

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

1-3 metų amžiaus grupės

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

1 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	21	100	3,3	3,6	16,2	102,6
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:			8,3	12,6	43,3	320,8

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	59	100	1,1	2,0	10,1	65,4
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 maltinis (tausojantis)	15	65	16,4	5,4	2,0	123,0
Šparaginės pupelės su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	9	45	0,9	0,9	5,8	37,4
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	50	0,6	4,0	2,1	45,3
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Iš viso:			21,6	16,2	31,7	361,9

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su bananais (tausojantis)	72	90	13,1	11,2	17,2	224,0
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:			14,5	12,4	31,6	302,9
Iš viso (dienos davinio):			44,4	41,2	106,6	985,6

1 savaitė
Antradienis

Direktorė
Diana Čereškienė



Maitinimas 8:00 val.

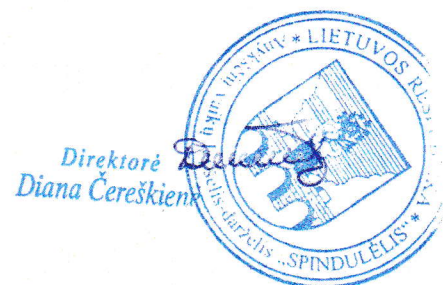
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	22	100	3,0	3,4	17,0	111,3
Sumuštinis su varške (9%) ir uogomis	70	60	4,2	2,2	14,9	98,2
Vaisiai, uogos		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	6,6	51,9	295,5

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	100	0,0	2,0	8,0	55,0
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	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Rauginti agurkai	45	50	0,2	0,2	1,2	6,5
Rauginti kopūstai	46	50	0,4	0,0	2,1	9,5
Morkų lazdelės	42	50	0,5	0,1	4,3	15,5
Iš viso:			28,9	12,8	44,1	411,5

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	100	6,0	6,0	29,0	194,0
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:			7,4	7,2	47,5	289,1
Iš viso (dienos davinio):			44,5	26,6	143,5	996,1



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	100	2,0	3,4	27,0	141,3
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	0,00
Iš viso:			12,0	11,4	40,0	316,3

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	100	0,5	2,0	7,5	50,0
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 nugarinės maltinis (tausojantis)	16	70	17,1	5,4	2,7	126,5
Virti makaronai (tausojantis)	10	30	2,0	2,0	10,0	70,0
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Konservuoti kukurūzai	40	50	1,4	0,2	10,9	51,5
Iš viso:			23,6	13,5	42,8	388,8

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	150	9,5	5,8	34,9	225,4
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:			14,3	9,5	41,2	307,3
Iš viso (dienos davinio):			49,9	34,4	124,0	1021,4

1 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



5

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	100	3,0	2,4	19,0	111,3
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	10,4	32,0	286,3

Maitinimas 11:30 val.

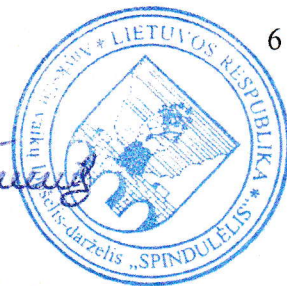
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	51	100	2,7	2,1	14,5	87,00
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinis (tausojantis)	35	70	18,0	2,0	2,0	93,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	47	50	0,6	4,0	2,1	45,3
Paprikos	44	50	0,4	0,1	3,0	15,5
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Iš viso:			24,8	13,8	44,5	396,6

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	100	12,8	7,2	26,3	217,6
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:			17,6	10,9	36,8	313,2
Iš viso (dienos davinio):			55,4	35,1	113,3	996,1

1 savaitė
Penktadienis

Direktorė *Diana Čerėškienė*



6

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	150	5,0	3,0	27,0	155,0
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:			6,2	7,0	54,2	313,6

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	100	3,0	2,0	14,0	84,0
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	70	16,4	5,1	2,0	122,0
Ryžių košė su kariu (tausojantis)	8	30	0,0	1,0	8,0	44,0
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	38	50	0,7	4,0	4,2	53,6
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Morkų lazdelės	42	50	0,5	0,1	4,3	15,5
Iš viso:			22,7	15,8	42,4	396,9

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	90	10,0	13,0	6,0	168,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Rauginti agurkai	45	50	0,2	0,2	1,2	6,5
Raugintų pasukų (0,3%) koktelis	14	150	5,0	2,0	14,0	79,0
Iš viso:			16,7	15,7	29,7	296,5
Iš viso (dienos davinio):			45,6	38,5	126,3	1007,0

2 savaitė
Pirmadienis

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	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	19	100	3,3	3,6	21,2	122,6
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:			7,3	11,6	43,2	311,6

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	100	2,0	2,0	11,0	76,0
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 maltinis (tausojantis)	15	65	16,4	5,4	2,0	123,0
Orkaitėje keptos saldžios bulvės (augalinis, tausojantis)	7	70	1,1	2,9	15,0	91,0
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Paprikos	44	50	0,4	0,1	3,0	15,5
Iš viso:			22,5	14,3	42,7	396,3

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 obuoliais (tausojantis)	74	100	13,2	11,3	14,1	209,9
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Arbatą (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,6	12,5	28,5	289,0
Iš viso (dienos davinio):			44,4	38,4	114,4	996,9

2 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	
Žalių grikių košė su sviestu (82%), (tausojantis)	30	100	3,0	3,4	17,0	111,3
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	11,4	30,0	286,3

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	100	3,0	2,0	14,0	84,0
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	70	16,0	4,0	2,0	103,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	43	50	0,5	4,1	4,3	51,5
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Žalieji žirneliai	41	50	2,4	0,1	7,9	32,0
Iš viso:			25,0	15,8	51,1	426,3

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	100	5,8	5,2	25,3	179,6
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		150	1,0	1,0	20,0	86,0
Arbata (be cukraus)	13	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	7,4	50,8	303,7
Iš viso (dienos davinio):			46,2	34,6	131,9	1016,3

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	100	2,0	2,4	17,0	100,3
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:			9,0	12,4	39,0	316,3

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	100	3,8	2,1	15,1	93,3
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 nugarinės maltinis (tausojantis)	16	70	17,1	5,4	2,7	126,5
Ryžių košė su kariu (tausojantis)	8	30	0,0	1,0	8,0	44,0
Burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	39	50	0,7	4,0	4,2	53,6
Rauginti agurkai	45	50	0,2	0,2	1,2	6,5
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Iš viso:			24,0	16,5	41,8	409,2

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	150	3,0	5,0	27,0	168,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Kefyras (2,5%)		150	5,0	4,0	7,0	84,0
Iš viso:			8,0	9,0	47,0	309,0
Iš viso (dienos davinio):			41,0	25,5	127,8	1034,5

2 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



10

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	100	3,0	2,4	19,0	114,3
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	10,4	32,0	289,3

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	100	0,5	2,0	8,4	53,3
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 filė maltinis (tausojantis)	34	70	18,0	2,0	2,0	93,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	47	50	0,6	4,0	2,1	45,3
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Konservuoti kukurūzai	40	50	1,4	0,2	10,9	51,5
Iš viso:			23,6	13,8	46,3	398,9

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	100	12,8	7,2	26,3	217,6
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:			17,6	10,9	36,8	313,2
Iš viso (dienos davinio):			54,2	35,1	115,1	1001,4

2 savaitė
Penktadienis



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	100	3,5	3,2	23,7	139,0
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:			9,5	11,2	38,8	290,2

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	100	1,0	2,0	12,0	77,0
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	70	12,9	1,3	2,0	71,2
Lęšių košė (augalinis, tausojantis)	5	40	5,0	0,0	12,0	70,0
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	38	50	0,7	4,0	4,2	53,6
Rauginti kopūstai	46	50	0,4	0,0	2,1	9,5
Konservuoti kukurūzai	40	50	1,4	0,2	10,9	51,5
Iš viso:			23,1	11,0	52,0	405,1

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	100	14,0	8,0	15,0	190,0
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:			15,4	9,2	33,5	285,1
Iš viso (dienos davinio):			48,0	31,4	124,3	980,4

3 savaitė
Pirmadienis



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)	20	100	3,3	3,6	16,2	113,6
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:			8,3	12,6	39,2	315,6

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	52	100	0,5	2,0	8,4	54,3
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 maltinis (tausojantis)	15	65	16,4	5,4	2,0	123,0
Virtos pupos (augalinis, tausojantis)	11	35	3,0	0,0	8,0	46,0
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	47	50	0,6	4,0	2,1	45,3
Rauginti agurkai	45	50	0,2	0,2	1,2	6,5
Žalieji žirneliai	41	50	2,4	0,1	7,9	32,0
Iš viso:			24,8	15,2	38,4	379,4

