

PATVIRTINTA

Anykščių vaikų lopšelio-darželio „Spindulėlis“
direktoriaus įsakymu 2023 m. sausio 3 d. Nr. V-1

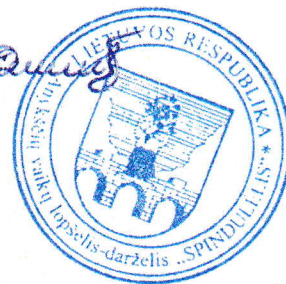
**Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Spindulėlis“,
Smėlio g. 9, Anykščiai**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus grupės

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

Direktorė
Diana Čereškienė



2

1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	21	150	4,9	4,4	24,3	153,4
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Kvietinės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45%)	63	40	5,0	9,0	10,0	145,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,9	13,4	51,4	371,6

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	59	150	1,1	3,0	12,1	89,3
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis)	15	75	16,5	6,8	0,0	132,0
Šparaginės pupelės su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	9	75	1,5	2,0	9,1	62,9
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	60	0,7	6,1	3,2	66,0
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Iš viso:			22,5	21,8	36,6	444,7

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su bananais (tausojantis)	72	110	15,2	12,3	27,4	295,8
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,6	14,5	48,8	403,7
Iš viso (dienos davinio):			50,0	49,7	136,8	1220,0



1 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	22	150	5,0	4,3	26,0	164,7
Sumuštinis su varške (9%) ir uogomis	70	60	4,2	2,2	14,9	98,2
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,2	7,5	60,9	348,9

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	60	150	2,0	3,0	9,0	81,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Vištienos filė kepsnelis (tausojantis)	37	90	25,1	5,0	6,7	174,7
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Rauginti agurkai	45	60	0,3	0,2	1,4	7,8
Rauginti kopūstai	46	60	0,5	0,0	2,5	11,4
Morkų lazdelės	42	60	0,6	0,1	5,2	18,6
Iš viso:			33,2	13,8	50,6	469,8

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai paplotėliai su obuoliais (tausojantis)	32	150	9,0	10,0	42,0	288,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	11,2	60,5	383,1
Iš viso (dienos davinio):			53,8	32,5	172,0	1201,8



1 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su bananais (tausojantis)	29	150	3,0	4,3	39,0	206,7
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,0	12,3	52,0	381,7

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	54	150	2,0	3,0	10,0	68,8
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	16	80	22,9	8,2	5,4	190,6
Virti makaronai (tausojantis)	10	40	3,0	3,0	14,0	96,0
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Konservuoti kukurūzai	40	60	1,7	0,3	13,2	61,8
Iš viso:			32,3	18,4	54,8	511,7

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvinukai su fermentiniu sūriu (45%), (tausojantis)	2	190	12,2	7,0	43,1	289,00
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Kefyras (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	60,0
Iš viso:			17,0	10,7	49,4	370,9
Iš viso (dienos davinio):			62,3	41,4	156,2	1264,3



1 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	27	150	4,0	4,3	28,0	162,7
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,0	13,3	48,0	366,7

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	51	150	5,0	3,1	19,3	128,3
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinis (tausojantis)	35	90	23,0	2,0	5,0	122,00
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	60	0,7	6,1	3,2	66,0
Paprikos	44	60	0,5	0,1	3,6	18,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Iš viso:			34,3	16,9	58,2	517,8

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (varškė 9%), (tausojantis)	76	120	16,1	7,6	33,8	273,8
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Pienas (2,5%)		100	3,4	2,5	5,0	57,5
Iš viso:			20,9	11,3	44,3	369,4
Iš viso (dienos davinio):			70,2	41,5	150,5	1253,9



1 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	26	200	7,0	5,0	36,0	209,0
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Ruginės duonos sumuštinis su pomidoru	67	50	1,2	4,0	10,1	85,4
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	9,0	63,2	367,6

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis)	53	150	4,0	3,0	19,0	127,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Lašišos/upėtakio maltinis (tausojantis)	77	90	20,4	6,2	4,7	156,8
Ryžių košė su kariu (tausojantis)	8	30	0,0	1,0	8,0	44,0
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	38	60	0,8	6,0	6,2	76,3
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Morkų lazdelės	42	60	0,6	0,1	5,2	18,6
Iš viso:			27,9	19,9	53,2	501,6

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	17	110	14,0	18,0	10,0	261,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Rauginti agurkai	45	60	0,3	0,2	1,4	7,8
Raugintų pasukų (0,3%) koktelis	14	150	5,0	2,0	14,0	79,0
Iš viso:			20,8	20,7	33,9	390,8
Iš viso (dienos davinio):			56,9	49,6	150,3	1260,0



2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	19	150	4,9	4,4	30,3	178,4
Ruginės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45%)	66	40	4,0	8,0	9,0	132,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,9	12,4	52,3	367,4

