80	52.96
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu (2.5%) ir krapais (tausojantis)	U011	15	1.85	1.11	0.63	19.84
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr015	150	5.16	1.88	28.86	153.00
Traputis 20g	U022/1	20	1.80	0.70	16.02	77.58
Iš viso:			9.35	4.09	57.31	303.38

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G010	100	0.04	0.03	0.89	3.97
Trinta raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)	Sr017	150	5.61	1.33	16.93	102.15
Kiaulienos - jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	K003	100	21.24	8.87	9.54	203.04
Bulvių košė (tausojantis)	Gr001	100	2.20	2.93	16.31	100.44
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	55	0.56	2.84	5.22	48.38
Iš viso:			30.05	16.10	50.04	463.48

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su morkomis ir natūraliu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	D004	120/20	9.72	10.06	34.88	268.90
Jogurtas geriamas	G016	150	2.90	1.50	4.90	44.70
Iš viso:			12.62	11.56	39.78	313.60
Iš viso (dienos davinio):			52.02	31.75	147.13	1080.46

3 savaitė
Antradienis

Lopšelis



Direktore
Vita Pumputienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu ir žalumynais (tausojantis)	Ki002	60/9/1	7.92	9.23	4.40	132.48
Kriaušės (patiekalui)	V001	80	0.32	0.24	9.84	42.80
Kmynų arbata	G012	100	0.33	0.24	0.20	4.30
Pjaustyti agurkai (augalinis) 30g	D001	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Iš viso:			11.23	10.55	28.31	252.30

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Kalakutienos sriuba su kuskusu (tausojantis)	Sr015	100	3.69	2.18	7.48	63.82
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir afrikinio šamo filė paplotėliai su maistinėmis sėlenomis (tausojantis)	Ž007	80	13.48	11.93	5.34	181.73
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	90	3.86	0.39	26.68	125.62
virtų burokėliai	D005	30	0.49	0.38	3.11	17.60
Konservuoti žirneliai	D006	40	1.28	0.12	3.92	21.88
Pjaustyti agurkai (augalinis) 30g	D001	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Iš viso:			23.09	15.09	47.91	416.28

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšomos sūrio lazdelės	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Kmynų arbata	G012	100	0.33	0.24	0.20	4.30
Pieniška žirnių ir kruopų sriuba	Sr021	100	3.54	1.71	12.49	79.67
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U020	25/5/10/20	7.32	6.73	15.40	152.59
Iš viso:			16.53	12.84	28.19	295.76
Iš viso (dienos davinio):			50.85	38.48	104.41	964.34

3 savaitė
Antradienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu ir žalumynais (tausojantis)	Ki002	80/9/1	10.20	11.88	5.67	170.31
Kriaušės (patiekalui)	V001	100	0.40	0.30	12.30	53.50
Kmynų arbata	G012	150	0.50	0.37	0.30	6.46
Pjaustyti agurkai (augalinis) 30g	D001	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Iš viso:			13.76	13.39	32.14	302.99

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G008	100	0.05	0.03	0.69	2.33
Kalakutienos sriuba su kuskusu (tausojantis)	Sr015	150	5.53	3.28	11.23	95.73
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir afrikinio šamo filė paplotėliai su maistinėmis sėlenomis (tausojantis)	Ž007	90	15.18	13.41	6.01	204.43
Virti makaronai (tausojantis)	Gr004	100	4.29	0.43	29.64	139.58
virtų burokėliai	D005	40	0.65	0.50	4.14	23.46
Konservuoti žirneliai	D006	50	1.60	0.15	4.90	27.35
Pjaustyti agurkai (augalinis) 30g	D001	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Iš viso:			27.54	17.86	57.30	496.18

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšomos sūrio lazdelės	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Kmynų arbata	G012	150	0.50	0.37	0.30	6.46
Pieniška žirnių ir kruopų sriuba	Sr021	150	5.31	2.59	18.74	119.51
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U020	25/5/10/20	7.32	6.73	15.40	152.59
Iš viso:			18.47	13.85	34.54	337.76
Iš viso (dienos davinio):			59.77	45.10	123.98	1136.93

3 savaitė
Trečiadienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pienas	G006	100	3.40	2.50	4.89	55.66
Manų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr006	100	3.52	3.76	13.09	100.19
Plėšomos sūrio lazdelės	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Kivi (patiekalui)	V006	80	0.80	0.48	11.12	44.80
Iš viso:			13.06	10.90	29.20	259.85

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai (augalinis) 40g	D003	40	0.48	0.12	1.36	8.44
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 60g	S008	20/30	0.44	0.12	0.80	5.11
Natūralios sultys	G012	100	0.10	0.10	10.00	41.30
Žirnių sriuba (tausojantis)	Sr014	100	3.88	2.24	13.95	91.08
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P006	90	18.31	7.23	6.44	163.56
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	90	1.98	0.09	17.21	77.58
Iš viso:			25.19	9.90	49.76	387.07

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr019	120	5.10	2.73	35.20	185.73
Nesaldinta arbata su citrina	G003	100	0.02	0.01	0.32	1.09
Kvietinės duonos sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu (tausojantis)	U018	35	3.43	2.98	13.87	97.18
Iš viso:			8.55	5.72	49.39	284.00
Iš viso (dienos davinio):			46.80	26.52	128.35	930.92

3 savaitė
Trečiadienis

Darželis


 Tvirtinu: **Rita Pumputienė**
 (pareigės, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pienas	G006	150	5.10	3.75	7.34	83.49
Manų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr006	150	5.28	5.63	19.63	150.29
Plėšomos sūrio lazdelės	U021	20	5.34	4.16	0.10	59.20
Kivi (patiekalui)	V006	100	1.00	0.60	13.90	56.00
Iš viso:			16.72	14.14	40.97	348.98

