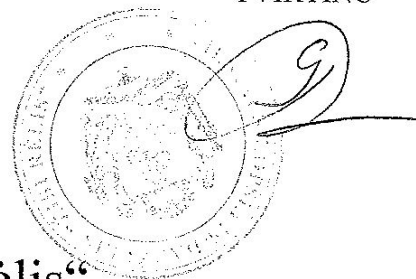


TVIRTINU



Lopšelis-darželis „Žiburėlis“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1,5- 3 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Sudarė: dietistė Kristina Stachovič

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Dienos lepinsčio darželio "Žiburėlis"
direktoriė
Rita Giedrė Rugevičiūtė

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu	3-3/40T	150	5.86	3.84	27.62	168.55
Pienas 2,5% riebus	A 001	100	3.40	2.50	5.90	56.00
Obuolys		90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			9.62	6.70	45.22	276.03

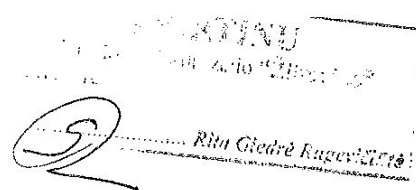
Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Soti sriuba su kukuliais ir avinžirniais	Sr 036	150	2.27	2.89	11.8	78.71
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Garuose kepti lašišų kepsneliai (tausojantis)	Ž 12/2021 (T)	58	13.56	9.14	0.01	136.45
Ryžių kruopų košė su sviestu	157/08	75	2.37	1.61	20.49	108.64
Žaliosis salotos (brokoliai, cukinija, agurkas, ridikėlis) su alyv. aliejumi	D22-2	70	2.01	2.55	1.85	35.01
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.19	16.45	44.35	408.61

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su sūriu	4-8/160T	100	6.88	8.17	27.25	207.41
Grietinė 30%		10	0.25	2.50	0.25	29.30
Vaisiai bananas		70	0.7	0.3	16.4	64.4
Nesaldinta arbata	G1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.83	10.97	43.90	301.11
Iš viso (dienos davinio):			38.64	34.12	133.47	985.75

3 savaitė
Ketvirtadienis



 Rūta Giedrė Rugevičiūtė

Pusryčiai 8.40 val.

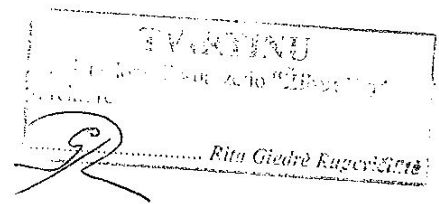
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	130/4/15	10.63	6.53	31.55	238.20
Varškės sūris, 13%rieb.		20	4.02	2.6	0.72	42.36
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			14.65	9.13	32.27	280.56

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	1-3/28AT	150	1.88	3.15	13.17	88.61
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.80
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	K10-7/143T	55	13.85	6.76	3.01	146.62
Perlinis kukskusas su sviestu ir žalumynais (tausojantis)	Kr./gr. 005	70	3.01	1.63	18.51	101.11
Traškios agurkų, morkų ir cukinijų salotos (A)	2-1 A	75	1.64	3.55	6.55	51.04
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.36	15.35	51.44	437.18

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu	7-8/170 T	100	14.72	8.92	17.85	211.68
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.65	0.59	0.72	10.65
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.4	0.4	13.00	57.0
Nesaldinta arbata	G1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.77	9.91	31.57	279.33
Iš viso (dienos davinio):			51.78	34.39	115.28	997.07



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	Kr.008	150	7.99	6.44	27.85	219.35
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniai, pomidorais	U022	20/10/5	2.68	1.46	10.82	67.12
Sezoninių vaisių lėkštelė		120	0.50	0.50	15.60	69.00
Nesaldinta vaisinė arbata		150				
Iš viso:			11.17	8.40	54.27	355.47

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150	1.51	3.15	11.35	79.82
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	65/25	19.87	11.31	6.13	205.90
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	100	1.72	2.62	17.8	102.89
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)	2-1/17A	70	0.65	2.89	3.69	39.88
Agurkai		30	0.20	0.10	0.70	3.40
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.93	20.33	49.87	481.69

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	150	20.51	10.55	32.70	307.78
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.50	0.40	0.60	8.00
Uogos		10	0.10	0.10	1.30	6.00
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			21.11	11.05	34.60	321.78
Iš viso (dienos davinio):			57.21	39.78	138.74	1158.94

Uogos* - išduodamos tik šviežios sezono metu. Kitu atveju netiekiamos.

3 savaitė
Antradienis

Rita Giedrė Kugevičiūtė

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu ir sviestu	3-3/40T	200	4.32	3.44	31.53	166.70
Varškė su nesaldintu jogurtu ir bananais	V 027T	70	7.45	4.28	8.23	105.13
Ryžių traputis		10	0.80	0.30	8.20	38.00
Vynuogės		60	0.42	0.12	10.80	41.40
Nesaldinta vaisinė arbata		150				
Iš viso:			12.99	8.14	58.76	351.23

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.23	1.17	7.12	53.39
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.4	0.22	19.8
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis)	K009	85	14.11	4.23	5.85	117.91
Daržovių lęšių troškiny	5-5/103AT	110	5.84	2.57	16.17	111.11
Burokėlių salotos su obuoliais	2-3/63A	100	0.97	9.76	10.02	131.87
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.34	20.39	49.58	483.88

Vakarienė 15.40 val.

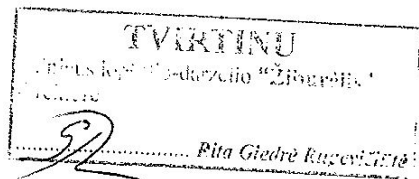
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūralus omletas	212/08	100	11	9.88	4.10	148.38
Duona su sviestu		20/4	1.02	3.6	10.24	79.52
Pjaustyti pomidorai		30	0.30	0.10	1.20	7.00
Zirneliai (konservuoti arba garinti)		30	1.50	0.10	4.70	25.00
vaisiai (Obuolys)		120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			14.30	14.16	35.84	328.54
Iš viso (dienos davinio):			50.63	42.69	144.18	1163.65

3 savaitė
Pirmadienis



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių grūdų dribsniai	M	150	4.41	2.79	25.92	146.25
Uogų užpilas		20	0.14	0.11	2.89	12.83
Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 45%rieb.	U002	20/5.6/8	3.61	7.03	10.6	120.93
Sezoninių vaisių lėkštelė (apelsinas)		80	0.64	0.16	4.80	23.20
Nesaldinta kmylių arbata		100	0	0	0	0
Iš viso:			8.80	10.09	44.21	303.21
Pietūs 12.10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba	1-3/36S	130	4.24	3.62	17.04	117.75
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kalakutiena troškinta su obuoliais	K-7 T	70	11.62	7.05	2.83	118.65
Virtos bulvės	4-3/65AT	80	1.64	0.08	15.07	67.64
Agurkų salotos su žaliaisais žirneliais ir ridikėliais	D27	70	1.31	3.74	3.13	47.94
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			19.79	14.75	48.27	401.78
Vakarienė 15.40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	M022	70	6.43	6.4	24.62	177.88
Nesaldintas jogurtas		20	0.86	0.78	0.96	14.2
Kefyras	G1	150	4.5	4.5	7.5	81.00
Iš viso:			11.79	11.68	33.08	273.08
Iš viso (dienos davinio):			40.38	36.52	125.56	978.07

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	72/8	9.91	11.67	4.43	162.36
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0.3	0.1	1.2	7.00
Žirneliai (konservuoti)		30	1.5	0.1	4.7	25
Mandarinai		70	0.49	0.21	6.58	30.17
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.18	12.34	27.11	274.33

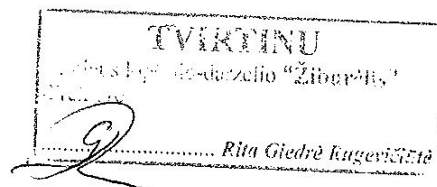
Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsiška frikadėlių sriuba su kvietinėmis kruopomis	Sr022	150	2.2	4.04	3.65	58.47
Nesaldintas jogurtas		5	0.13	0.15	0.14	12.38
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	9-7/140T	75	11.76	0.25	1.08	53.72
Ryžių kruopų košė su sviestu	157/08	75	2.37	1.61	20.49	108.64
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkaisnesaldintu jogurtu	2-3/60A	75	2.59	5.44	9.80	98.51
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			20.03	11.75	45.36	381.52

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kr. sriuba	V001	150	4.03	3.14	14.96	101.18
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U002	20/5.6/8	3.61	7.03	10.6	120.93
Obuolys		90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta arbata	G1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.00	10.53	37.26	273.59
Iš viso (dienos davinio):			41.21	34.62	109.73	929.44

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu	3-3/40T	200	7.81	5.12	36.83	224.74
Batonas su varškės-obuolio užtepėle (karštas sumuštinis)	U15	25/30	5.24	2.99	15.64	105.76
Vaisiai (melionas)		80	0.90	0.00	7.20	31.50
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			13.95	8.11	59.67	362.00

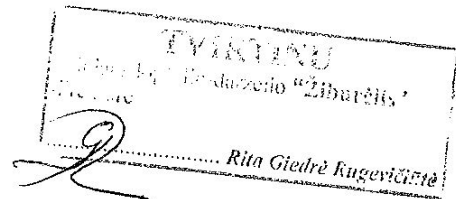
Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2.10	1.65	14.42	80.88
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.40	0.22	19.80
Duona		20	0.98	0.26	10.20	49.80
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	K 10-5/105T	100	14.69	7.90	9.56	182.28
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8/163AT	110	2.23	1.24	20.53	100.83
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyvuogių aliejumi	2-1/2A	100	1.18	3.26	7.61	64.49
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			21.39	16.71	62.54	498.08

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	233/08	130	19.74	10.94	22.26	268.8
Nesaldintas jogurtas		15	0.65	0.59	0.72	10.65
Vaisiai (kriaušė)		100	0.4	0.3	13.4	57.9
Nesaldinta arbata	G1	150	0	0	0	0.00
Iš viso:			20.79	11.83	36.38	337.35
Iš viso (dienos davinio):			52.64	40.17	147.25	1173.70

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su moliūgu		200	5.67	4.09	30.59	183.53
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	25/10/13/13	2.42	4.88	14.54	102.09
Vaisiai (obuolys)		100	0.36	0.36	11.7	51.48
Nesaldinta kmyių arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			8.45	9.33	56.83	337.10

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/24AT	150	3.89	3.3	14.98	105.17
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T	85	19.25	7.00	5.72	162.83
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	110	1.9	4.12	17.14	113.19
Saldžiarūgštės burokėlių salotos	2-2A	50	1.22	3.4	4.92	50.09
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006K	25/25	0.45	0.10	1.60	7.00
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			27.69	18.18	54.56	488.08

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su trintais obuoliais		85/15	8.04	9.06	45.73	291.09
Uogos su jogurtu		15	0.39	0.46	2.3	13.72
Joguras		125	5.38	4.88	6.00	88.75
Arbata	G1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.81	14.40	54.03	393.56
Iš viso (dienos davinio):			49.95	41.91	165.42	1218.74

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	M008	150	7.38	4.56	41.62	249.86
Pienas 2,5%		150	5.10	3.75	7.35	84.00
Sezoninių vaisių lėkštelė (kiviai)		70	0.7	0.42	9.37	45.5
Iš viso:			13.18	8.73	58.34	379.36

