

 **TVIRTINU**  
2023-09-01  
Direktorius  
Justas Petrulis

# **Panevėžio lopšelis-darželis „Žilvinas“**

**Kauno g. 38, Panevėžys**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 metų vaikams**

**Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.15 iki 18.06 val.**

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Močiutės kr. košė su sviestu (82%)(tausojantis)	18	150/ 6	4,04	5,70	23,47	178,47
Pienas 2,5%	18	100	3,20	2,50	4,70	54,00
Avižiniai sausainiai	1	15	1,05	3,15	9,00	70,65
Traškios morkytės		30	0,39	0,03	2,10	9,90
<b>Iš viso:</b>			<b>8,68</b>	<b>11,38</b>	<b>50,65</b>	<b>313,02</b>

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Trinta lęšių sriuba (tausojantis)	8	100	4,00	4,07	8,25	99,79
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Virti jautienos – kiaulienos kukuliai(tausojantis)	11	70	10,87	15,32	7,21	195,46
Pikantiškas padažas	15	10	0,28	3,04	0,75	31,48
Virtos bulvės (tausojantis)	1	100	1,21	0,10	11,92	50,03
Švieži agurkai	41	30	0,21	-	0,84	4,20
Raugintų arba šviežių kopūstų salotos su aliejumi(augalinis)	13	50	0,62	5,99	2,25	65,24
<b>Iš viso:</b>			<b>18,41</b>	<b>23,31</b>	<b>39,26</b>	<b>460,85</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	1	100	7,36	10,62	39,58	272,15
Jogurto ir trintų uogų padažas	1	15	0,014	-	2,82	5,56
Vaisius		50	0,20	0,15	6,70	26,00
Arbata (be cukraus)		150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,57</b>	<b>10,77</b>	<b>49,10</b>	<b>303,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,66</b>	<b>45,46</b>	<b>139,01</b>	<b>1077,58</b>

**1 savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	10	150/6	4,7	5,16	30,59	169,59
Pienas	21	100	3,2	2,5	4,7	54,00
Duonos lazdelės	2	25	2,25	-	12,25	58,00
Kepti obuoliai	1	50	0,2	-	4,95	20,25
<b>Iš viso:</b>			<b>10,35</b>	<b>7,66</b>	<b>52,49</b>	<b>301,84</b>

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	29	100	2,35	3,5	8,66	70,09
Viso grūdo ruginė duona	1	30	2,25	0,45	12,82	64,57
Žuvies kepsniukas (jūros lydekos) (tausojantis)	15	50	9,39	9,10	4,67	145,11
Morkų padažas	15	20	1,07	5,14	2,80	58,84
Virtos bulvės (tausojantis)	22	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Virtų burokėlių salotos su citrina ir aliejumi(augalinis)	A2	60	0,84	2,99	5,17	50,15
Švieži pomidorai	42	50	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,37</b>	<b>21,36</b>	<b>45,73</b>	<b>437,60</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir grietinės(30) padažu	6	150	9,71	8,76	54,00	213,24
Švieži agurkai, pomidorai	41	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata( be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai		100	0,20	0,3	16,00	67,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,31</b>	<b>9,16</b>	<b>71,15</b>	<b>285,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,03</b>	<b>38,18</b>	<b>169,37</b>	<b>1025,18</b>



**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	15	150	4,92	4,36	28,39	172,54
Kakava su pienu	5	150	2,83	2,40	13,36	90,58
Vaisių salotos		60	0,55	0,13	8,70	35,96
<b>Iš viso:</b>			8,30	6,89	50,45	301,50

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	12	100	0,67	1,99	4,85	39,33
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Troškinta kalakutiena(šlaunelių mėsa) su svogūnais ir morkomis	10 1	100	14,15	10,26	2,80	175,30
Grikių kruopos su pakepintais svogūnais(tausojantis)	12	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Agurkų, pomidorų, paprikų rinkinys su aliejumi	2	70	0,56	4,99	4,06	63,65
<b>Iš viso:</b>			19,92	19,94	36,91	419,97

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiauliena	2	100	8,05	10,15	17,32	187,66
Grietinės (30%)-sviesto(82%) padažas	7	10	0,19	5,93	0,21	52,28
Arbata	1	150	-	-	-	-
Vaisius		80	0,4	-	10,5	40,40
<b>Iš viso:</b>			8,64	16,08	28,03	280,34
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			36,86	42,91	115,39	1001,81

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su virta dešra (tausojantis), pomidorai	3	80/20	9,37	18,09	5,05	213,23
Konservuoti žali žirneliai	3	30	1,47		4,50	19,20
Arbata	1	150				
Duona	2A	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Vaisiai		70	0,20	0,20	7,00	26,50
<b>Iš viso:</b>			12,54	18,59	25,10	301,98

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	10	100	1,38	2,12	10,17	62,58
Viso grūdo ruginė duona	1	30	2,25	0,45	12,82	64,57
Keptas vištienos maltinis	8	60	12,97	5,50	3,81	160,21
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	2	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Troškintos morkos(tausojantis)	1	75	1,05	3,99	4,45	53,45
Švieži agurkai	41	30	0,24	0,06	0,69	5,20
Švieži pomidorai	42	30	0,24	0,06	1,23	5,10
<b>Iš viso:</b>			19,29	15,44	41,67	416,70

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) spygliukai su viso grūdo miltai(tausojantis)	86A	100	14,36	6,77	23,55	207,69
Grietinė( 30%)		15	0,36	4,5	0,46	43,95
Kakava su pienu( 2,5%)be cukraus	5	100	1,89	1,6	8,91	59,15
<b>Iš viso:</b>			16,61	12,77	32,92	310,79
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48,44	46,80	99,44	1029,71

**1 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų dribsnių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	18	150/6	5,88	5,90	24,00	166,50
Duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (9%)	2	20/5/15	4,77	6,51	10,76	121,12
Arbata (be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Kepti obuoliai		50	0,20	-	4,95	20,25
<b>Iš viso:</b>			<b>10,85</b>	<b>12,41</b>	<b>39,71</b>	<b>307,87</b>

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	8	100	2,52	1,52	8,86	57,04
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kiaulienos guliašas	32	80	14,86	12,44	3,77	202,60
Troškinti ryžiai su ciberžole(tausojantis)(augalinis)	16	100	2,21	2,19	23,75	123,40
Švieži agurkai	41	30	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprika	42	50	0,45	0,10	3,35	14,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,94</b>	<b>16,65</b>	<b>49,43</b>	<b>445,59</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Pieniška( makaronų ,ryžių arba grikių) sriuba(tausojantis)	2	150	5,20	7,00	20,25	160,12
Duona su sviestu (82%)	1	20/5	1,52	4,39	10,30	80,60
Vaisius		50	0,20	0,15	6,70	26,00
Kietasis sūris		10	3,30	2,60	-	36,60
<b>Iš viso:</b>			<b>10,22</b>	<b>14,14</b>	<b>37,25</b>	<b>303,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,01</b>	<b>43,20</b>	<b>126,39</b>	<b>1056,78</b>



2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu ( 82%)(tausojantis)	7	150/6	5,26	7,47	28,12	200,74
Arbata (be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Vaisius		50	0,20	-	16,00	67,00
Kietasis sūris		10	3,30	2,60	-	36,60
<b>Iš viso:</b>			8,76	10,07	44,12	304,34

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, pupelių sriuba su grietine (tausojantis)	13	100/4,5	1,56	3,29	7,27	63,07
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kiaulienos – ryžių plovai (tausojantis)	22	150	12,99	10,62	24,26	252,98
Morkų salotos	20	80	1,15	3,30	4,34	81,22
Paprika įvairių spalvų	2	20	0,30	-	2,70	12,30
<b>Iš viso:</b>			17,31	17,51	47,12	453,07