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	58	150	4,0	3,0	15,0	114,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis)	15	75	16,5	6,8	0,0	132,0
Orkaitėje keptos saldžios bulvės (augalinis, tausojantis)	7	90	1,3	3,9	17,1	108,4
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Paprikos	44	60	0,5	0,1	3,6	18,6
Iš viso:			25,0	17,7	47,9	467,5

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su obuoliais (tausojantis)	74	120	15,3	12,4	23,6	277,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,7	13,6	38,0	355,9
Iš viso (dienos davinio):			50,6	43,7	138,2	1190,8

2 savaitė
Antradienis



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių grikių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	30	150	5,0	4,3	26,0	162,7
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,0	13,3	46,0	366,7

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis)	53	150	4,0	3,0	19,0	127,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Viščiukų šlaunelių mėsos maltinis (tausojantis)	36	90	20,0	5,0	5,0	134,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	43	60	0,6	6,1	5,2	72,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Žalieji žirneliai	41	60	2,9	0,1	9,5	38,4
Iš viso:			32,6	19,8	65,8	554,9

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų paplotėliai su cukinija (tausojantis)	33	150	9,8	8,8	38,0	269,4
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,2	10,0	56,5	364,5
Iš viso (dienos davinio):			59,8	43,1	168,3	1286,1

2 savaitė
Trečiadienis



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	28	150	3,0	4,3	25,0	147,7
Virtas kiaušinis (tausojantis)	18	50	6,0	6,0	0,0	79,0
Duona su sviestu (82%)	62	20/5	1,0	4,0	9,0	80,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,0	14,3	47,0	363,7

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	61	150	5,2	3,2	19,9	127,4
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdų ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	16	80	22,9	8,2	5,4	190,6
Ryžių košė su kariu (tausojantis)	8	30	0,0	1,0	8,0	44,0
Burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	39	60	0,8	6,0	6,2	76,3
Rauginti agurkai	45	60	0,3	0,2	1,4	7,8
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Iš viso:			31,5	22,4	51,8	534,0

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių lazdelės (augalinis, tausojantis)	3	170	3,0	6,0	31,0	194,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Kefyras (2,5%)		150	5,0	4,0	7,0	84,0
Iš viso:			9,0	11,0	58,0	364,0
Iš viso (dienos davinio):			50,5	47,7	156,8	1261,7

2 savaitė
Ketvirtadienis



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	25	150	5,0	4,3	29,0	167,7
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,0	13,3	49,0	371,7

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	52	150	1,7	3,0	10,2	77,8
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	34	90	26,0	4,4	5,4	168,4
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	60	0,7	6,1	3,2	66,0
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Konservuoti kukurūzai	40	60	1,7	0,3	13,2	61,8
Iš viso:			35,2	19,4	59,1	556,9

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (varškė 9%), (tausojantis)	76	120	16,1	7,6	33,8	273,8
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	13	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Pienas (2,5%)		100	3,4	2,5	5,0	57,5
Iš viso:			20,9	11,3	44,3	369,4
Iš viso (dienos davinio):			72,1	44,0	152,4	1298,0

2 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



11

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	24	150	4,7	35,5	34,0	202,5
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Kvietinės duonos sumuštinis su varškės sūriu (13%)	64	40	6,0	8,0	11,0	135,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,7	43,5	49,1	353,7

Maitinimas 11:30 val.

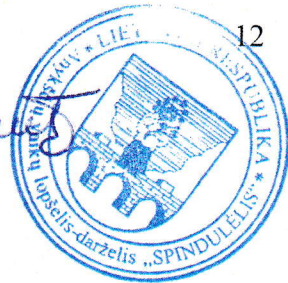
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir brokolių sriuba (augalinis, tausojantis)	56	150	2,0	3,0	18,0	115,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Baltos žuvies maltinis (tausojantis)	78	90	16,2	1,4	4,7	90,7
Lęšių košė (augalinis, tausojantis)	5	60	7,0	0,0	18,0	105,0
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	38	60	0,8	6,0	6,2	76,3
Rauginti kopūstai	46	60	0,5	0,0	2,5	11,4
Konservuoti kukurūzai	40	60	1,7	0,3	13,2	61,8
Iš viso:			29,9	14,2	71,4	532,5

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukas (varškė 9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	75	120	15,0	9,0	21,0	227,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,4	10,2	39,5	322,1
Iš viso (dienos davinio):			57,0	67,9	160,0	1208,3

3 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



12

Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)	20	150	4,9	4,4	27,3	167,4
Kvietinės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45%)	63	40	5,0	9,0	10,0	145,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,9	13,4	50,3	369,4

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	52	150	1,7	3,0	10,2	80,8
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis)	15	75	16,5	6,8	0,0	132,0
Virtos pupos (augalinis, tausojantis)	11	45	4,0	0,0	10,0	60,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	60	0,7	6,1	3,2	66,0
Rauginti agurkai	45	60	0,3	0,2	1,4	7,8
Žalieji žirneliai	41	60	2,9	0,1	9,5	38,4
Iš viso:			27,8	19,7	43,1	457,3

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	73	120	16,0	14,1	22,0	281,2
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,4	15,3	40,5	376,3
Iš viso (dienos davinio):			55,1	48,4	133,9	1203,0

3 savaitė
Antradienis

Direktorė
Diana Čereškienė



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	22	150	5,0	4,3	26,0	164,7
Ruginės duonos sumuštinis su sėklomis	68	40	4,0	11,0	12,0	170,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,0	15,3	51,0	391,7

Maitinimas 11:30 val.