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšyti švieži salotų arba pekino kopūsto lapai(augalinis) 40g	D003	40	0.48	0.12	1.36	8.44
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonos paprikos) (augalinis) 60g	S008	25/35	0.53	0.15	0.96	6.13
Natūralios sultys	G012	150	0.15	0.15	15.00	61.95
Žirnių sriuba (tausojantis)	Sr014	150	5.80	3.36	20.91	136.62
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P006	100	20.37	8.03	7.15	181.73
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	2.20	0.10	19.13	86.20
Iš viso:			29.53	11.91	64.51	481.07

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr019	140	5.95	3.18	41.06	216.68
Nesaldinta arbata su citrina	G003	150	0.04	0.02	0.48	1.63
Kvietinės duonos sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu (tausojantis)	U018	35	3.43	2.98	13.87	97.18
Iš viso:			9.42	6.18	55.41	315.49
Iš viso (dienos davinio):			55.67	32.23	160.89	1145.54

3 savaitė
Ketvirtadienis

Lopšelis

Tvirtinu:

Direktore
Rita Pumputienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bananai (patiekalui)	V003	80	0.56	0.16	11.12	48.16
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Penkių rūšių kruopų košė su avių gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr008	100	4.55	3.06	16.28	110.87
Duonos sumuštinis su sviestu, agurkais, virtais kiaušiniai. (tausojantis)	U029	65	5.64	8.05	13.75	149.42
Iš viso:			10.75	11.27	41.15	308.45

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Maltos jautienos kepsniukai	J007	80	15.06	13.02	3.53	191.47
Gūžinių kopūstų, morkų, saldzijų paprikų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	S002	85	0.97	3.84	5.93	61.50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Gr003	90	3.70	2.65	22.31	127.87
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojanti)	Sr016	100	1.45	3.94	8.71	75.95
Iš viso:			21.23	23.46	41.08	459.44

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės ir manų kukuliukai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	V004	100/15	12.71	7.25	23.23	209.03
Sausainiai 20g	U030	20	1.64	3.00	11.80	80.76
Iš viso:			14.35	10.25	35.03	289.79
Iš viso (dienos davinio):			46.33	44.98	117.26	1057.68

3 savaitė
Ketvirtadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bananai (patiekalui)	V003	100	0.70	0.20	13.90	60.20
Nesaldinta vaisinė arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Penkių rūšių kruopų košė su avių gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr008	150	6.83	4.60	24.42	166.30
Duonos sumuštinis su sviestu, agurkais, virtais kiaušiniai. (tausojantis)	U029	65	5.64	8.05	13.75	149.42
Iš viso:			13.17	12.85	52.07	375.92

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Maltos jautienos kepsniukai	J007	90	16.93	14.65	3.99	215.41
Gūžinių kopūstų, morkų, saldžiųjų paprikų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	S002	105	1.22	4.75	7.32	75.97
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Gr003	100	4.11	2.94	24.80	142.07
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojanti)	Sr016	150	2.17	5.92	13.08	113.93
Iš viso:			24.48	28.27	49.79	550.03

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės ir manų kukuliukai su natūraliu jogurtu(tausojantis)	V004	120/15	15.26	8.71	27.88	250.86
Sausainiai 20g	U030	20	1.64	3.00	11.80	80.76
Iš viso:			16.90	11.71	39.68	331.62
Iš viso (dienos davinio):			54.55	52.83	141.54	1257.57

3 savaitė
Penktdienis

Lopšelis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apelsinai (patiekalui)	V004	80	0.48	0.08	6.40	28.24
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	100	4.17	1.84	16.24	98.19
Sausainiai 30g	U023	30	2.46	4.50	17.70	121.14
Iš viso:			7.11	6.42	40.34	247.57

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

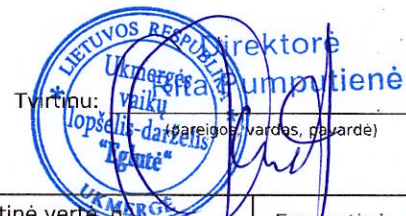
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	45	0.36	0.09	1.04	4.95
Plovas su vištiena	P015	150	21.03	7.70	29.64	271.16
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	30	0.27	0.06	1.17	6.30
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr003	100	3.09	2.03	12.20	79.07
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Iš viso:			27.22	10.67	57.83	433.55

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir šaldytomis uogomis (tausojantis)	V006	110/20/20	19.00	11.99	24.15	280.54
Nesaldinta žolelių arbata	G005	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.00	11.99	24.15	280.54
Iš viso (dienos davinio):			53.33	29.08	122.32	961.66

3 savaitė
Penktadienis

Darželis



Pusryčiai 8:05 - 8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apelsinai (patiekalui)	V004	100	0.60	0.10	8.00	35.30
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	150	6.26	2.76	24.36	147.28
Sausainiai 30g	U023	30	2.46	4.50	17.70	121.14
Iš viso:			9.32	7.36	50.06	303.72

Pietūs 11:30 - 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Duona 20g	u020	20	2.42	0.78	13.18	69.42
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g	D001	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Plovas su vištiena	P015	113/57	23.82	8.73	33.58	307.31
Pjaustyti pomidorai (augalinis) 40g	D002	40	0.36	0.08	1.56	8.40
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr003	150	4.63	3.05	18.29	118.62
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G007	100	0.05	0.01	0.60	2.65
Iš viso:			31.68	12.75	68.36	511.90

Vakarienė 15:05 - 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir šaldytomis uogomis (tausojantis)	V006	130/20/20	22.46	14.17	28.51	331.54
Nesaldinta žolelių arbata	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.46	14.17	28.51	331.54
Iš viso (dienos davinio):			63.46	34.28	146.93	1147.16