

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(DARŽELIS)

(4 – 7 m. amžiaus grupė)


Specialistė
Toma Vaickelionė

**1 savaitė
pirmadienis**

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorius J. Burbaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	59	130	13.54	11.61	11.18	203.46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	60	0.54	0.24	0.42	6.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Iš viso:			15.88	12.49	30.56	298.26

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150	2.25	2.38	8.08	62.69
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	160	17.03	8.27	25.47	244.29
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	100	1.12	5.79	5.86	80.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			22.15	17.06	53.17	454.64

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	190	16.12	12.79	46.19	364.41
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.57	12.99	46.54	369.41
Iš viso (dienos davinio):			54.60	42.54	130.27	1122.31

**1 savaitė
antradienis**

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinuz *Direktorė J. Prubackė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	180	4.53	5.10	40.98	227.89
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Kefyras (2,5%)	22	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.47	10.16	52.24	346.19

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.79	3.71	11.23	85.46
Kalakutienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis)	77	80	14.39	5.28	6.02	129.08
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	93	80	3.20	0.40	19.73	98.13
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	80	2.59	6.23	10.17	107.07
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Iš viso:			22.42	15.82	47.50	424.74

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	130	17.41	11.57	26.91	281.42
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.18	0.08	1.94	9.20
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	20	1.50	2.81	3.87	46.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.41	14.78	43.12	383.22
Iš viso (dienos davinio):			53.30	40.76	142.86	1154.15

[Signature]
Specialistė
Zilka Vaickelionė

1 savaitė
trečiadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Pambakė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Amu

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.31	7.13	35.89	240.99
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu sūriu (45%)	23	32	5.21	6.61	7.91	111.95
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			13.90	14.04	53.06	394.16

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1- 3/42AT 1	150	5.42	3.46	19.11	129.07
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	110	1.53	5.70	6.69	84.18
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11- 8/162T 2 (1)	80	15.99	6.98	9.44	164.50
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	90	2.85	1.44	15.60	86.73
Iš viso:			27.14	17.80	51.60	474.90

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su mielėmis	55	150	11.04	13.07	51.60	368.16
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.30	0.09	4.88	25.47
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.34	13.16	56.48	393.63
Iš viso (dienos davinio):			53.38	45.00	161.14	1262.69

Specialistė
Erika Vaiskelionė

1 savaitė
ketvirtadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *D. Prubajė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.32	36.88	234.24
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausojantis)	19	40	3.62	4.78	9.00	93.47
Kefyras (2,5%)	22	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			14.63	13.66	52.24	390.31

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.61	4.10	17.31	124.59
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Viso grūdo ruginės duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	37	110	15.57	8.83	4.87	161.14
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.05	2.65	15.01	92.03
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	80	0.80	4.17	6.42	66.41
Iš viso:			25.81	20.49	65.58	549.83

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	47	100	16.98	10.83	19.50	243.32
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	20	0.86	0.06	3.27	16.97
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.24	11.29	35.77	317.49
Iš viso (dienos davinio):			58.68	45.44	153.59	1257.63

[Signature]
Specialistė
Erika Vaickelionė

1 savaitė
penktadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Bumbakaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Šky

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Saldintas jogurtas (cukrų iki 5/100g)	24	125	3.50	3.13	7.50	72.13
Kefyras (2,5%)	22	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			12.73	12.45	42.96	334.69

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.39	3.12	10.53	75.79
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Daržovių padaže troškinti žuvis (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	90	16.62	10.22	15.37	219.85
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80	1.82	2.35	13.35	81.81
Iš viso:			22.59	19.40	55.43	486.57

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su varškės (9%) įdaru	57	120	11.60	8.36	29.09	237.94
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	20	0.86	0.06	3.27	16.97
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.86	8.82	45.36	312.11
Iš viso (dienos davinio):			48.18	40.67	143.75	1133.37

