

ŠILALĖS R. KVĖDARNOS DARŽELIS „SAULUTĖ“
Žalioji g. 8, Kvėdarna, Šilalės r.

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
1-3 M. AMŽIAUS GRUPĖS VAIKAMS**

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 val. iki 18.00 val.

TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius





TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-23

1 -3 metų

1 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)	Kr003	150/5/15	5,44	5,75	34,69	212,26
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150			4,2	17
Iš viso			5,44	5,75	38,89	229,26
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	80,0
Krekeriai		10	1,96	1,27	5	45,8
Iš viso:			2,0	1,31	18	125,8
PIETŪS 12.30 VAL.						
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	20,4	15,8	19,8	303
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0,00		0,5	2
Iš viso			23,63	20,96	31,82	410,94
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (tausojantis)	83A/	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Trinti bananai su trintomis uogomis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Arbata	G004	150				0,00
Iš viso			18,81	11,05	34,98	307
Iš viso (dienos davinio):			49,88	39,43	110,69	1043,2



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-09-28

1 -3 metų

1 savaitė
Antradienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	88-A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Viso grūdo ruginė duona		25	2,07	1,59	12	67,8
Pomidorai (augalinis)	D000,3	30	0,03	0,075	1,2	6,75
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			9,83	13,70	17,59	231,3
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		20	5,0	4,2	0,3	59
Viso:			5,04	4,6	13,3	116,00
PIETŪS 12.30 VAL.						
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr010	100	1,11	1,05	5,54	36,05
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Jogurtinė grietinė		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	25	0,25	0,05	2,17	10,25
Geriamas vanduo paskanintas obuoliais		100			0,75	3,0
Iš viso			23,66	10,1	55,16	406,3
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais, sviestu	111A/20 11	100/5	6,06	8,0	31,63	215,9
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,0
Iš viso			9,46	10,5	36,5	275,9
Iš viso (dienos davinio):			47,99	38,9	122,55	1029,5



1 -3 metų

1 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,58	7,96	37,03	246,09
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			6,58	7,96	37,03	246,09
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57,0
Duonos paplotėliai		13	2,04	2,93	7,67	63,1
Viso:			2,08	3,33	20,67	120,1
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	Sr1	100/4	1,04	3,30	7,23	60,05
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,03	6,30	16,25	189,81
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gr	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,7	1,99	3,12	33,16
Švieži agurkai	D006	25	0,2	0,05	0,58	3,55
Geriamas jogurtas		100	2,8	2,5	12,46	83,43
Iš viso			22,84	14,21	49,21	421,6
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu	M007	100/20	9,36	9,91	35,93	270,3
Žolelių arbata	Gėr1	150				0,00
Iš viso			9,36	9,91	35,93	270,3
Iš viso (dienos davinio):			40,86	35,41	142,84	1058,09



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

1 -3 metų

1 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė (tausojantis) su pomidorų padažu	D2	75/20	9,75	21,4	5,44	237,3
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Švieži agurkai, pomidorai		20/20	0,16	0,02	0,23	1,10
Arbata žolelių arba vaisinė		150	-	-	-	0,00
Iš viso			11,31	21,72	16,17	288,4

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		80	0,03	0,3	10,2	45
Varškės sūrelis		50	7,9	4,0	3,0	81,0
Viso:			7,93	4,3	13,2	126,0

PIETŪS 12.30 VAL.

Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Sr17	100	2,28	2,47	8,86	64,78
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	15,00	7,92	13,77	181,38
Agurkų salotos su jogurtine grietine	2-1/14	70	1,05	0,45	1,95	16,2
Raudonos paprikos	D006	20	0,26	0,10	1,32	7,22
Vaisių sultys		100	0,1		11	44
Iš viso			21	11,24	47,4	363,58

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Bulviniai blynai su varškės įdaru (80/20)	43A	100	6,89	8,17	27,25	207,42
Grietinės padažas	3P	10	0,18	1,92	0,53	20,1
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso			10,25	12,60	32,81	312,21
Iš viso (dienos davinio):			46,87	49,96	112,4	1090,2



1 -3 metų

1 savaitė
Penktadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	33,54	172,2
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	0,60	0,15	1,22	85,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			6,48	5,78	34,76	257,20
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	51,09
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5	74,1
Viso:			2,84	4,3	18	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	Sr7	100/4	1,05	3,32	5,89	54,57
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti žuvies file maltinukai (tausojantis)	Ž010	65	10,46	9,00	4,28	139,94
Bulvių košė	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	21 S	50	0,54	4,83	2,47	52,18
Geriamas vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			15,82	20,37	33,63	403,8
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	128/32	5,0	6,0	17,9	146
Batonas su sviestu	2S	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,31	30,14	235,18
Iš viso (dienos davinio):			31,37	40,76	116,05	1022,1



