

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Vilniaus lopšelis-darželis „Šnektis“

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(Be žuvies ir jos produktų)

Pavasario- vasaros sezonas

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7.00 iki 19.00

4-7 m.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-22	200/40	6,77	3,75	34,70	194,45
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,79	14,23	52,54	387,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta brokolių sriuba (tausojantis)	17/50	150	3,45	2,31	12,20	76,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-1	80	19,32	9,75	4,62	183,47
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3,85	0,53	24,85	119,35
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21	50/5	0,72	2,00	2,89	31,63
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			29,95	14,98	63,78	503,15

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis	15	150/50	19,00	11,11	12,72	224,25
Skrebutis	5.5/14	30	2,28	0,60	15,93	79,80
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,60	11,71	36,57	336,05
Iš viso (dienos davinio):			67,34	40,91	152,89	1226,45

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-32	200/6	6,88	7,83	33,07	186,62
Trintos uogos	13.1/4	40	0,36	0,16	8,87	36,15
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/6	120	0,60	0,12	12,24	52,44
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,16	18,19	54,42	391,21

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9.14-1	80	21,39	9,33	0,00	170,28
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			31,11	17,82	61,59	523,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	65-14/2	150	8,56	10,85	24,18	226,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,95	11,18	41,18	308,47
Iš viso (dienos davinio):			58,21	47,19	157,19	1223,42

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-31	200/7	5,78	8,14	34,64	227,42
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-4	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			10,55	8,42	49,12	300,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Burokėlių sriuba su bolivine balanda (tausojantis) (augalinis)	17/53	150	3,15	4,07	18,10	121,42
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Garuose virtas vištienos kukulis (tausojantis)	9-1/0	70	15,14	8,58	3,25	150,61
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58/3	90/7	0,96	3,16	4,80	48,74
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			24,24	19,33	64,93	523,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/3	150	9,78	7,88	48,81	301,14
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,50	9,92	65,20	393,96
Iš viso (dienos davinio):			47,29	37,67	179,26	1218,68

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu gėrimu gardinta kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	8/3	150/5	5,12	3,08	28,59	171,95
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,17	3,56	54,29	294,70

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/2	150	2,17	4,03	11,56	88,90
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)	30/1	130/50	16,13	6,87	31,47	251,92
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			21,38	11,45	64,85	444,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaiteje (tausojantis)	6-4.	150	18,68	11,43	24,85	228,76
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-3	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,88	13,38	27,20	345,98
Iš viso (dienos davinio):			52,43	28,39	146,33	1085,63

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	200/15	7,35	6,00	48,23	274,85
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			9,59	6,22	70,62	376,43

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/0	150	5,40	2,29	17,17	105,41
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9.14-1	80	21,39	9,33	0,00	170,28
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine	3.14-6	80/5	0,95	1,50	2,02	24,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			32,62	16,62	56,40	497,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-77	100/80	4,78	5,18	17,85	139,38
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	5.5/17	20/7/15	5,28	9,92	11,03	155,52
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,57	15,20	39,08	338,60
Iš viso (dienos davinio):			52,78	38,04	166,10	1212,25

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,84	8,97	46,23	310,47

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Troškinta triušienos mėsa su morkomis (tausojantis)	101/2	70/20	16,11	9,39	2,36	157,75
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13/1	100	0,85	0,20	4,30	20,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,59	14,45	55,70	441,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-21/2	100	8,67	8,24	44,90	292,60
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			8,90	8,34	49,82	312,73
Iš viso (dienos davinio):			45,32	31,76	151,74	1064,30

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	4-10/25	200	5,61	5,45	28,62	189,38
Sūrio lazdelės	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,43	15,63	39,06	349,08

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-4	80	18,57	7,46	3,18	154,67
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02	90	1,98	0,12	18,87	79,82
Morkų salotos su sezamo sėklomis	80.1/4	50/3	0,55	3,21	5,03	49,75
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			25,45	12,44	57,76	439,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	120	20,26	12,68	35,77	329,59
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,78	12,77	49,82	386,41
Iš viso (dienos davinio):			60,65	40,84	146,64	1174,98

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu pienu gardinta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	5-48/2	200	4,89	0,74	33,72	172,22
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-4	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,33	1,10	61,44	288,62

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Šaltibarščiai	17/25	150	4,34	3,03	8,77	78,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-16	100	16,81	11,22	6,31	193,24
Kuskuso kruopų košė sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/5	3,64	4,50	20,06	177,30
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais be cukraus	14-21	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			27,01	22,51	48,53	544,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas (tausojantis)	6-28/16	150	2,25	3,75	11,45	299,68
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,13	5,24	26,94	382,72
Iš viso (dienos davinio):			37,47	28,85	136,91	1215,39

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 nvt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Žirneliai	2-02/6	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.0	40/7/15	7,10	10,38	20,89	206,96
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,56	10,46	39,21	285,06

