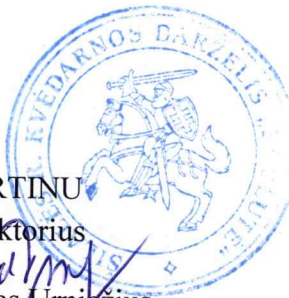


ŠILALĖS R. KVĖDARNOS DARŽELIS „SAULUTĖ“
Žalioji g. 8, Kvėdarna, Šilalės r.

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
4-7 M. AMŽIAUS GRUPĖS VAIKAMS**



TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

Ištaigos darbo laikas
Nuo 7.30 val. iki 18.00 val.



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

4 – 7 metų

1 savaitė
Pirmadienis**PUSRYČIAI 8.30VAL.**

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	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150			4,2	17
Iš viso			7,2	6,3	49,8	285,0
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Krekeriai		20	2,5	3,9	13,5	93,8
Viso:			2,9	4,3	26,5	150,8
PIETŪS 12.30 VAL.						
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1		0,7	3
Iš viso			28,9	24,8	40,2	499,0
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (tausojantis)	83A/	150	25,76	16,07	24,85	344,4
Trinti bananai su trintomis uogomis	14D	17,5/32,5	0,82	0,17	9,21	38,7
Arbata	G1	150				0,00
Iš viso			26,58	16,24	34,06	383,1
Iš viso (dienos davinio):			65,58	51,84	150,56	1317,9



TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius
2023-04-28

4 – 7 metų

1 savaitė
Antradienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu (tausojantis)	88-A	100/5	9,71	19,19	5,53	233,16
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pomidorai (augalinis)	D000,3	40	0,04	0,1	1,6	9
Arbata vaisinė be cukraus	G1	150			0,00	0,00
Iš viso			11,55	19,69	20,33	305,16
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		30	7,5	6,3	0,450	88,5
Viso:			7,54	6,7	13,450	145,5
PIETŪS 12.30 VAL.						
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Duona		30	1,6	0,3	13	61
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	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Geriamas vanduo paskanintas obuoliais		150			1,0	4,0
Iš viso			24,7	10,7	62,85	445,5
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais, sviestu	111A/20 11	150/5	8,53	9,94	47,41	305,3
Kefyras 2,5%		100	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso			13,63	13,74	54,81	389,3
Iš viso (dienos davinio):			69,29	46,7	151,44	1285,46



4 – 7 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	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Nesaldinta žolelių arbata	Gėr1	150	-	-		0,00
Iš viso			8,7	9,2	48,8	313,00
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Duonos paplotėliai		20	3,14	4,52	11,8	97,2
Viso:			3,18	4,92	24,8	154,2
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	Sr1	150/6	1,55	4,94	10,86	90,07
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,00	6,3	16,3	190
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gr/201 1	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	65	0,9	2,6	4,00	43
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			24,51	16,49	63,05	493,48
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu	M007	140/20	12,84	13,67	49,97	374,22
Žolelių arbata	Gėr1	150				0,00
Iš viso			12,84	13,67	49,97	374,22
Iš viso (dienos davinio):			49,23	44,28	186,6	1334,9



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

4 – 7 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 su pomidorų padažu	D2	100/20	8,35	28,54	8,05	320,0
Duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Švieži agurkai, pomidorai		30/30	0,21	0,03	0,31	1,8
Nesaldinta žolelių arbata	Gėr1	150	-	-		0,00
Iš viso			9,96	28,8	18,86	371,8
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,3	14,1	62
Varškės sūrelis		50	7,9	4	3	81
Viso:			7,94	4,3	17,1	143,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Sr17	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,5	11,88	20,66	272,08
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/14	70	1,05	0,45	1,95	16,2
Raudonos paprikos	D006	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Multivitaminų sultys		100	0,1		11	44
Iš viso			28,8	16,47	59,05	488,48
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):			56,95	62,3	116,61	1315,49



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

4 – 7 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	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Bananų desertas su jogurtu	3D	60/40	2,98	0,71	35,1	164,40
Nesaldinta arbatžolių arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			10,82	8,22	68,61	394,,0

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Grūdų batonėliai		20	3,8	5,33	5	99,1
Viso:			3,84	5,73	18	156,1

PIETŪS 12.30 VAL.

Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	Sr7	150/6	1,57	4,98	8,85	81,86
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti žuvies file maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183,0
Bulvių košė	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123,0
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			20,01	25,41	48,42	495,04

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Pieniška makaronų sriuba	Sr025	160/40	6,250	7,5	22,38	195,8
Batonas su sviestu	2Š	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			7,48	11,81	34,62	285,0
Iš viso (dienos davinio):			42,15	51,17	189,7	1330,14



4 – 7 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	200	7,210	7,36	39,93	255,00
Uogienė	19P	30	0,09	0,0	21,27	81,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			7,30	7,36	61,20	336,30
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Krekeriai		20	2,5	3,9	13,5	93,8
Viso:			2,54	4,3	26,5	150,8
PIETŪS 12.30 VAL.						
Trinta žiedinių kopūstų sriuba, grietinė 30% (tausojantis)	Sr21	150/6	2,08	5,77	10,24	95,35
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100	21,22	8,91	4,06	176,97
Virtos grikių kruopos	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,2
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,5	3,1	1,4	36
Pomidorai	D006	35	0,25	0,05	2,18	10,15
Geriamas vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,1		1,0	5,00
Iš viso			30,59	19,37	57,1	515,67
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Nesaldinta juodoji arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			18,83	14,14	37,56	350,38
Iš viso (dienos davinio):			59,32	45,17	182,36	1353,15



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

4 – 7 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	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Pienas 2,5%		150	5.1	3.75	7.35	84.00
Iš viso			12.94	11.61	39.35	318.00

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		30	7,5	6,3	0,450	88,5
Viso:			7,54	6,7	13,450	145,5

PIETŪS 12.30 VAL.

Ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis augalinis)	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Duona	1 Š	30	2,148	0,88	15,08	73,96
Kiaulienos kukuliai virti (tausojantis)	17 A	80	18,13	8,14	0,61	148,07
Virti lešiai	Gr14	60	7,66	0,35	17,05	64,66
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir konserv. agurkais	2-3 61A	55	1,05	3,6	4,85	58,9
Morkos	D006	25	0,35	0,07	1,44	7,77
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1		0,8	4,00
Iš viso			31,98	15,2	60,09	468,03

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Virtų bulvių-varškės voleliai (tausojantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso			15,49	11,04	54,03	382,05
Iš viso (dienos davinio):			67,95	44,55	166,92	1174,53



TVIRTINU
Direktorius

Valdas Urniežius
2023-04-28

4 – 7 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	200	7,97	7,07	37,85	251,6
Smulkinti bananai su trintomis uogomis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta žolelių arbata	Ger1	150	-	-		0,00
Iš viso			9,61	7,41	56,26	329,0
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Duonos paplotėliai		20	3,14	4,52	11,8	97,02
Viso:			3,18	4,92	24,8	154,2
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	50,0
Paukštienos kepinukai	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Bulvių košė su morkom	G012	100	2,22	2,95	16,13	99,94
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, porais ir alyvuogių aliejumi	24S	60	0,82	5,86	2,71	64,39
Geriamas vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			26,4	20,24	55,72	511,27
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,7	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta arbata	Ger1	150	-	-		0,00
Iš viso			22,96	16,57	32,36	371,19
Iš viso (dienos davinio):			62,15	49,14	169,14	1365,66



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniežius

2023-04-28

4 – 7 metų

2 savaitė
Ketvirtadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojanti)	Ki003	120	14,86	17,51	6,64	243,54
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pomidorai (augalinis)		40	0,04	0,1	1,6	9
Nesaldinta arbatžolių arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			16,7	18,01	21,44	315,54
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57,0
Varškės sūrelis		50	7,9	4,0	3,0	81,0
Viso:			7,94	4,4	16,0	143,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Natūralus kalakutienos maltinis (tausojantis iš krūtinėlės)	P016	80	19,54	5,82	5,45	152,8
Virtos bulvės	4-3/65	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis ir alyvuogių aliejumi	S002	60	1,3	1,6	3,3	33
Geriamas jogurtas		150	4,1	3,75	18,69	125,15
Iš viso			29,7	12,9	65,62	470,44
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pilno grūdo miltų blynėliai su obuoliais	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Jogurtinė grietinė	8P	20	0,68	2,0	0,84	24,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			11,97	14,27	54,4	383,8
Iš viso (dienos davinio):			66,31	49,58	157,46	1312,78



4 – 7 metų

2 savaitė
Penktadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118 A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažu	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84,00
Iš viso			14,22	17,40	46,45	385,67

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57,0
Grūdų batonėliai		20	3,8	5,33	5,0	99,1
Viso:			3,84	5,73	18,0	156,1

PIETŪS 12.30 VAL.

Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais grietine 30% (tausojantis)	Sr3	150/6	2,50	5,03	9,62	85,81
Duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Orkaitėje kepti upėtakio file paplotėliai su sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80	20,89	15,63	5,36	262,19
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	6S	50	0,68	2,94	3,10	34,49
Vaisių sultys		100	0,1		11	44
Iš viso			28,16	26,42	48,95	550,6

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	160/40	5,88	7,53	20,1	191,76
Batonas su sviestu	2Š	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			7,11	11,84	32,34	285,18
Iš viso (dienos davinio):			53,33	61,39	145,74	1305,32



4 – 7 metų

3 savaitė
Pirmadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis	Kr019	200/5	10,7	5,6	54,2	310,00
Nesaldinta žolelių arbata	Gėr1	150	-	-		0,00
Iš viso		20,64	12,8	9,2	54,2	310,0
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Krekeriai		20	2,5	3,9	13,5	93,8
Viso:			2,54	3,94	26,5	150,8
PIETŪS 12.30 VAL.						
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Duona juoda		40	2,8	0,6	21	100
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P001	90	21,25	3,24	8,37	148,72
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	60	0,64	3,19	3,39	44,88
Geriamas vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			22,93	23,97	55,17	482,1
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,51	36,39	295,54
Natūralus jogurtas	3P	30	1,0	0,8	1,3	16,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			8,09	13,59	37,69	311,51
Iš viso (dienos davinio):			42,76	47,1	159,07	1254,44



TVIRTINU
Direktorius
Valdas Urniežius

2023-09-28

4 – 7 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	200/10/15	9,62	12,71	32,86	285,22
Nesaldinta žolelių arbata	Gėr1	150	-	-		0,00
Iš viso			9,62	12,71	32,86	285,22
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Sūrio lazdelė		30	7,5	6,3	0,450	88,5
Viso:			7,54	6,7	13,450	145,5
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine	Sr1	150/6	1,55	4,94	10,86	90,07
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	41
Bulvių plokštainis su paukštiena	V002	150	16,4	12,56	27,86	285,7
Jogurtinė grietinė		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	50	0,5	0,1	4,35	20,5
Vaisių sultys		150	0,1	-	11	44
Iš viso			20,65	18,6	64,07	497,27
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso			21,86	14,55	36,35	360,64
Iš viso (dienos davinio):			59,67	52,6	146,7	1288,63



TVIRTINU

Direktorius

Valdas Urniezius

2023-04-28

4 – 7 metų

3savaitė

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	200/5/ 15/3	7,8	7,8	45,7	285
Nesaldinta arbatžolių arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			7,8	7,8	45,70	285,0

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57
Duonos paplotėliai		20	3,14	4,52	11,8	97,2
			3,18	4,92	24,8	154,2

PIETŪS 12.30 VAL.

Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	Sr020	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
„Karališki balandėliai“ (kiauliena, kopūstai, ryžiai, daržovės) tausojantis	2011/6 2	80	15,94	9,5	4,81	160,6
Virtos bulvės	4-3/65	80	1,65	0,08	15,08	63,11
Daržovių salotos (kopūstai, morkos, pomidorai, agurkai) su paprika	SO10	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Vanduo su obuoliais		150	-	-	4,0	4,0
Iš viso			24,88	17,55	66,42	506,43

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Grikių kruopų paplotėliai	99A	100	6,87	6,96	41,54	251,15
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			7,41	15,03	42,35	328,71
Iš viso (dienos davinio):			43,27	45,03	179,27	1274,34



TVIRTINU
Direktorius
Valdas Urniežius

2023/09/28

4 – 7 metų

3savaitė
Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta žolelių arbata	Gėr1	150	-	-		0,00
Iš viso			12,44	17,17	13,76	296,23

PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.

Vaisiai		100	0,04	0,4	13	62,0
Varškės sūrelis		50	7,9	4,0	3,0	81,0
Viso:			7,94	4,08	16,0	143,0

PIETŪS 12.30 VAL.

Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Viso grūdo duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virtos perlinės kruopos	005Gar	60	2,28	0,46	15,70	76,06
Burokėlių salotos, ž. Žirneliai, mar. agurkai, svogūnai ir alyvuogių aliejaus padažas	20S	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Geriamas jogurtas		100	2,8	2,5	12,46	83,43
Iš viso			25,97	19,72	67,77	545,86

VAKARIENĖ 15.30 VAL.

Makaronai su varške	44	170	14,06	10,42	31,51	270,26
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,49
Iš viso			17,24	12,93	36,54	321,75
Iš viso (dienos davinio):			55,65	54,52	135,1	1306,84



4 – 7 metų

3savaitė
Penktadienis**PUSRYČIAI 8.30 VAL.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	25/55	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			11,25	10,25	50,86	327,15
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	13	57,0
Grūdų batonėliai		20	3,8	5,33	5,0	93,1
Viso:			3,84	5,73	18,0	156,1
PIETŪS 12.30 VAL.						
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	41
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr003	120	5,1	0,6	31,3	151
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,5	3,1	1,4	36
Pomidorai, morkos	D006	25/25	0,5	0,1	3,20	15,70
Vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1		0,7	3
Iš viso			23,47	15,37	55,98	456,43
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160/40	6,25	7,5	22,38	195,8
Batonas su sviestu	2Š	30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			7,48	11,81	34,6	285,0
Iš viso (dienos davinio):			46,04	43,16	159,44	1224,68

Vyr. virėja

Virginija Kiudienė