

UKMERGĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIOGELIS“
Bažnyčios g. 5, 20107 Ukmergė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus grupė

Ištaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	115A	200	9.37	13.45	32.06	246.68
Trintos uogos	U034	25	0.30	0.00	3.00	10.25
Kmyną arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Traškučiai		30	3.15	0.48	23.22	112.20
Iš viso:			13.02	14.08	58.78	372.46

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	4.52	2.97	17.71	113.71
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	80	19.17	5.11	6.05	143.86
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	80	2.14	0.11	19.62	86.83
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	80	1.11	4.72	4.79	60.58
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			28.86	13.13	78.21	533.38

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	18.45	15.15	19.86	290.22
Uogienė		30	0.15	0.06	5.18	21.90
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		120	0.00	0.01	15.60	68.40
Iš viso:			18.60	15.22	40.64	380.52
Iš viso (dienos davinio):			60.48	42.43	177.63	1286.36

1 savaitė
Antradienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareiḡos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr023	200	7.97	7.66	35.18	242.00
Varškė su jogurtu ir uogomis	15-1/1	70	9.12	5.31	3.08	94.64
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
Iš viso:			17.09	12.98	51.26	393.64

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5.18	2.11	17.78	108.99
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	80	14.36	7.73	6.07	151.01
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	80	4.81	2.37	21.78	128.98
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	50	0.44	5.52	4.18	66.71
Pomidoras	D000.3	40	0.40	0.08	1.64	8.80
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			26.09	20.26	53.83	498.47

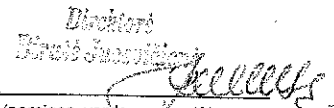
Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai	77A	130	8.59	16.98	43.56	360.82
Uogienė		30	0.15	0.06	5.18	21.90
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			8.94	17.19	49.24	386.05
Iš viso (dienos davinio):			52.12	50.43	154.33	1278.16

1 savaitė
Trečiadienis

Darželinukai

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	15.01	8.55	42.73	310.42
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		120	0.00	0.00	15.60	69.60
Iš viso:			15.01	8.55	58.33	380.02

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	1Sr	150	1.36	3.21	11.03	75.00
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Virtų bulvių čepelinai su vištiena (tausojantis)	35G	50/130	15.45	4.21	46.09	281.58
Grietinė		30	1.14	3.00	1.29	36.60
Traškios morkų lazdelės	16-1/5	100	1.00	0.20	8.70	31.00
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			20.39	10.84	81.40	487.68

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	160	7.86	6.44	32.13	218.52
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	50	4.51	2.20	12.91	90.66
Kakava su pienu	G002	150	2.55	1.95	6.51	54.67
Iš viso:			14.92	10.59	51.55	363.85
Iš viso (dienos davinio):			50.32	29.98	191.28	1231.55

1 savaitė
Ketvirtadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

*Medicinos
Liaudies
Tarybos
narys*
[Signature]
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92A	200	4.93	8.30	35.44	250.99
Uogienė		25	0.13	0.05	4.32	18.25
Siūrio lazdelės Pik-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			10.60	12.66	40.33	331.65

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	4.62	2.20	14.90	95.71
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Kepti žuvies maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	17.85	7.09	5.40	155.57
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	100	2.21	3.76	16.17	106.56
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S0009	60	0.85	3.87	7.00	62.78
Žali žirneliai	34S	35	1.65	0.07	3.40	23.10
Stalo vanduo su mėtomis	G009	150	0.00	0.00	0.01	0.03
Iš viso:			28.50	17.21	59.97	503.15

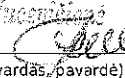
Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr38	200	9.39	8.40	25.75	208.06
Bananai		160	1.92	0.48	36.96	159.84
Iš viso:			11.31	8.88	62.71	367.90
Iš viso (dienos davinio):			50.41	38.75	163.01	1202.70

1 savaitė
Penktadienis

Darželinukai

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	110	4.50	4.01	20.24	130.54
Virti kiaušiniai (tausojantis)	KI002	50	6.15	5.85	0.35	78.50
Duona su sviestu	2S	20/5	0.91	4.24	8.77	76.75
Kakava su pienu	G002	150	2.62	1.98	7.73	60.38
Iš viso:			14.18	16.08	37.09	346.17

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopustų sriuba (tausojantis)	7Sr	150	1.09	3.20	8.61	65.55
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Plovas su vištiena (tausojantis)	PO23	170	23.51	9.72	33.84	315.91
Daržovių rinkinukas (pomidoras, paprika) (augalinis)	D006	30/30	0.58	0.15	2.58	15.06
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.12	0.08	0.44	3.92
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			27.22	13.37	75.51	528.84

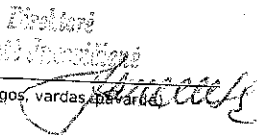
Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	80A	140	18.70	9.23	36.83	302.44
Grietinė		30	1.14	3.00	1.29	36.60
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
Iš viso:			19.84	12.24	51.12	396.04
Iš viso (dienos davinio):			61.24	41.69	163.72	1271.05