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	8.14-10	80	23,83	7,80	3,05	176,40
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	2.5-34	80	3,26	0,39	22,96	112,00
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			34,87	11,93	68,89	520,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis	15	150/50	18,56	11,11	12,72	224,25
Skrebutis	5.5/14	30	2,28	0,60	15,93	79,80
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,34	11,81	38,85	347,75
Iš viso (dienos davinio):			66,76	34,20	146,96	1170,30

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/6	200/8	4,60	8,46	31,47	220,68
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,46	13,90	49,19	355,48

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/21	150	1,61	3,06	10,25	72,18
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9.14-1	80	21,39	9,33	0,00	170,28
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/9	30/3	0,49	1,53	3,40	27,28
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			28,79	17,51	54,02	479,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,86	5,16	36,47	242,60
Grill daržovės (cukinija, paprika, morka) (tausojantis) (augalinis)	1.14/19	80	0,94	2,12	6,22	44,93
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,80	7,27	42,68	287,53
Iš viso (dienos davinio):			50,05	38,69	145,89	1122,91

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Sūrio lazdelės	117-1/3	35	7,28	8,82	0,21	101,50
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/4	80	0,40	0,08	8,16	34,96
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,19	17,69	40,12	373,18

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/19	150	1,01	3,02	7,91	61,39
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (cukinija, morka, kopūstas) (tausojantis)	12-18	60/40	15,59	9,91	4,37	167,04
Kus-kus kruopų košė (tausojantis)	4-21/2	100	4,50	0,50	25,00	175,00
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,60	13,86	56,42	492,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių paplotėliai "Falafeliai" (tausojantis) (augalinis)	1.14/18	100	16,75	7,00	37,77	280,99
Konservuotų pomidorų savose sultyse padažas pagardintas baziliku	13.4/3	30	0,84	0,27	4,44	24,11
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,94	7,27	43,60	312,10
Iš viso (dienos davinio):			57,73	38,82	140,14	1177,99

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu (tausojantis)	2.5-22	200/40	6,77	3,75	34,70	194,45
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Sezoninis vaisius (ir braškės, avietės)	16-12	100	0,90	0,40	9,70	46,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,42	6,02	59,65	332,95

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/5	150	1,94	1,65	12,97	73,52
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Grietinė lėje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.1	120	18,82	8,76	3,18	137,02
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	3.14-8	90/9	0,84	3,53	2,98	45,22
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			26,60	17,46	57,90	458,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	120	20,26	12,68	35,77	329,59
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,58	13,85	37,18	379,19
Iš viso (dienos davinio):			59,59	37,33	154,73	1171,11

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augaliniu pienu gardinta miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	2.5-38	200	4,78	0,97	32,86	160,60
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-4	120	1,44	0,36	27,72	116,40
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,07	1,51	63,18	302,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)	17/44	150	1,64	3,91	13,12	82,43
Skrebutis	5.5/12	20	1,52	0,40	10,62	53,20
Lietiniai blynai su kiaulienos mėsa	4.14/24	100/50	16,99	9,32	38,03	307,80
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0,68	0,16	3,44	16,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			22,17	14,96	66,81	482,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	3-78	200/5	5,36	7,68	22,68	181,35
Batonas su sviestu ir varškės sūriu	5.5/10	20/7/20	5,60	8,74	11,42	145,02
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,35	16,42	43,99	366,37
Iš viso (dienos davinio):			43,59	32,88	173,98	1151,13

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	200/15	7,35	6,00	48,23	274,85
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-2	100	0,70	0,40	17,60	76,80
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,76	6,51	73,73	388,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/7	150	1,33	3,09	10,26	71,58
Grietinė prie sriubos (30 % rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4	35	2,38	0,39	18,20	87,15
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2	80	16,68	9,20	7,81	181,74
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	4.14/25	80	3,92	3,21	19,74	127,38
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (augalinis)	2-58/3	90/7	0,96	3,16	4,80	48,74
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais be cukraus	14-21	200	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			25,40	20,55	60,98	531,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32/3	150	21,63	14,20	22,37	298,93
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,65	15,56	40,10	389,05
Iš viso (dienos davinio):			57,81	42,62	174,81	1308,53

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

4-7 m.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Jovita Gritėnienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/01	200/5	5,63	6,70	36,23	215,25
Šviežios uogos (braškės, šilauogės)	5.5/18	50	3,85	0,18	2,60	25,75
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,96	6,88	50,71	289,00

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-26/0	150	5,40	2,29	17,17	105,41
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9.14-1	80	21,39	9,33	0,00	170,28
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-30	70/7	1,36	2,08	7,94	52,68
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			32,52	15,34	63,15	513,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (augalinis) (tausojantis)	3-03/2	150	3,34	5,20	32,61	181,86
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			10,19	10,30	45,56	303,86
Iš viso (dienos davinio):			52,66	32,51	159,42	1106,44

Dietistė
Klementina Pūkaitė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu