

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“

Statybininkų g. 5, 84124 Joniškis

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T) (G, K, P) [*]	K.3.5	145.00	21.52	15.85	18.36	302
Jogurtas su uogiene (P) [*]	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.47	16.68	28.04	352

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Iš viso:			0.58	0.58	18.98	83

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su lęšiais (A, T)	Sr.2.1189	150.00	3.01	1.78	8.73	63
Ruginė duona (G) [*]	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kiaulienos kukuliai (T) (K) [*]	K.3.2	90.00	14.06	9.21	6.6	166
Rausvasis padažas (G, P) [*]	P.6.15	17.00	0.63	0.66	2.29	18
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Agurkų, pomidorų salotos (A, T)	S.5.12	80.00	0.71	5.07	2.66	59
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	20.00	0.58	0.38	2.16	14
Iš viso:			22.62	17.58	51.98	457

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė su bananais (A, T) (G) [*]	Ks.1.33	230.00	7.07	5.41	39.03	233
Šviesi duona su lydytu sūreliu (G, P) [*]	U.9.251	55.00	4.14	4.76	19.97	139
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.21	10.17	59	372
Iš viso (dienos davinio):			56.88	45.01	158	1265

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.7	150.00	15.82	6.64	46.33	308
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6	0.62	58
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.3	12.64	46.95	367

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	110.00	0.77	0.33	10.34	47
Grūdų traputis	U.9.14	15.00	1.59	0.48	11.21	56
Iš viso:			2.36	0.81	21.55	103

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Kepta jūros lydekų filė (T) (K, Ž)*	K.3.6	80.00	22.92	13.5	8.26	246
Ryžių kruopos su ciberžole (A, T)	Gr.4.11	80.00	2.52	1.33	21.91	110
Daržovių rinkinukas (paprasta, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			28.06	17.75	44.64	451

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.94	11.15	52.63	347
Iš viso (dienos davinio):			55.66	42.35	165.77	1267

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu ir cinamonu (T) (G, P)*	Ks.1.7-2	194.00	7.31	5.22	33.87	212
Uogienė	P.6.8	13.00	0.08	0.04	7.55	31
Kepti sumuštiniai su obuoliais (G, P)*	U.9.8	63.00	4.08	2.93	22.07	131
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.47	8.19	63.49	374

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės	U.9.11-6	94.00	0.66	0.38	16.54	72
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.9	1.5	4.9	45
Iš viso:			3.56	1.88	21.44	117

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	150.00	4.28	3.62	17.56	120
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (T)	K. 3.50	80.00	19.3	6.13	0.31	134
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.11	80.00	0.73	4.49	2.57	54
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	15.00	0.09	0.77	1.32	13
Iš viso:			28.41	18.94	48.49	478

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (T) (K, P)*	K.3.41	150.00	13.68	6.92	41.32	282
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.36	13.2	42.76	347
Iš viso (dienos davinio):			57.8	42.21	176.18	1316

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis (A, T) (G)*	Ks.1.15-1	200.00	5.14	3.93	39.31	213
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			8.2	11.38	58.4	369

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			6.49	4.45	22.28	155

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.42	2.57	10.59	71
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Troškinta mėsa su padažu (T) (P)*	K.3.23	120.00	18.08	20.19	4.17	271
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	70.00	4.17	2.73	24.56	139
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			24.95	29.31	42.92	535

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T) (G, K, P)*	K.3.12	105.00	18.69	10.78	23.38	265
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0	5.49	23
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.84	10.78	28.87	288
Iš viso (dienos davinių):			58.48	55.92	152.47	1347

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (T) (K, P)*	K.3.16-1	110.00	12.6	15.06	1.72	193
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	30.00	0.87	0.57	3.24	22
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.07	16.16	21.57	296

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kriaušės	U.9.11-4	92.00	0.37	0.28	12.33	53
Varškė su trintais bananais (P)*	U.9.9	90.00	9.96	5.49	9.03	125
Iš viso:			10.33	5.77	21.36	179

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (A, T)	Sr.2.1	150.00	1.93	3.55	10.71	83
Kepti kalakutienos kukuliai (T) (G, K)*	K.3.4	75.00	15.86	3.57	3.64	110
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	55.00	0.64	3.45	2.36	43
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	25.00	0.25	0.05	2.18	10
Iš viso:			23.43	17.92	44.96	435

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) (G, P)*	Sr.2.14	200.00	7.72	6.53	22.37	179
Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, P)*	U.9.5	43.00	4.78	8.16	13.59	147
Iš viso:			12.5	14.69	35.96	326
Iš viso (dienos davinio):			62.33	54.54	123.85	1236

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T) (G, K, P)*	K.3.26	150.00	19.45	10.85	33.52	310
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.77	17.04	33.92	368

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (T) (P)*	K.3.24-3	128.00	18.78	12.75	4.31	207
Traškios bulvytės (A, T)	Gr. 14	75.00	1.71	4.28	15.58	108
Virti brokoliai (A, T)	S.5.25	75.00	1.93	3.62	3.81	56
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Iš viso:			24.57	23.73	34.89	451

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	200.00	6.69	7.48	37.32	243
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	43.00	1.92	6.89	19.03	146
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.61	14.37	56.35	389
Iš viso (dienos davinio):			54.1	55.43	147.34	1305

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su obuoliais (T) (P)*	Ks.1.177	200.00	4.58	4.54	33.46	193
Skrebutis su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.401	30.00	4.46	3.56	12	98
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.04	8.1	45.46	291

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Melionas	U.9.11-7	82.00	0.57	0.08	6.31	28
Iš viso:			0.57	0.08	6.31	28

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-miežinių kruopų sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.2	150.00	3.59	2.82	13.43	93
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Žuvies maltinukas su morkomos (T) (K, Ž)*	K.3.42	80.00	12.85	10.12	10.09	183
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	80.00	1.38	5.78	8.45	91
Švieži pomidorai	S.5.10	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Iš viso:			22.18	22.72	60.14	534

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir gietinės padažu (T) (G, P)*	K.3.34	180.00	12.11	15.62	32.42	319
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.11	15.62	32.42	319
Iš viso (dienos davinio):			43.9	46.52	144.33	1172

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Trečiadienis



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (G, K, P)*	K.3.13	120.00	9.15	11.69	40.82	305
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0	5.01	21
Pienas (P)*	U.9.6	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			13.37	14.69	51.71	393

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai	U.9.11-3	117.00	0.94	0.23	12.87	57
Iš viso:			0.94	0.23	12.87	57

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	150.00	2.51	2.71	12.6	85
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Mažylių balandėliai su kiauliena (T) (K)*	K.3.17	100.00	15.96	14.43	3.86	209
Grietinės pomidorų padažas (G, P)*	P.6.10	20.00	0.38	3.46	1.24	38
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Iš viso:			21.55	24.54	36.17	452

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.20	200.00	5.68	4.05	36.38	205
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			11.5	9.26	43.51	303
Iš viso (dienos davinio):			47.36	48.72	144.26	1205

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	106.00	10.68	13.36	1.67	170
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	40.00	10.68	8.32	0.2	118
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.79	22.16	18.18	367

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.21	0.61	29.65	133

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su ryžiais ir daržovėmis (A, T)	Sr.2.21	150.00	2	4.18	18.35	119
Malti kalakutienos kepsneliai (T) (K)*	K.3.20	77.00	17.29	10.85	7.36	196
Virtos perlinės kruopos (A, T) (G)*	Gr.4.1	80.00	2.77	2.62	21.06	119
Agurkų, pomidorų salotos su špinatais (A, T)	S.5.14	80.00	0.89	4.41	2.63	54
Iš viso:			22.95	22.06	49.4	488

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių piršteliai su varške (T) (K, P)*	K.3.31	180.00	9.58	4.73	53.35	294
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.26	11.01	54.79	359
Iš viso (dienos davinio):			59.21	55.84	152.02	1347

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

2 Savaitė, Penktadienis



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	197.00	6.54	5.61	31.93	204
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0	5.01	21
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	59.00	5.96	5.88	21.48	163
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.08	11.82	59.55	397

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	110.00	0.77	0.33	10.34	47
Iš viso:			0.77	0.33	10.34	47

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	150.00	1.97	3.87	11.02	87
Virtinukai su mėsa (T) (G, K)*	K.3.27	200.00	20.3	9.94	44.32	348
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6	0.62	58
Daržovių rinkinukas (paprika, agurkai) (A, T)	S.5.71	50.00	0.53	0.18	2.23	13
Iš viso:			23.28	19.99	58.19	506

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (A, T)	K.3.1-12	200.00	3.26	5.4	22.58	152
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.88	12.52	40.54	298
Iš viso (dienos davinio):			43.01	44.66	168.62	1248

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Pirmadienis



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai, praturtinti avižų sėlenomis (T) (G, K, P)*	K.3.33	150.00	21.45	11.52	29.29	307
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.4	12.35	38.97	357

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	150.00	2.9	2.61	8.8	70
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos kukulis (T) (G, K)*	K.3.30	70.00	19.68	2.1	2.72	109
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.17	80.00	0.7	4.14	2.37	50
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			30.34	16.67	56.07	496

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (T) (G, P)*	Ks1.26-2	200.00	4.94	5.03	37.64	216
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	30.00	1.34	4.81	13.28	102
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.28	9.84	50.92	317
Iš viso (dienos davinio):			60.17	39.15	168.14	1266

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	200.00	7.31	6.81	40.6	253
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	30.00	0.15	0	2.34	10
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.84	11.69	48.94	352

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Melionas	U.9.11-7	71.00	0.5	0.07	5.47	25
Iš viso:			0.5	0.07	5.47	25

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir brokolių sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.27	150.00	2.35	4.38	16.1	113
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kepta lašiša (T) (Ž)*	K.3.666	75.00	17.89	12.2	0.15	182
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	50.00	0.45	0.1	1.61	9
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			25.06	22.18	47.57	490

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis (T) (G, P)*	K.3.19	196.00	8.19	20.58	32.79	349
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.51	20.66	33.71	355
Iš viso (dienos davinio):			46.91	54.6	135.69	1222

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	200.00	6.64	5.7	32.42	208
Vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	20.00	0.2	0	1.56	7
Ruginė duona su sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.4	64.00	2.57	6.39	17.69	139
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.41	12.09	51.67	353

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kriaušės	U.9.11-4	147.00	0.59	0.44	19.7	85
Iš viso:			0.59	0.44	19.7	85

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kiaulienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.1	80.00	10.71	10.14	7.19	163
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	S.5.15	70.00	0.87	4.92	3.36	61
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Iš viso:			16.99	18.23	49.62	431

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) (G, P)*	Sr.2.14	200.00	7.72	6.53	22.37	179
Šviesi duona su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.251	55.00	4.14	4.76	19.97	139
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	45.00	0.45	0.09	3.92	18
Iš viso:			12.31	11.38	46.26	337
Iš viso (dienos davinio):			39.3	42.14	167.25	1205

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir brokoliais (A, T)	Ks.1.16-1	200.00	6.84	4.62	36.93	217
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.9	12.07	56.02	372

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.21	0.61	29.65	133

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai (T) (K, P)*	Sr.2.25	150.00	3.96	4.26	7.43	84
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	50.00	1.03	0.05	9.42	42
Plovas su kiauliena (T)	K.3.21	190.00	16.18	16.83	34.17	353
Švieži agurkai	S.5.9	55.00	0.44	0.11	1.27	8
Iš viso:			21.61	21.25	52.29	487

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai (T) (G, K, P)*	K.3.25	150.00	14.43	11.71	35.71	306
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.38	12.54	45.39	356
Iš viso (dienos davinio):			49.1	46.47	183.35	1348

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (T) (K)*	K.3.40	68.00	7.5	7.14	0.43	96
Ruginė duona su sviestu (G, P)*	U.9.38	43.00	2.42	6.39	17.33	137
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Paprika	S.5.8	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			11.57	14.2	23.76	269

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai	U.9.11-3	117.00	0.94	0.23	12.87	57
Iš viso:			0.94	0.23	12.87	57

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.211	150.00	4.88	4.29	20.42	140
Virtinukai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.28	170.00	20.24	9.34	47.64	356
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Iš viso:			25.44	19.82	68.46	554

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos daržovės (A, T)	K.3.1-121	220.00	4.15	6.71	26.76	184
Kefyras (P)*	U.9.13	180.00	6.12	4.5	8.82	100
Iš viso:			10.27	11.21	35.58	284
Iš viso (dienos davinio):			48.22	45.46	140.67	1165

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)