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais		150	1.65	2.22	9.74	59.66
Duona	M	20	0.98	0.26	10.2	49.8
Keptos su garais vištienos šlaunelės (tausojantis)	PO24T	75	16.50	7.69	1.80	185.46
Virtos grikių kruopos su sviestu	K019	100	4.21	2.37	23.09	128.11
Morkų salierų salotos su aliejaus padažu (A)	2-3-61A	90	2.28	3.24	9.92	70.72
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			25.62	15.78	54.75	493.75

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	V002 (tausojantis)	100/15	19.48	10.17	28.25	288.62
Uogos		10	0.10	0.00	1.00	5.00
Traškios daržovių lazdelės	16-1/5	80	0.89	0.18	5.35	26.65
Arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			20.47	10.35	34.60	320.27
Iš viso (dienos davinio):			59.27	34.86	147.69	1193.38

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu	Kr.041	200	5.85	3.94	30.88	174.52
Grikių trapučiai		10	1.3	0.3	7	35.9
Varškė su nesaldintu jogurtu ir bananais	V16	70	7.62	4.25	6.42	95.55
Vaisiai (apelsinas)		120	0.96	0.24	7.20	34.80
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			15.73	8.73	51.5	340.77

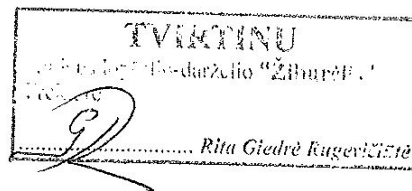
Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26AT	150	0.77	7.53	6.99	45.14
Duona	M	20	0.98	0.26	10.2	49.8
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P024	190	19.65	12.81	37.49	342.59
Marinuoti agurkai		40	0.2	0	1.4	7
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0.6	0.2	2.7	15
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			22.20	20.8	58.78	459.53

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	D013-1	125	6.47	8.06	31.14	228.21
Kefyras 2.5%		150	5.1	3.75	7.35	83.55
vaisiai (Obuolys)		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			11.89	12.13	48.89	357.52
Iš viso (dienos davinio):			49.82	41.66	159.17	1157.82

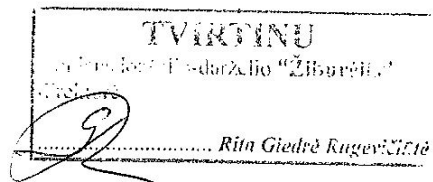
I savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu ir džiov. spanguolėmis	Kr.049	150	4.61	3.4	29.28	166.34
Kefyras 2.5%		100	3.4	2.5	4.9	55.7
Sezoninių vaisių lėkštelė (mandarinas)		60	0.42	0.18	5.64	25.86
Arbata	G1	100	0	0	0	0
Iš viso:			8.43	6.08	39.82	247.90
Pietūs 12.10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu	1-3/31AT	120	1.9	2.69	14.59	83.81
Duona	M	20	0.98	0.26	10.2	49.8
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	9-8/163T	75	13.29	3.59	1.52	91.53
Ryžių kruopų košė su sviestu	3-3/36AT	80	2.53	1.99	21.86	118.32
Burokėlių salotos su švž. obuoliais ir aliejumi	2-3-65A	80	1.39	3.77	8.21	65.77
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			20.09	12.3	56.38	409.23
Vakarienė 15.40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	8-3/60T	60	7.63	7.26	0.43	97.68
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3.27	4.55	10.88	97.59
Žirneliai (konservuoti)		30	1.50	0.10	4.70	25.00
Sezoninių vaisių lėkštelė (bananas)		60	0.72	0.18	13.86	59.94
Arbata	G1	100	0	0	0	0
Iš viso:			13.12	12.09	29.87	280.21
Iš viso (dienos davinio):			41.64	30.47	126.07	937.34