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	73	100	15,00	13,1	16,0	238,2
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,4	14,3	34,5	333,3
Iš viso (dienos davinio):			49,5	42,1	112,1	1028,3

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	100	3,0	3,4	17,0	111,3
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:			7,0	11,4	39,0	300,3

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	100	1,0	2,0	11,0	73,0
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	70	16,0	4,0	2,0	103,0
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Paprikos	44	50	0,4	0,1	3,0	15,5
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Konservuoti kukurūzai	40	50	1,4	0,2	10,9	51,5
Iš viso:			21,9	11,9	49,8	398,8

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 bananais (tausojantis)	31	100	6,0	6,0	22,0	213,0
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:			7,4	7,2	40,5	308,1
Iš viso (dienos davinio):			36,3	30,5	129,3	1007,2

3 savaitė
Trečiadienis

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	
Kapotų avižų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	23	100	3,5	4,6	15,5	125,0
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:			13,5	12,6	32,6	316,2

Maitinimas 11:30 val.

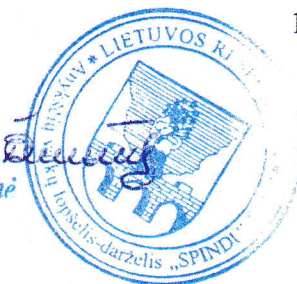
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	54	100	0,5	2,0	7,5	50,0
Grietinė (30%)		10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,5	8,5	43,0
Kiaulienos nugarinės maltinis (tausojantis)	16	70	17,1	5,4	2,7	126,5
Perlinė košė su kariu (tausojantis)	11.1	30	0,00	2,00	5,00	42,00
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	43	50	0,5	4,1	4,3	51,5
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Iš viso:			20,7	17,4	31,2	360,8

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	100	5,5	1,8	34,9	181,4
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,4	1,2	1,4	21,9
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Kefyras (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	60,0
Iš viso:			10,3	5,5	54,2	320,3
Iš viso (dienos davinio):			44,5	35,5	118,5	997,3

3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Diana Čereškienė



Maitinimas 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausoįantis)	28	100	2,0	2,4	17,0	100,3
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:			13,0	11,4	37,0	304,3

Maitinimas 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir cukiniųų sriuba (augalinis, tausojantis)	58	100	2,0	2,0	11,0	76,0
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 maltinis (tausoįantis)	34	70	18,0	2,0	2,0	93,0
Bulvių košė (tausoįantis)	4	80	1,0	2,0	13,0	78,0
Burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	39	50	0,7	4,0	4,2	53,6
Rauginti agurkai	45	50	0,2	0,2	1,2	6,5
Rauginti kopūstai	46	50	0,4	0,0	2,1	9,5
Iš viso:			24,0	13,7	42,3	388,9

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas varškėtukas (varškė 9%), (tausoįantis)	72	100	14,0	8,0	14,0	188,0
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	5,00	4,00	7,00	84,00
Iš viso:			20,4	13,2	26,5	310,1
Iš viso (dienos davinių):			57,4	38,3	105,8	1003,3

3 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	150	5,0	3,0	27,0	155,0
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:			6,2	7,0	54,2	313,6

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	100	5,0	2,0	15,0	104,0
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	70	16,4	5,1	2,0	122,0
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis), (tausojantis)	6	70	1,5	2,0	13,5	79,5
Vyšniniai pomidorai	49	50	0,5	0,3	1,8	13,0
Švieži agurkai	48	50	0,4	0,1	1,1	5,5
Morkų lazdelės	42	50	0,5	0,1	4,3	15,5
Iš viso:			26,0	13,1	46,5	411,8

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	100	3,0	3,0	10,0	85,0
Naminė duonelė (tausojantis)	65	50	2,0	3,0	12,0	88,0
Vaisiai, uogos		100	0,0	0,0	13,0	57,0
Raugintų pasukų (0,3%) koktelis	14	150	5,0	2,0	14,0	79,0
Iš viso:			10,0	8,0	49,0	309,0
Iš viso (dienos davinio):			42,2	28,1	149,7	1034,4