2 savaitė
Pirmadienis

Darželinukai

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92A	200	4.93	8.30	35.44	250.99
Uogienė		30	0.15	0.06	5.18	21.90
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		150	0.00	0.02	19.50	85.50
Iš viso:			5.08	8.38	60.12	358.39

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	6Sr	150	1.40	3.70	8.73	69.90
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	15.93	11.04	5.65	189.31
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	80	4.88	3.80	26.14	158.57
Morkos su aliejumi (augalinis)	S004	50	0.51	2.83	4.58	41.11
Daržovių rinkinukas (pomidoras, ropė) (augalinis)	D006	20/20	0.38	0.04	2.02	10.00
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			24.54	21.63	61.41	532.39

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	7-8/166T	140	20.74	10.62	36.44	321.40
Grietinė		30	1.14	3.00	1.29	36.60
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			22.08	13.77	38.23	361.33
Iš viso (dienos davinio):			51.70	43.78	159.76	1252.11

2 savaitė
Antradienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Dešrelės pieniškos (virtos)	128M	100	11.60	20.00	1.00	248.00
Pomidorų padažas		25	0.43	0.05	5.43	24.00
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Pomidoras	D000.3	40	0.40	0.08	1.64	8.80
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		100	0.00	0.00	13.00	58.00
Iš viso:			13.31	20.27	29.80	378.40

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5.18	2.11	17.78	108.99
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Orkaitėje kepti žuvies paplotėliai (tausojantis)	9-8/163T	75	13.15	3.47	1.52	89.40
Grietinės-pomidorų padažas	4P	15	0.38	1.26	1.45	18.54
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	100	2.21	3.76	16.17	106.56
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	50009	60	0.85	3.87	7.00	67.09
Žali žirnėliai	34S	40	1.41	0.06	2.91	19.80
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			24.66	14.67	72.51	518.98

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	102A	200	6.43	6.95	43.39	263.95
Traputis		10	1.12	0.17	7.50	34.20
Kakava su pienu	G002	150	2.55	1.95	6.51	54.67
Iš viso:			10.10	9.07	57.40	352.82
Iš viso (dienos davinio):			48.07	44.01	159.71	1250.20

2 savaitė

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	115A	200	9.37	13.45	32.06	246.68
Siūrio lazdelės Pik-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Obuoliai		120	0.00	0.01	15.60	68.40
Iš viso:			14.91	17.77	48.23	377.49

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	1Sr	150	1.36	3.21	11.03	75.00
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Kepti jautienos kukuliai su obuoliu (tausojantis)	12-7/143T	80	15.49	8.57	3.00	149.77
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	80	4.81	2.37	21.78	128.98
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	50	0.44	5.52	4.18	66.71
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.32	0.08	0.88	5.52
Stalo vanduo su mėtomis	G009	150	0.00	0.00	0.01	0.03
Iš viso:			24.52	22.42	55.15	515.29

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	M003	140	8.44	12.53	45.64	329.72
Trintos uogos	U034	20	0.24	0.00	2.40	8.20
Pienas		100	3.20	2.50	4.80	55.00
Iš viso:			11.88	15.03	52.84	392.92
Iš viso (dienos davinio):			51.31	55.22	156.22	1285.70

2 savaitė
Ketvirtadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr023	200	7.97	7.66	35.18	242.00
Javainių batonėlis		30	1.44	1.95	20.10	103.71
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.41	9.61	55.28	345.71

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	145r	150	4.50	3.07	14.28	98.21
Ruginė dūona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis)	89M	50/130	13.22	7.66	46.82	307.19
Grietinė		30	1.14	3.00	1.29	36.60
Traškios morkų lazdelės	16-1/5	100	1.00	0.20	8.70	31.00
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			20.86	14.07	81.02	516.70

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	5V	150	20.17	14.50	21.23	298.82
Uogienė		30	0.15	0.06	5.18	21.90
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Kriaušės		100	0.00	0.00	13.00	58.00
Iš viso:			20.52	14.71	39.91	382.05
Iš viso (dienos davinio):			50.79	38.39	176.21	1244.46

2 savaitė
Penktadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareiᡑos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su aliejumi (tausojantis) (augalinis)	3-3/52AT	150	6.67	6.01	35.68	223.86
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	45	20/5/10	3.38	6.76	8.98	110.15
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			10.25	12.92	45.16	337.34

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	4.52	2.97	17.71	113.71
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	120	20.53	7.84	7.15	179.52
Virtos bulvės (tausojantis)	IGar	80	2.14	0.11	19.62	86.83
Daržovių rinkinukas (pomidoras, žiedinis kopūstas) (augalinis)	D006	30/30	1.05	0.15	2.58	12.60
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.32	0.08	0.88	5.52
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			30.48	11.37	77.98	526.58

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200	7.68	7.93	22.59	193.90
Bananai		150	1.80	0.45	34.65	149.85
Iš viso:			9.48	8.38	57.24	343.75
Iš viso (dienos davinio):			50.21	32.67	180.38	1207.67