[Signature]
Specialistė
Elena Vasilevskionė

**2 savaitė
pirmadienis**

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Wielkowi J. Bombark*
(pareigos, vardas, pavardė)
Alcy

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	75	60	7.38	7.02	0.42	94.38
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Sviestas (82 proc.)	76	5	0.04	4.13	0.04	37.47
Iš viso:			10.24	12.23	32.80	282.21

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	2.36	18.63	112.86
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 6	100	18.89	11.00	16.91	242.23
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	20	0.86	0.06	3.27	16.97
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.44	14.16	59.86	476.36

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	120	2.63	0.22	37.13	161.11
Grietinė (30%)	14	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	10.59	5.46	3.48	105.42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.15	11.88	41.58	329.93
Iš viso (dienos davinio):			51.83	38.27	134.24	1088.50

[Signature]
Specialiste
Eduk. Vaikeliūnė

**2 savaitė
antradienis**

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Prubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Alvy

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	100	9.91	5.74	9.35	128.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			15.91	9.40	53.23	361.10

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojuantis)	6	150	2.03	2.33	18.88	104.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojuantis)	11-5/100T 3	170	20.20	8.70	36.25	304.06
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	30	130	2.53	0.26	3.24	25.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	60	0.54	0.24	0.42	6.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.00	12.19	78.16	534.15

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ekologiškas jogurtas DOBILAS (125g)	27	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Manų kruopų košė su šaldytomis/šviežiomis uogomis (tausojuantis)	2	200	5.38	7.49	21.59	175.24
Iš viso:			11.28	12.77	40.47	321.82
Iš viso (dienos davinio):			55.19	34.36	171.86	1217.07

[Signature]
Specialistė
Erika Vaickelionė

2 savaitė
trečiadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Dovilė J. Dubauskė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.48	7.27	33.46	225.15
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	12	60	5.79	3.29	14.90	112.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			12.65	10.86	57.62	378.72

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1- 3/40AT 1	150	1.97	4.78	16.23	115.70
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	89	80	16.37	7.27	1.54	137.17
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	100	1.09	6.20	7.63	90.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	90	2.28	2.00	24.65	125.70
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.54	20.95	66.41	548.35

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	46	120	16.73	7.90	29.30	255.22
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			19.39	12.53	48.11	382.70
Iš viso (dienos davinio):			55.58	44.34	172.14	1309.77

Specialistė
Erika Vaickelionė

2 savaitė
ketvirtadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *D. Vaidelė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	200	8.40	7.65	33.01	234.53
Ekologiškas jogurtas DOBILAS (125g)	27	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			14.04	12.59	40.35	330.81

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1- 3/30AT 1	150	4.58	3.31	18.93	123.82
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	150	20.08	13.36	31.05	324.73
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	20	1.50	2.81	3.87	46.84
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			27.38	19.82	64.66	546.57

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su obuoliais	56	130	9.03	11.61	39.17	297.37
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.30	0.09	4.88	25.47
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.73	12.10	57.05	380.04
Iš viso (dienos davinio):			52.15	44.51	162.06	1257.42

Erika Čaickelionė
Specialistė
Erika Čaickelionė

2 savaitė
penktadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Budaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	200	5.95	6.08	45.57	260.81
Kefyras (2,5%)	22	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.75	11.08	55.37	372.21

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	3.87	4.11	13.53	106.66
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Menkių ir lydekos filės maltinis (tausojantis)	45	90	11.25	6.51	1.58	109.68
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	110	2.49	3.24	18.35	112.49
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	80	0.64	1.81	8.24	51.81
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.88	16.17	51.56	431.10

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 3	130	18.05	12.42	26.60	290.40
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	15	1.13	2.12	2.91	35.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.58	14.94	42.51	382.74
Iš viso (dienos davinio):			52.21	42.19	149.44	1186.05

[Signature]
Specialistė
E. K. V. K. K. K.