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai	1	110	17,90	15,38	21,00	291,70
Natūralus jogurtas	18	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata	1	150	-	-	-	-
Traški morkytė		30	0,39	0,03	2,10	9,90
<b>Iš viso:</b>			18,73	15,80	23,57	308,80
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			44,80	43,38	114,81	1066,00

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	11	150/6	5,61	7,26	28,19	200,53
Arbata ( be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Sūrio lazdelės	2	20	0,50	4,00	0,20	56,80
Vaisius		100	0,40	0,30	13,40	52,00
<b>Iš viso:</b>			6,51	11,56	41,79	309,33

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)(augalinis)	11	100	1,19	2,07	7,54	52,32
Viso grūdo ruginė duona	1	30	2,25	0,45	12,82	64,57
Kepta s orkaitėje žuvies paplotėlis(jūros lydekos)(tausojantis)	9-8/163	100	17,53	4,59	2,04	119,58
Bulvių košė (tausojantis)	1	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Virtų burokėlių salotos su citrina ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	A2	40	0,85	1,99	3,04	37,54
Konservuoti žirneliai	42	50	1,55	0,10	3,55	20,50
<b>Iš viso:</b>			24,53	12,46	37,49	360,98

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9) apkepas	5	100	15,33	8,19	18,05	208,32
Grietinės(30) padažas	18	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Sezoniniai vaisiai	1	80	0,30	0,30	10,40	45,50
Arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			16,11	14,49	29,07	312,42
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			47,20	38,52	110,18	1000,53



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Trijų dribsnių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	12	150 /6	5,88	5,90	24,00	166,50
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 3	28/ 28/1 4	6,76	3,84	17,65	132,22
Arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			10,05	6,92	42,72	273,32

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1- 3/36AT1	100	5,65	2,89	15,81	111,85
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kiaulienos nugarinės maltinukas (tausojantis)	37	70	18,42	6,40	3,29	187,00
Daržovių šiupinys (bulvės ,morkos ,žirneliai)(tausojantis)(augalinis)	23	100	2,65	2,67	16,68	92,33
Švieži agurkai	41	50	0,40	0,10	1,15	5,50
<b>Iš viso:</b>			28,62	12,36	45,48	439,73

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	Riebalai g	angliavandeni ai, g	
Bulvių košė	2	150	3,29	6,05	23,42	159,00
Rūgpienis(2,5%)	1	120	3,36	3,84	4,92	70,80
Vaisius		100	0,40	0,30	13,40	52,00
<b>Iš viso:</b>			7,05	10,19	41,74	281,18
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48,52	32,41	130,49	1028,03

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu( 45%) (tausojantis)	1	150/20	9,40	8,95	37,60	242,05
Vaisius		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Žolelių arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			9,80	9,25	51,00	294,05

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	5	100	4,30	2,89	13,67	91,45
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Jautienos troškiny(sausojantis)	44	80	14,48	10,14	4,19	159,90
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	22	100	1,23	0,103	12,15	51,29
Agurkų ,pomidorų ,paprikų rinkinys su alyvuogių aliejumi	2	70	0,56	4,99	4,06	63,65
<b>Iš viso:</b>			22,07	18,42	42,62	409,34

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	6	120	7,69	9,0	43,63	274,16
Jogurto ir trintų uogų padažas	6	20	0,05	0,38	2,25	12,14
Žolelių arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Traškios morkytės		30	0,39	0,03	2,10	9,90
<b>Iš viso:</b>			8,13	9,41	47,98	296,20
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			40,00	37,08	141,60	999,90

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	94	150/5	6,18	8,70	30,20	212,60
Trintos uogos su cukrumi	1	15	0,014	-	2,08	5,56
Kakava su pienu(2,5%)(be cukraus)	5	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Vaisius		50	0,20	0,15	6,70	26,00
<b>Iš viso:</b>			9,57	11,36	44,01	295,61

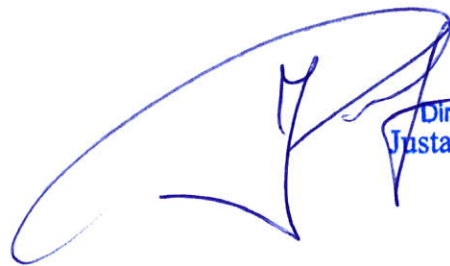
**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių - makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-3/38AT	100	2,21	3,33	13,84	94,08
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Virti kalakutienos –vištienos kukuliai(tausojantis)	10	70	12,10	3,96	0,22	94,20
Grietinės(30%)-pomidorų padažas	5	10	0,23	1,74	0,80	20,28
Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės(augalinis)(tausojantis)	4-8/AT2	80	1,53	3,80	15,17	97,00
Kopūstų salotos su morkomis ir aluv. aliejumi	24	50	0,62	2,97	2,25	38,24
Švieži agurkai	41	20	0,24	0,06	1,29	3,30
Švieži pomidorai	42	20	0,30	0,06	1,23	5,10
<b>Iš viso:</b>			19,03	16,22	43,35	395,25

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su sviestu(82%),virta dešra ir sūriu(40%)	6	30/12/18	9,635	18,99	15,59	276,51
Arbata (be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Vaisius		50	0,38	0,15	6,97	28,00
<b>Iš viso</b>			10,01	19,14	22,56	304,54
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			38,62	46,72	109,92	995,40





Direktorius  
Justas Petrušius

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	1	150/6	4,7	5,16	30,59	163,59
Pienas 2,5%	1	100	3,20	2,50	4,70	54,00
Avižiniai sausainiai	1	15	1,05	3,15	9,00	70,65
Traškios morkytės		30	0,39	0,03	2,10	9,90
<b>Iš viso:</b>			9,34	5,68	46,39	298,14

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)	19	100/4,5	1,44	3,96	7,93	70,58
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Troškintas kiaulienos maltinis su morkomis (tausojantis)	28	65	6,22	4,54	8,40	158,65
Rausvasis padažas	17	20	0,48	4,10	2,36	44,87
Bulvių košė (tausojantis)	2	100	1,45	3,80	10,96	80,34
Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir grietine	27	40	0,63	1,8	2,08	24,10
Agurkas	41	20	0,40	0,10	1,15	5,50
<b>Iš viso:</b>			25,98	18,60	41,00	424,09

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu	12	80/4	8,57	12,45	7,11	182,10
Pomidorai ,agurkai	2	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Balta duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Vaisius		100	0,4	0,40	14,30	62,90
<b>Iš viso:</b>			10,97	13,25	32,01	296,53
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			46,29	37,53	135,23	1018,76

3savaitė  
Antradienis

Direktorius  
Justas Petrušis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%)(tausojantis)	5	100	15,33	8,19	18,05	208,32
Trintos uogos su cukrumi	1	15	0,014	-	2,08	5,56
Kakava su pienu	1	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Vaisių salotos	1	100	0,40	0,30	13,40	52,00
<b>Iš viso:</b>			18,92	11,00	38,56	317,33

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta porų sriuba (tausojantis)(augalinis)	7	100	1,39	3,99	6,92	63,09
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kepta jūros lydekų filė be odos	17	80	17,88	10,78	5,04	207,41
Virti griekiai su pakepintais svogūnais (tausojantis ,augalinis)	14	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Švieži agurkai	41	30	0,21	-	0,84	4,20
Švieži pomidorai	42	30	0,50	0,10	2,05	8,50
Troškinti brokoliai	45	40	1,56	0,82	3,13	27,24
<b>Iš viso:</b>			26,08	18,39	43,18	452,13

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Virti skryliai(tausojantis)	1	115	9,00	3,74	55,19	302,15
Natūralus jogurtas ( 2,5%)	18	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata(be cukraus)		150	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			9,44	4,13	55,66	309,35
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54,44	33,52	137,40	1078,81