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-09-28

1 -3 metų

2 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110 A	150	5,40	5,52	29,94	191,25
Uogienė	19P	20	0,06	0,0	14,18	54,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			5,46	5,52	44,12	245,45
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		120	0,05	0,5	13,5	80,1
Krekeriai		10	1,96	1,27	5	45,8
Viso:			2,01	1,77	18,5	125,9
PIETŪS 12.30 VAL.						
Trinta žiedinių kopūstų sriuba, grietinė 30% (tausojantis)	Sr21	100/4	1,39	3,85	6,83	63,57
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	15,92	6,68	3,05	132,73
Virti griekiai (tausojantis)	Gr013	100	4,2	1,03	23,10	118,50
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	50	0,39	2,60	1,15	29,58
Pomidorai	D006	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Geriamas vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,1		1,0	5,00
Iš viso			23,64	14,0	46,45	403,85
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	75/38	13,61	9,1	27,54	244,78
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta juodoji arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			14,12	10,6	28,17	262,78
Iš viso (dienos davinio):			45,23	31,89	126,50	1045,63



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-07-28

1 -3 metų

2 savaitė
Antradienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Pienas 2,5%		150	5.1	3.75	7.35	84.00
Iš viso			10,98	9,65	31,35	259,50
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		20	5	4,2	0,3	59
Viso:			5,04	4,6	13,3	116
PIETŪS 12.30 VAL.						
Ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis augalinis)	Sr022	100	1,71	1,44	13,50	73,78
Duona	1 Š	30	2,15	0,88	15,08	73,96
Kiaulienos kukuliai virti (tausojantis)	17A	80	18,13	8,14	0,61	148,07
Virti lęšiai	14gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir konserv. agurkais	2-3 61A	55	1,05	3,6	4,85	58,9
Morkos	D006	20	0,20	0,04	1,74	8,12
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1		0,8	4,00
Iš viso			28,45	14,33	47,83	429,94
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Virtų bulvių-varškės voleliai (tausojantis)	55A	100	5,34	2,69	28,93	158,70
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso			12,65	9,19	39,36	296,70
Iš viso (dienos davinio):			57,12	37,77	131,84	1102,14



TVIRTINU
Direktorius
Valdas Urniežius
2023-04-28

1 -3 metų

2 savaitė
Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			7,62	5,64	46,80	266,10
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		120	0,06	0,6	14	77,4
Duonos paplotėliai		10	1,57	2,26	5,9	48,6
Viso:			1,63	2,32	19,9	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Žirnių sriuba (tausojantis augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111,0
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Paukštienos kepinukai	32A	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	50	1,11	1,48	8,07	49,97
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, porais ir alyvuogių aliejumi	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Geriamas vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			19,6	14,84	45,27	390,26
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	100	15,05	10,36	16,46	220,87
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			15,43	11,38	24,12	260,75
Iš viso (dienos davinio):			44,28	34,18	136,09	1043,11



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

1 -3 metų

2 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojanti)	Ki003	80	9,91	11,67	4,42	162,36
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pomidorai (augalinis)	D000,3	30	0,03	0,075	1,2	6,75
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			11,74	12,14	18,82	232,11
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		80	0,03	0,3	11	45,0
Varškės sūrelis		50	7,9	4	3	81
Viso:			7,93	4,3	14,0	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis augalinis)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	41
Natūralus kalakutienos maltinis (tausojantis, iš file)	P016	80	19,54	5,82	5,45	154,23
Virtos bulvės	4-3/65	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis ir alyvuogių aliejumi	S002	50	1,10	1,30	2,79	27,29
Geriamas jogurtas		100	2,8	2,5	12,46	83,43
Iš viso			22,31	13,20	53,65	427,52
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pilno grūdo miltų blynėliai su obuoliais	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	15	0,28	0,77	5,75	29,91
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			7,81	8,95	41,46	269,80
Iš viso (dienos davinio):			49,79	38,59	127,93	1055,43



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

1 -3 metų

2 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118 A	150	6,44	4,19	28,72	168,08
Sviesto-jogurtinės grietinės padažu	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso			10,38	14,76	34,43	301,64

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		90	0,04	0,4	13	51
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5	74,1
Viso:			2,84	4,3	18	126,0

PIETŪS 12.30 VAL.

Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais grietine 30% (tausojantis)	Sr3	100/4	1,67	3,36	6,41	57,21
Orkaitėje kepti upėtakio filė paplotėliai su sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80	20,89	15,63	5,36	262,19
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	6S	40	0,54	2,08	2,48	27,59
Vanduo su uogomis		150	0,1	-	1,0	5,0
Iš viso			25,51	23,17	24,18	418,52

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5,0	6,4	17,1	146
Batonas su sviestu	2Š	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,71	29,34	235,18
Iš viso (dienos davinio):			44,96	52,94	105,95	1081,34



1 -3 metų

3 savaitė
Pirmadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis	Kr019	150/5	8,33	4,79	40,92	240,05
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso	20,64	12,8	8,33	4,79	40,92	240,05
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		130	0,06	0,84	18	80,2
Krekeriai		10	1,96	1,27	5	45,8
Viso:			2,02	2,11	23,0	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr012	100	1,48	1,54	11,42	65,41
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P001	70	16,73	2,52	6,53	115,67
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	40	1,09	1,88	11,58	65,50
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (paprikos, agurkai, pomidorai)	S007	50	0,54	2,66	2,82	37,40
Geriamas vanduo su uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			18,39	20,11	38,28	405,82
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,51	36,39	295,54
Natūralus jogurtas	3P	15	0,5	0,4	0,65	8,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			7,59	13,91	37,04	303,5
Iš viso (dienos davinio):			42,27	40,91	139,24	1075,37



1 -3 metų

3 savaitė
Antradienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)	Kr023	150/10/ 15	7,07	7,9	24,95	233,31
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			7,07	7,9	24,91	195,05
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		20	5	4,2	0,3	59
Viso:			5,04	4,6	13,3	116,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30%	Sr1	100/4	1,04	3,30	7,23	60,05
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	50,0
Bulvių plokštainis su paukštiena	V002	100	10,9	8,37	18,57	190,57
Jogurtinė grietinė		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	25	0,25	0,05	2,17	10,25
Vaisių sultys		150	0,15	-	17	66,0
Iš viso			14,39	12,72	48,97	392,87
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	100	12,00	6,69	20,32	190,13
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso			15,69	10,70	25,98	259,58
Iš viso (dienos davinio):			70,61	35,92	113,2	1001,76



TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

1 -3 metų

3 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu, uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr003	150/5/ 15/3	6,08	7,31	34,77	229,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			6,08	7,31	34,77	229,22
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		115	0,045	0,42	16	77,0
Duonos paplotėliai		10	1,57	2,26	5,5	48,6
Viso:			1,62	2,68	21,5	125,4
PIETŪS 12.30 VAL.						
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	Sr020	100	2,88	3,04	20,77	121,91
Duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
„Karališki balandėliai“(kiauliena, kopūstai, ryžiai)	2011/6 2	80	15,94	9,5	4,81	160,5
Virtos bulvės	4-3/62	40	0,82	0,04	7,54	33,3
Daržovių salotos (švieži kopūstai, morkos, pomidorai, agurkai) su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Vanduo su obuoliais		150	-	-	1,0	4,0
Iš viso			21,62	16	48,49	421,57
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Grikių kruopų paplotėliai	99A	100	6,87	6,96	41,54	251,15
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,4	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			7,27	13,01	42,15	309,3
Iš viso (dienos davinio):			36,6	39,12	118,3	1085,49



TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius

2023-09-28

1 -3 metų

3 savaitė
Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	91A	80/16/4	8,94	16,41	4,55	205,34
Švieži agurkai	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			12,44	17,17	13,76	251,68
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		80	0,03	0,3	10,2	45
Varškės sūrelis		50	7,9	4	3	81
			7,93	4,3	13,2	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	13,2	50
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Virtos perlinės kruopos	5Gar	40	1,52	0,3	10,3	50,7
Burokėlių salotos, ž. Žirneliai, mar. agurkai, svogūnai ir alyvuogių aliejus	20S	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Geriamas jogurtas		100	2,8	2,5	12,46	83,43
Iš viso			19,11	15,66	54,38	428,91
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Makaronai su varške	44	120	9,92	7,35	22,2	190,77
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso			13,1	9,86	27,23	242,2
Iš viso (dienos davinio):			52,58	46,99	108,57	1048,79



1 -3 metų

3 savaitė
Penktadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	25/55/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			8,83	7,79	42,08	262,3
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,03	0,35	11,6	51
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5	74,1
Viso:			2,83	4,25	16,6	125,1
PIETŪS 12.30 VAL.						
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	41
Žuvies miltiniai (tausojantis)	Ž011	75	11,90	7,89	1,59	124,98
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	50	0,39	2,60	1,15	29,58
Pomidorai, morkos	D006	20/20	0,40	0,08	2,56	12,56
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1		0,7	3
Iš viso			18,99	31,30	46,61	372,96
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	128/32	5,0	6,0	17,9	146
Batonas su sviestu	2Š	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,31	30,14	235,18
Iš viso (dienos davinio):			36,89	53,65	135,43	995,54

Vyr. virėja

Virginija Kiudienė