

Lopšelis-darželis „Žiburėlis“

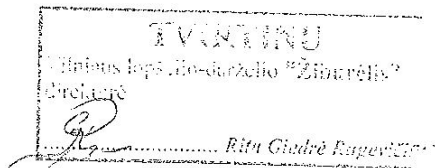
## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

4- 7 metų

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Sudarė: dietistė Kristina Stachovič

3 savaitė  
Penktadienis



**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	3-3/40T	200	7.81	5.12	36.83	224.74
Pienas 2,5%rieb.	A 001	100	3.40	2.50	5.90	56.00
Obuolys		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11.61</b>	<b>8.02</b>	<b>55.73</b>	<b>337.94</b>

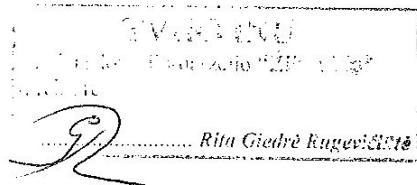
**Pietūs 12.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	65	15.15	10.23	0.01	152.61
Ryžių kruopų košė su sviestu	3-3/36AT	90	2.85	1.8	24.6	129.24
Žaliosis salotos (brokoliai, cukinija, agurkas, ridikėlis) su alyv. aliejumi	D22-2	85	2.46	3.63	2.42	48.00
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>23.71</b>	<b>18.81</b>	<b>49.03</b>	<b>458.36</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su sūriu	4-8/160T	130	17.58	11.9	17.08	245.82
Grietinė 30%		20	0.50	6.00	0.60	58.60
Vaisiai bananas		80	0.96	0.24	18.48	79.92
Nesaldinta arbata	G1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>19.04</b>	<b>18.14</b>	<b>36.16</b>	<b>384.34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54.36</b>	<b>44.97</b>	<b>140.92</b>	<b>1180.64</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis



**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% ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	150/5/18	12.4	7.98	36.45	280.12
Varškės sūris, 13%rieb.		20	4.02	2.6	0.72	42.36
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16.42</b>	<b>10.58</b>	<b>37.17</b>	<b>322.48</b>

**Pietūs 12.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	70	18.11	8.84	3.94	191.73
Perlinis kukskusas su sviestu ir žalumynais (tausojantis)	Gr005	100	4.30	2.21	26.44	143.38
Traškios agurkų, morkų ir cukinijų salotos (A)	2-1 A	85	1.71	4.37	7.37	59.14
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>26.98</b>	<b>18.83</b>	<b>61.12</b>	<b>532.66</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	140	19.08	11.63	23.3	275.73
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.65	0.59	0.72	10.65
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.4	0.4	13	57.0
Nesaldinta arbata	G1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>20.13</b>	<b>12.62</b>	<b>37.02</b>	<b>343.38</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63.53</b>	<b>42.03</b>	<b>135.31</b>	<b>1198.52</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

  
 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	
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	Kr.008	130	6.10	5.25	20.80	168.80
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais	U022	20/10/5	2.68	1.46	10.82	67.12
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
<b>Iš viso:</b>			<b>9.18</b>	<b>7.11</b>	<b>44.62</b>	<b>292.92</b>

**Pietūs 12.10 val.**

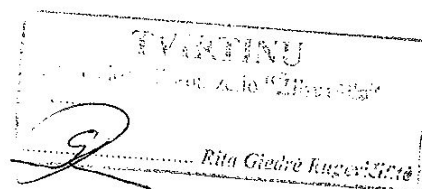
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150	1.51	3.15	11.35	79.82
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	52/18	15.46	8.8	4.77	160.15
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	90	1.55	2.36	16.02	92.60
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)	2-1/17A	70	0.65	2.89	3.69	39.88
Agurkai		20	0.10	0.10	0.50	2.30
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>20.25</b>	<b>17.56</b>	<b>46.53</b>	<b>424.55</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	120	16.41	8.44	26.16	246.22
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.50	0.40	0.60	8.00
Uogos		10	0.10	0.10	1.30	6.00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100				
<b>Iš viso:</b>			<b>17.01</b>	<b>8.94</b>	<b>28.06</b>	<b>260.22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.44</b>	<b>33.61</b>	<b>119.21</b>	<b>977.69</b>