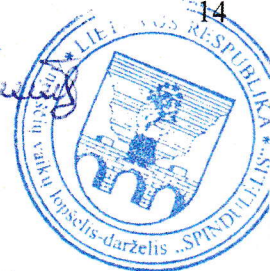
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	50	150	2,0	3,00	16,00	108,00
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Viščiukų šlaunelių mėsos maltinis (tausojantis)	36	90	20,0	5,0	5,0	134,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Paprikos	44	60	0,5	0,1	3,6	18,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Konservuoti kukurūzai	40	60	1,7	0,3	13,2	61,8
Iš viso:			29,3	14,0	64,9	505,3

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai paplotėliai su bananais (tausojantis)	31	150	9,0	10,0	46,0	305,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	11,2	64,5	400,1
Iš viso (dienos davinio):			48,7	25,2	180,4	1297,1

3 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Diana Čerėškienė



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kapotų avižių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	23	150	5,3	6,6	23,2	183,8
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,3	14,6	40,3	375,0

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	54	150	2,0	3,0	10,0	68,8
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	16	80	22,9	8,2	5,4	190,6
Perlinė košė su kariu (tausojantis)	11.1	30	0,00	2,00	5,00	42,00
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	43	60	0,6	6,1	5,2	72,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Iš viso:			28,2	23,2	37,8	468,5

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai krocketai (tausojantis)	1	125	7,2	2,0	43,1	225,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Vaisiai, uogos		100	0,00	0,00	13,00	57,00
Kefyras (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	60,0
Iš viso:			12,0	5,7	62,4	363,9
Iš viso (dienos davinio):			55,5	43,5	140,5	1207,4

3 savaitė
Ketvirtadienis



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	28	150	3,0	4,3	25,0	147,7
Sūrio lazdelės (40%)		40	10,0	8,0	0,0	118,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,0	13,3	45,0	351,7

Maitinimas 11:30 val.

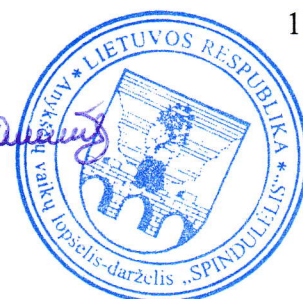
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	58	150	4,0	3,0	15,0	114,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	34	100	26,0	4,4	5,4	168,4
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	3,0	2,0	17,0	104,0
Burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	39	60	0,8	6,0	6,2	76,3
Rauginti agurkai	45	60	0,3	0,2	1,4	7,8
Rauginti kopūstai	46	60	0,5	0,0	2,5	11,4
Iš viso:			36,3	19,1	56,3	554,2

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas varškėtukas (varškė 9%), (tausojantis)	72	120	16,0	9,0	20,0	223,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Pienas (2,5%)		150	5,0	4,0	7,0	84,0
Iš viso:			22,4	14,2	32,5	345,1
Iš viso (dienos davinio):			72,2	46,6	133,8	1251,0

3 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	26	200	7,0	5,0	36,0	209,0
Trintos uogos	12	30	0,0	0,0	4,1	16,2
Ruginės duonos sumuštinis su pomidoru	67	50	1,2	4,0	10,1	85,4
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	9,0	63,2	367,6

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	55	150	7,0	3,0	22,0	153,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Lašišos/upėtakio maltinis (tausojantis)	77	90	20,4	6,2	4,7	156,8
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis, tausojantis)	6	80	1,5	3,0	15,5	97,0
Vyšniniai pomidorai	49	60	0,6	0,3	2,1	15,6
Švieži agurkai	48	60	0,4	0,1	1,3	6,6
Morkos	42	60	0,6	0,1	5,2	18,6
Iš viso:			32,2	16,2	59,6	519,9

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	57	150	5,0	5,0	15,0	123,0
Naminė duonelė (tausojantis)	65	50	2,0	3,0	12,0	88,0
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Raugintų pasukų (0,3%) koktelis	14	150	5,0	2,0	14,0	79,0
Iš viso:			13,0	11,0	61,0	376,0
Iš viso (dienos davinio):			57,0	39,0	190,0	1307,0