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Senelių kruopų košė (įvairios kruopos) (tausojantis)	5	150	8,70	2,36	28,01	158,25
Duona su tepamu lydytu sūriu	11	20/10	2,51	2,47	10,77	69,90
Arbata su pienu (be cukraus)	3	150	3,32	-	-	-
Keptas obuolys		50	0,20	-	4,95	20,25
<b>Iš viso:</b>			13,67	8,87	43,72	299,62

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	29	100	2,35	3,50	8,66	70,09
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	143	150	16,83	16,71	9,68	247,55
Agurkų, paprikų, pomidorų rinkinys (augalinis)	1	70	0,56	-	4,06	18,70
<b>Iš viso:</b>			21,24	20,51	30,95	379,39

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8 3	94/46	15,40	8,62	13,14	191,74
Bandelė su obuoliais	2	30	2,25	1,92	17,10	103,20
Arbata (be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Vaisius		60	0,24	0,18	8,04	31,20
<b>Iš viso:</b>			17,89	10,72	38,28	326,14
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			52,80	40,10	112,95	1005,15



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu(82%)ir cinamonu(tausojantis)	8	150/6	6,18	8,70	30,20	212,60
Uogienė	1	10	0,03	-	7,48	28,20
Arbata (be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Vaisius		100	0,40	0,30	13,40	52,00
<b>Iš viso:</b>			6,61	9,00	51,08	292,80

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	17	100/4	0,86	2,66	7,71	55,27
Viso grūdo ruginė duona	1	30	2,25	0,45	12,82	64,57
Keptos vištienos filė juostelės	6	50	12,16	9,40	2,97	141,27
Bulvių košė (tausojantis)	1	100	1,45	3,80	10,96	80,34
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	5	50	0,59	4,99	2,25	56,67
Švž.agurkai	41	20	0,40	0,10	1,15	5,50
<b>Iš viso:</b>			17,24	21,40	37,86	403,62

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (a.r.) (tausojantis)	5	100	10,75	11,11	1,50	143,02
Pomidorų padažas	3	6	0,10	-	-	6,40
Virti griekiai su pakepintais svogūnais ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	15	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1,50	0,45	12,82	43,05
Švž. agurkai arba rauginti	41	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Žolelių arbata(be cukraus)	1	150	-	-	-	-
Traškios morkytės	1	30	0,39	0,003	2,10	9,90
<b>Iš viso:</b>			16,18	14,06	34,22	306,51
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			40,03	44,46	123,16	1002,93

3savaitė  
Penktadienis

Direktorius  
Justas Petrušis

**Pusryčiai 8.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	13	150/6	6,20	5,26	27,83	200,26
Duona su sviestu ir dešra	1	16/3/15	2,80	5,98	7,99	92,57
Arbata be cukraus	1	150	-	-	-	-
Traškios morkytės		30	0,39	0,03	2,12	9,90
<b>Iš viso:</b>			9,40	11,27	37,92	302,73

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	9	100	3,15	2,73	4,38	54,37
Viso grūdo ruginė duona	1	30	2,25	0,45	12,82	64,57
Kalakutienos šlaunelių mėsa troškinta su ryžiais ir morkomis(tausojantis)	10-5/104	150	13,18	11,86	24,82	252,63
Švieži agurkai	41	30	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežių kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	13	50	0,64	5,99	2,18	64,83
<b>Iš viso:</b>			19,62	21,13	45,35	441,90

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebala g	angliavandeniai, g	
Virtos , apkeptos bulvės	9	100	2,11	5,99	21,70	144,11
Rūgpienis 2,5%	1	150	4,20	3,75	6,15	88,50
Sezoninis vaisius		150	0,60	0,45	20,10	78,00
<b>Iš viso:</b>			6,91	10,19	47,95	310,61
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			35,93	42,59	131,22	1055,24