3 savaitė
Pirmadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė (tausojantis)	106A	200	7.76	8.13	28.86	235.45
Trinta varškė su braškėmis	15-1/8	70	8.89	5.04	5.33	99.72
Kmyną arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Obuoliai		80	0.00	0.01	10.40	45.60
Iš viso:			16.85	13.33	45.09	384.10

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr009	150	2.57	1.77	13.90	77.52
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	80	14.90	7.44	3.36	139.34
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr.002	100	3.10	0.37	32.68	147.92
Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/2A	50	0.74	2.83	2.56	35.43
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.32	0.08	0.88	5.52
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			23.11	12.63	79.06	514.33

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai	M004	130	9.36	16.84	48.66	382.75
Trintos uogos	U034	20	0.24	0.00	2.40	8.20
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.60	16.84	51.06	390.95
Iš viso (dienos davinio):			49.56	42.80	175.21	1289.38

3 savaitė
Antradienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	3-3/32T	200	4.30	7.81	34.76	241.45
Kakava su pienu	G002	150	2.55	1.95	6.51	54.67
Obuoliai		150	0.00	0.02	19.50	85.50
Iš viso:			6.85	9.78	60.77	381.62

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5.18	2.11	17.78	108.99
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Orkaitėje kepti žuvies kotletai (tausojantis)	9-8/162T	80	15.01	2.80	4.43	104.83
Grietinės-pomidorų padažas	4P	15	0.38	1.26	1.45	18.54
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	100	2.21	3.76	16.17	106.56
Burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69AT	70	1.05	3.91	6.26	63.76
Žali žirneliai	34S	30	1.41	0.06	2.91	19.80
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			26.68	14.12	63.29	485.98

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	6-3/60T	160	9.63	5.56	43.57	265.38
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sausainiai		25	2.45	6.87	10.62	116.75
Iš viso:			12.08	12.43	54.19	382.13
Iš viso (dienos davinio):			45.61	36.33	178.25	1249.73

3 savaitė
Trečiadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	9.83	8.05	40.17	273.15
Siūrio lazdelės Pik-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		100	0.00	0.00	13.00	58.00
Iš viso:			15.17	12.21	53.24	390.23

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	Sr007	150	1.62	4.37	9.50	82.30
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P022	100	21.11	9.74	5.35	191.21
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	4Gar	80	5.28	3.12	19.57	116.97
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	S21	50	0.35	5.53	4.61	67.04
Pomidoras	D000.3	40	0.40	0.08	1.64	8.80
Stalo vanduo su mėtomis	G009	150	0.00	0.00	0.01	0.03
Iš viso:			30.08	23.06	53.77	525.75

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	110	12.03	12.40	10.37	204.90
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.32	0.08	0.88	5.52
Kefyras		150	4.80	3.75	7.20	81.00
Iš viso:			18.25	16.41	29.36	340.92
Iš viso (dienos davinio):			63.50	51.68	136.37	1256.90

3 savaitė
Ketvirtadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis)	U020	200	8.20	4.36	36.48	238.40
Bananai		120	1.44	0.36	27.72	119.88
Iš viso:			9.64	4.72	64.20	358.28

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	15r	150	1.36	3.21	11.03	77.10
Ruginė duona		30	1.32	0.22	13.09	59.40
Kepti jautienos kukuliai su obuoliu (tausojantis)	12-7/143T	80	15.49	8.57	3.00	149.77
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	80	4.81	2.37	21.78	128.98
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	50	0.44	5.52	4.18	66.71
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	40	0.32	0.08	0.88	5.52
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
Iš viso:			24.64	22.42	56.34	521.46

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr003	200	6.10	6.39	45.29	265.21
Grikių batonėlis		30	2.73	0.66	14.40	113.70
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			9.03	7.20	60.19	382.24
Iš viso (dienos davinio):			43.31	34.34	180.73	1261.98

3 savaitė
Penktadienis

Darželinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	200	8.20	7.27	36.81	237.35
Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir virta dešra	U028	20/5/20	3.03	7.94	8.83	118.75
Kmynų arbata	G001	150	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			11.43	15.36	46.14	359.43

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorų, lešų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/36AT	150	8.43	3.89	16.19	170.34
Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	10-5/100T	120	19.21	4.39	4.56	131.84
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	80	2.14	0.11	19.62	86.83
Daržovių rinkinukas (moliūgas, paprika) (augalinis)	D006	30/30	0.31	0.24	4.95	24.33
Plėšyti pekino lapai ir apšlakstyti aliejumi (augalinis)	S015	40	0.70	2.80	1.85	35.36
Natūralios sultys		150	0.60	0.00	16.95	69.00
Iš viso:			31.39	11.43	64.12	517.70

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	86A	150	16.56	10.46	31.12	288.31
Grietinė		30	1.14	3.00	1.29	36.60
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
Iš viso:			17.70	13.47	45.41	381.91
Iš viso (dienos davinio):			60.52	40.26	155.67	1259.04