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	150/5/18	12.4	7.98	36.45	280.12
Vaisiai (mandarinai)		80	0.63	0.27	8.46	38.79
Arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			13.03	8.25	44.91	318.91
Pietūs 12.10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	M	150	2.00	1.53	11.82	64.93
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Orkaitėje garuose kepti jautienos-kiaulienos kukuliai	M	75	16.60	12.99	4.28	192.17
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/104AT	80	7.86	3.62	20.39	145.54
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006K	40/40	0.36	0.08	1.28	7.28
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			27.8	18.48	47.97	459.72
Vakarienė 15.40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M013	150	18	10.04	31.61	288.74
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0.43	0.39	0.48	7.1
Grikių trapučiai		10	1.3	0.3	7	35.9
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			19.73	10.73	39.09	331.74
Iš viso (dienos davinio):			60.56	37.46	131.97	1110.37

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu(tausojantis) (augalinis)		200	7.81	5.12	36.83	224.74
Batonas su sviestu (83%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U006	18/5/7	3.00	6.01	8.31	104.63
apelsinas		150	1.2	0.3	9	43.5
Nesaldinta kmyių arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			12.01	11.43	54.14	372.87

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1-3/34AT	150	4.26	1.85	16.09	95.38
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	P014	100	18.97	8.8	4.9	172.14
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	110	1.9	4.12	17.14	113.19
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/6A	90	1.08	4.73	3.38	60.35
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			27.19	19.76	51.71	490.86

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške ir vanile		140	19.24	10.51	45.71	351.12
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0.43	0.39	0.48	7.1
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			19.67	10.9	46.19	358.22
Iš viso (dienos davinio):			58.87	42.09	152.04	1221.95

I savaitė
Antradienis

TVIRTINU
 šiuo laipsniu darželio "Žiburėlis"
 direktoriu
 Rita Giedrė Rugevičiūtė

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su sviestu	Kr. 007(A)	150	6.09	5.40	24.62	164.37
Jogurtas		125	5.38	4.88	6.00	88.75
Vaisiai kriaušė		80	0.32	0.24	10.72	46.32
Nesaldinta arbata	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.79	10.52	41.34	299.44

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausoįantis)	1-3/35AT	140	4.56	3.90	18.36	126.81
Juoda duona su pilno grūdo rūginiiais miltai	U006	20	0.98	0.26	10.20	49.80
Kepti su garais kalakutienos šlaunelių mėsos kotletukai	K10-7/140T	65	12.76	6.33	0.79	109.49
Virtos bulvės	4-3/65AT	90	1.85	0.09	16.95	76.10
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006 (AT)	20/20	0.36	0.08	1.28	7.28
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi	2-1/21A	50	0.61	2.11	4.67	35.06
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			21.12	12.77	52.25	404.54

Vakariėnė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūralus omletas	212/08	80	8.78	7.73	3.21	116.88
Duona su sviestu		20/4	1.02	3.6	10.24	79.52
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0.3	0.1	1.2	7
Žirneliai (konservuoti arba garinti)		30	1.5	0.1	4.7	25
vaisiai (Obuolys)		100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.00	11.93	32.35	285.6
Iš viso:			44.91	35.22	125.94	989.58

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu	3-3/32T	200	6.00	4.89	33.28	193.07
Trinta varškė 9%rieb. su jogurtu 2.5%rieb. ir uogomis	V029 T	60	7.09	4.24	6.08	90.65
Vaisiai (apelsinas)		100	0.80	0.20	6.00	29.00
Nesaldinta arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			13.89	9.33	45.36	312.72

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2.08	1.63	11.35	68.34
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Jautienos guliašas su moliūgu		90/30	19.01	8.92	10.89	195.68
Perlinių kruopų košė	KP3	80	4.1	3.11	22.79	135.77
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/6A	70	0.72	3.7	3.73	51.07
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.89	17.62	58.96	500.66

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	M008	150/3.7	9.21	3.95	41.62	240.69
Konvekciniėje keptos daržovės (brokoliai, žiediniai kopūstai, morka)	D232	40	1.26	0.12	2.87	14.90
Avižiniai sausainiai		20	1.54	3.98	5.28	63.10
Nesaldinta arbata	G1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.01	8.05	49.77	318.69
Iš viso (dienos davinio):			52.79	35.00	154.09	1132.07