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

3 savaitė  
Antradienis



**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu ir sviestu	K40T	150	3.24	2.62	23.65	125.40
Varškė su nesaldintu jogurtu ir bananais	V 027T	50	5.32	3.06	5.9	72.18
Ryžių traputis		10.00	0.80	0.30	8.20	38.00
Vynuogės		50	0.35	0.10	9.00	34.50
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
<b>Iš viso:</b>			<b>9.71</b>	<b>6.08</b>	<b>46.75</b>	<b>270.08</b>

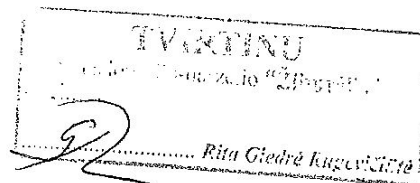
**Pietūs 12.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0.82	0.79	7.12	35.60
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.4	0.22	19.80
Duona		20	0.98	0.26	10.20	49.80
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis)	K009	70	11.62	3.48	4.82	97.10
Daržovių lęšių troškiny	5-5/103AT	80	4.25	1.87	11.76	80.81
Burokėlių salotos su obuoliais	2-3/63A	80	0.78	7.81	8.02	105.50
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>18.66</b>	<b>16.61</b>	<b>42.14</b>	<b>388.61</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

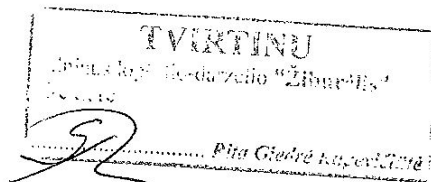
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūralus omletas	212/08	80	8.78	7.73	3.21	116.88
Duona su sviestu		20/4	1.02	3.6	10.24	79.52
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0.30	0.10	1.20	7.00
Žirneliai (konservuoti arba garinti)		30	1.50	0.10	4.70	25.00
vaisiai (Obuolys)		100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12.00</b>	<b>11.93</b>	<b>32.35</b>	<b>285.60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.37</b>	<b>34.62</b>	<b>121.24</b>	<b>944.29</b>

3 savaitė  
Pirmadienis



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių grūdų dribsniai	M	200	5.88	3.72	34.56	195.00
Uogų užpilas		20	0.14	0.11	2.89	12.83
Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 45%rieb.	U002	25/7/10	4.52	8.79	13.25	151.16
Sezoninių vaisių lėkštelė (apelsinas)		100	0.80	0.20	6.00	29.00
Arbata	G1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11.34</b>	<b>12.82</b>	<b>56.70</b>	<b>387.99</b>
<b>Pietūs 12.10 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir leščių sriuba	1-3/36S	150	4.89	4.18	19.66	135.87
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kalakutiena troškinta su obuoliais	K-7 T	90	14.9	8.76	3.5	149.22
Virtos bulvės	4-3/65AT	100	2.06	0.1	18.83	84.56
Agurkų salotos su žaliaisiais žirneliais ir ridikėliais	D27	85	1.57	4.17	3.87	55.19
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24.40</b>	<b>17.47</b>	<b>56.06</b>	<b>474.64</b>
<b>Vakarienė 15.40 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	M022	80	7.58	7.78	27.87	206.6
Nesaldintas jogurtas		20	0.86	0.78	0.96	14.2
Kefyras	G1	200	5.4	5.4	9	97.2
<b>Iš viso:</b>			<b>13.84</b>	<b>13.96</b>	<b>37.83</b>	<b>318.00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.58</b>	<b>44.25</b>	<b>150.59</b>	<b>1180.63</b>

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)	K1003	90/10	12.38	14.59	5.53	202.95
Duona		20	0.98	0.26	10.20	49.8
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0.30	0.10	1.20	7
Žirneliai (konservuoti)		30	1.50	0.10	4.70	25
Mandarinai		120	0.84	0.36	11.28	51.72
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>16.00</b>	<b>15.41</b>	<b>32.91</b>	<b>336.47</b>

**Pietūs 12.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsiška frikadelių sriuba su kvietinėmis kruopomis	Sr022	150	2.2	4.04	3.65	58.47
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.4	0.22	19.8
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	9-7/140T	90	14.12	0.32	1.29	64.46
Ryžių kruopų košė su sviestu	3-3/36AT	90	2.85	1.8	24.6	129.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkaisnesaldintu jogurtu	2-3/60A	110	3.8	7.97	14.38	144.48
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24.16</b>	<b>16.79</b>	<b>54.34</b>	<b>466.25</b>

**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		180	4.84	3.77	17.95	121.42
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U002	25/7.0/10	4.52	8.79	13.25	151.16
Obuolys		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata	G1	150	0	0	0	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>9.76</b>	<b>12.96</b>	<b>44.2</b>	<b>329.78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.92</b>	<b>45.16</b>	<b>131.45</b>	<b>1132.5</b>

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	150	5.86	3.84	27.62	168.55
Batonas su varškės-obuolio užtepėle (karštas sumuštinis)	U15	20/25	4.51	2.57	12.59	87.82
Vaisiai (melionas)		80	0.80	0.00	6.40	28.00
Nesaldinta juodoji arbata	G1	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11.17</b>	<b>6.41</b>	<b>46.61</b>	<b>284.37</b>

**Pietūs 12.10 val.**

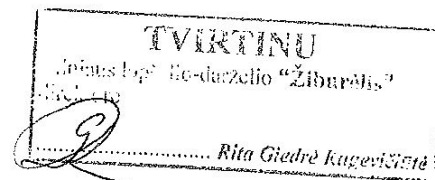
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2.1	1.65	14.42	80.88
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.4	0.22	19.8
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	K 10-5/105T	80	12.65	7.11	8.85	161.98
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8/163AT	80	1.62	0.9	14.94	73.37
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyvuogių aliejumi	2-1/2A	80	0.94	2.6	6.09	51.59
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18.50</b>	<b>14.92</b>	<b>54.72</b>	<b>437.42</b>

**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	100	15.14	8.37	16.7	204.61
Nesaldintas jogurtas		8	0.21	2.4	0.22	19.8
Vaisiai (kriaušė)		70	0.28	0.21	9.38	40.53
Nesaldinta arbata	G1	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15.63</b>	<b>10.98</b>	<b>26.30</b>	<b>264.94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42.26</b>	<b>35.14</b>	<b>120.93</b>	<b>976.33</b>



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		150	4.25	3.07	22.94	137.65
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	20/7/10/10	1.83	3.45	11.51	77.94
Vaisiai (obuolys)		80	0.32	0.32	10.4	45.76
Nesaldinta kminų arbata	G001	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6.4</b>	<b>6.84</b>	<b>44.85</b>	<b>261.35</b>

**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	130	3.37	2.87	12.98	91.14
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	65	13.48	4.9	4.00	113.98
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	90	1.55	3.37	14.02	92.61
Saldžiarūgštės burokėlių salotos	2-2A	40	1.00	2.72	3.84	39.88
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006K	20/20	0.36	0.08	1.28	5.60
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20.74</b>	<b>14.20</b>	<b>46.32</b>	<b>393.01</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

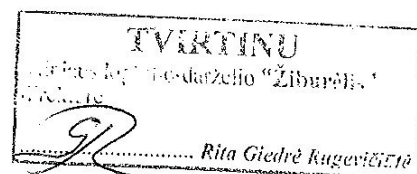
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su trintais obuoliais		70/10	5.69	6.31	33.08	207.8
Uogos su jogurtu		15	0.39	0.46	2.3	13.72
Joguras		125	5.38	4.88	6.00	88.75
Arbata	G1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>11.46</b>	<b>11.65</b>	<b>41.38</b>	<b>310.27</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38.60</b>	<b>32.69</b>	<b>132.55</b>	<b>964.63</b>

2 savaitė  
Antradienis

**TVIRTINU**  
 "Pietūs 12.10 val." tiekimo darželio "Žiburėlis"  
 Rūpinanti: Rita Giedrė Rugevičiūtė

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	130	6.4	3.98	36.08	216.81
Pienas 2,5%		100	3.40	2.50	4.90	56.00
Sezoninių vaisių lėkštelė (kiviai)		50	0.5	0.3	6.95	32.5
<b>Iš viso:</b>			<b>10.3</b>	<b>6.78</b>	<b>47.93</b>	<b>305.31</b>
<b>Pietūs 12.10 val.</b>						
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	65	13.04	6.13	1.5	147.24
Virtos grikių kruopos su sviestu	K019	70	2.94	1.8	16.14	89.39
Morkų salierų salotos su lęšiais ir aliejaus padažu (A)	2-3-61A	70	1.79	2.68	7.16	54.94
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20.4</b>	<b>13.09</b>	<b>44.74</b>	<b>401.03</b>
<b>Vakarienė 15.40 val.</b>						
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)	80/10	14.47	7.42	22.22	218.54
Uogos		10	0.10	0.00	1.00	5.00
Traškios daržovių lazdelės	16-1/5	70	0.78	0.16	4.68	23.32
Arbata	G1	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15.35</b>	<b>7.58</b>	<b>27.90</b>	<b>246.86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.05</b>	<b>27.45</b>	<b>120.57</b>	<b>953.20</b>

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	150	4.39	3.00	23.16	131.26
Grikių trapučiai		10	1.3	0.3	7	35.9
Varškė su nesaldintu jogurtu ir bananais	V16	50	5.12	3.04	4.76	69.04
Vaisiai (apelsinas)		100	0.80	0.20	6.00	29.00
Nesaldinta juodoji arbata	G1	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11.61</b>	<b>6.54</b>	<b>40.92</b>	<b>265.2</b>

**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	150	16.28	9.64	29.61	269.63
Marinuoti agurkai		30	0.2	0	1.1	5
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0.5	0.2	2.2	13
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18.73</b>	<b>17.63</b>	<b>50.10</b>	<b>382.57</b>

**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	100	5.17	6.45	24.91	182.53
Kefyras 2.5%		100	3.4	2.5	4.9	55.7
vaisiai (Obuolys)		80	0.32	0.323	10.4	45.76
Nesaldinta arbata	1G	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8.89</b>	<b>9.27</b>	<b>40.21</b>	<b>283.99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39.23</b>	<b>33.443</b>	<b>131.23</b>	<b>931.76</b>

1 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	200	6.69	4.43	42.86	238.37
Kefyras 2.5%		150	5.1	3.75	7.35	83.55
Sezoninių vaisių lėkštelė (mandarinas)		70	0.49	0.21	6.58	30.17
Arbata	G1	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12.28</b>	<b>8.39</b>	<b>56.79</b>	<b>352.09</b>

**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	150	2.37	3.36	18.24	104.76
Duona		20	0.98	0.26	10.2	49.8
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis	9-8/163T	90	15.95	4.3	1.82	109.84
Ryžių kruopų košė su sviestu	3-3/36AT	100	2.86	2.63	24.61	136.67
Burokėlių salotos su švž. obuoliais ir aliejumi	2-3-65A	95	1.62	4.2	9.88	76.09
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23.78</b>	<b>14.75</b>	<b>64.75</b>	<b>477.16</b>

**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)		80	0.96	0.24	18.48	79.92
Arbata	G1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13.36</b>	<b>12.15</b>	<b>34.49</b>	<b>300.19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.42</b>	<b>35.29</b>	<b>156.03</b>	<b>1129.44</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**TVIRTINU**  
Pildė: UAB "Darželių "Žiburėlis"  
Kėdainiai  
*[Signature]*  
Rita Glodė 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
Vaisiai (mandarinai)		80	0.56	0.24	7.52	34.48
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11.19</b>	<b>6.77</b>	<b>39.07</b>	<b>272.68</b>

**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	Sr. 002	150	2.00	1.53	11.82	64.93
Duona	M	20	0.98	0.26	10.2	49.8
Orkaitėje garuose kepti jautienos-kaulienos kukuliai	M	60	13.35	10.4	3.14	153.66
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/104AT	60	5.89	2.71	15.29	109.16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006K	40/40	0.36	0.08	1.28	7.28
Vanduo		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22.58</b>	<b>14.98</b>	<b>41.73</b>	<b>384.83</b>

**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	115	13.8	7.69	24.23	221.37
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	100	0	0	0	0
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>15.53</b>	<b>8.38</b>	<b>31.71</b>	<b>264.37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.30</b>	<b>30.13</b>	<b>112.51</b>	<b>921.88</b>

1 savaitė  
Trečiadienis



**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(tausojantis) (augalinis)	Kr028	150	5.86	3.84	27.62	168.55
Batonas su sviestu (83%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U006	15/4.5/5	2.79	5.50	6.95	93.57
apelsinas		120	0.96	0.24	7.2	34.8
Nesaldinta kmyņu arbata	G001	100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9.61</b>	<b>9.58</b>	<b>41.77</b>	<b>296.92</b>

**Pietūs 12.10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	M	20	0.98	0.26	10.2	49.8
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	P014	80	14.52	3.78	4.12	106.67
Bulvių košė su sviestu	4-3/64AT	90	1.55	3.37	14.02	92.61
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/6A	70	0.84	3.67	2.62	46.94
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22.15</b>	<b>12.93</b>	<b>47.05</b>	<b>391.40</b>

**Vakarienė 15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške ir vanile		120	15.23	8.25	35.14	272.89
Natūralus jogurtas 2,5%		10	0.43	0.39	0.48	7.1
Nesaldinta vaisinė arbata		100	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15.66</b>	<b>8.64</b>	<b>35.62</b>	<b>279.99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.42</b>	<b>31.15</b>	<b>124.44</b>	<b>968.31</b>

I savaitė  
 Antradienis

**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)	180	7.98	6.79	33.06	215.64
Jogurtas		125	5.38	4.88	6.00	88.75
Vaisiai kriaušė		100	0.4	0.3	13.4	57.9
Arbata	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>13.76</b>	<b>11.97</b>	<b>52.46</b>	<b>362.29</b>

**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) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Juoda duona su pilno grūdo rūginiiais miltais	U006	20	0.98	0.26	10.20	49.80
Kepti su garais kafakutienos kotletukai	10-7/140T	80	16.97	8.31	0.96	144.35
Virtos bulvės	4-3/65AT	110	2.25	0.11	20.71	93.00
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	60	2.16	5.94	5.22	79.41
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>27.61</b>	<b>18.88</b>	<b>58.04</b>	<b>509.71</b>

**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	4.1	148.38
Duona su sviestu		20/4	1.02	3.6	10.24	79.52
Pjaustyti pomidorai		30	0.3	0.1	1.2	7
Žirneliai (konservuoti arba garinti)		30	1.5	0.1	4.7	25
vaisiai (Obuolys)		120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>14.30</b>	<b>14.16</b>	<b>35.84</b>	<b>328.54</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>55.67</b>	<b>45.01</b>	<b>146.34</b>	<b>1200.54</b>

1 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU  
Mūsų lopštelio-darželio "Žiburėlis"  
direktore  
  
Rita Giedrė Kugevičiūtė

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	150	5.00	3.32	27.73	160.89
Trinta varškė 9%rieb. su jogurtu 2.5%rieb. ir uogomis	V029 T	50	6.13	3.64	5.2	77.99
Vaisiai (apelsinas)		80	0.64	0.16	4.80	23.20
Nesaldinta arbata	G1	100	0	0	0	0
Iš viso:			11.77	7.12	37.73	262.08

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		68/22	13.82	6.65	8.44	145.79
Perlinių kruopų košė	3-3/45TSP	70	2.8	2.88	21.9	123.15
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/6A	60	0.62	3.2	3.2	43.74
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.30	14.62	55.09	430.82

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	130/3.2	7.99	3.45	36.08	208.86
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	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.79	7.55	44.23	286.86
Iš viso (dienos davinio):			42.86	29.29	137.05	979.76