**3 savaitė
pirmadienis**

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Ambakaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Šteig

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Pienas (2,5 %)	8	130	4.42	3.25	6.37	72.41
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.23	8.68	58.47	368.94

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1- 3/28AT 1	150	1.68	3.20	10.69	78.14
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos filė juostelės grietinėlės padaže (tausojantis)	90	70	16.38	10.50	3.10	172.25
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3- 3/43AT 3	75	4.00	2.47	21.99	126.21
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	28	100	1.28	4.28	9.06	79.84
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			26.57	21.39	67.16	567.10

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	200	15.76	9.02	43.57	318.44
Grietinė (30%)	14	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.24	12.26	51.68	381.96
Iš viso (dienos davinio):			57.04	42.33	177.31	1318.00

[Signature]
Specialistė
Erika Vaickelionė

3 savaitė
antradienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Andrius J. Prutackis*
(pareigos, vardas, pavardė)
Šreij

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	200	8.30	7.02	40.98	260.27
Kefyras (2,5%)	22	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			15.24	12.08	52.24	378.57

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	2.36	18.63	112.86
Avižinių kruopų ir kaulienos išpjovos troškiny (tausojantis)	11-5/103T 4	140	13.69	7.40	25.88	224.85
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	90	0.98	4.65	3.53	59.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Iš viso:			20.59	14.87	56.60	442.37

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	59	130	15.63	13.40	12.91	234.75
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	60	0.54	0.24	0.42	6.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.05	14.36	34.89	340.99
Iš viso (dienos davinio):			53.88	41.31	143.73	1161.93

[Signature]
Specialistė
Erika Vaickelionė

3 savaitė
trečiadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Direktorė J. Prubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Arūta

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	180	10.03	6.76	52.88	312.39
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.79	12.36	52.90	385.91

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietuviški šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis)	7	180	3.87	4.95	7.77	90.99
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11- 5/100T 3	140	16.62	7.16	29.85	250.40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	2.90	7.02	11.42	120.46
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	60	1.36	1.77	10.00	61.36
Iš viso:			25.20	21.10	59.39	528.21

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 4	150	14.96	3.96	37.40	244.93
Grietinė (30%)	14	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			15.98	10.42	52.48	367.43
Iš viso (dienos davinio):			56.97	43.88	164.77	1281.55

Erika Vaickelionė
Specialistė

3 savaitė
ketvirtadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinuoju *Dovilė J. Prubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.84	6.78	36.85	239.73
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausojantis)	19	40	3.62	4.78	9.00	93.47
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.86	11.96	58.85	390.40

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1- 3/24AT 1	150	3.81	3.27	14.79	103.73
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	39	80	19.14	2.24	9.94	136.36
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90	0.90	4.69	7.22	74.71
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	92	80	3.28	0.35	20.24	97.20
Iš viso:			28.88	11.17	65.95	479.62

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	190	16.12	12.79	46.19	364.41
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.57	12.99	46.54	369.41
Iš viso (dienos davinio):			57.31	36.12	171.34	1239.43

Specialistė
Erika Vaickelionė

3 savaitė
penktadienis

Darželis nuo 3 metų

Tvirtinu: *Wickhorst J. Pambakė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:00-10:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo aviųž kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	190	6.15	6.91	31.78	213.90
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	10.59	5.46	3.48	105.42
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	15	0.14	0.06	1.46	6.90
Iš viso:			17.28	12.83	49.72	383.42

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	2.97	4.93	24.02	152.30
Graikiškas jogurtas (0,2%)	15	10	0.90	0.02	0.41	5.42
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	96	70	10.62	17.53	0.79	203.44
Morkų salotos su česnaku	97	90	3.01	1.68	8.71	61.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	80	2.02	1.78	21.91	111.73
Iš viso:			19.97	26.14	56.19	539.80

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	46	120	16.73	7.90	29.30	255.22
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.39	12.53	48.11	382.70
Iš viso (dienos davinio):			56.64	51.50	154.02	1305.92

Specialistė
Erika Vaickaitė