

ŠILALĖS R. KVĖDARNOS DARŽELIS „SAULUTĖ“

Žalioji g. 8, Kvėdarna, Šilalės r.

PRITAIKYTO MAITINIMO

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS GRUPĖS VAIKAMS

(Ribojant pieno produktus)

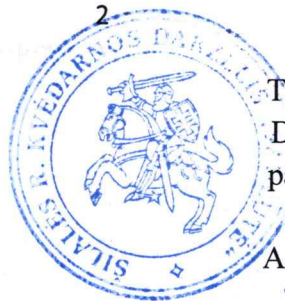
Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 val. iki 18.00 val.

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktoriu

Alvida Zobieliene



2
TVIRTINUDirektoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

**ŠILALĖS R. KVĖDARNOS DARŽELIO „SAULUTĖ“
VALGYKLOS PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS
(Ribojant pieno produktus)
1-3 M. AMŽIAUS GRUPĖS VAIKAMS**

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Ryžių kruopų košė su avižų pienu, be sviesto su uogomis (tausojantis)	Kr003	150/ 4,5/ 15	5,40	6,12	34,32	210,43
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150			4,2	18
Iš viso			5,40	6,12	38,52	228,43
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		120	0,05	0,6	15,0	80,2
Krekeriai		10	1,96	1,27	5,0	45,8
Viso:			2,01	1,87	20,0	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	20,4	15,8	19,8	303
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S009	50	1,15	3,68	3,21	50,58
Vanduo paskanintas su obuoliais	G009	100	0,00		0,5	2
Iš viso			23,68	20,94	31,83	410,52
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (tausojantis)	83/A	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Trinti bananai su uogomis	14D	17,5/32,5	1,64	0,34	18,41	77,40
Arbata	G004	150	-	-	-	-
Iš viso			18,81	11,05	34,98	307,0
Iš viso (dienos davinio):			49,9	39,98	125,33	1071,95



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų
1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Omletas (tausojantis)	88-A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Viso grūdo duona		25	2,07	1,59	12	67,8
Pomidorai (augalinis)		30	0,03	0,075	1,2	6,75
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			9,83	13,7	17,59	231,3
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	0,08	0,8	24,0	114,0
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	50,0
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena be grietinės	D009	115/65	19,17	7,22	34,85	290,86
Morkų lazdelės	D000	25	0,25	0,05	2,17	10,25
Geriamas vanduo paskanintas obuoliais		100			0,75	3,0
Iš viso			21,93	8,63	53,81	390,16
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir sviestu	111/A	150/5	8,53	9,94	47,41	305,3
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			8,53	9,94	47,41	305,3
Iš viso (dienos davinio):			43,7	36,0	155,69	1060,14



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų
1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Kukurūzų kruopų košė su avižų pienu, aliejumi ir uogomis (tausojantis)	Kr006	150/4,49/ 15	6,40	7,93	34,51	237,36
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			6,40	7,93	34,51	237,36
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		110	0,05	0,5	16,0	77,4
Duonos paplotėliai		15	2,36	3,3	8,85	48,6
Viso:			2,41	3,8	23,85	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis, be grietinės (tausojantis)	Sr1	100	0,94	2,10	7,11	48,33
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 aliejumi (augalinis)	S001	50	0,69	1,98	2,98	32,53
Švieži agurkai	D006	25	0,2	0,05	0,58	3,55
Vanduo su uogomis	G009	150	0,1	-	1,00	5,00
Vaisiai		100	0,04	0,4	13,0	57,00
Iš viso			20,07	10,54	50,49	378,82
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis, maišyti avižų piene su natūraliu jogurtu	M007	100/20	9,36	9,91	35,93	270,3
Arbata	G1	150	-	-	-	-
Iš viso			9,36	9,91	35,93	270,3
Iš viso (dienos davinio):			38,24	32,18	144,78	1012,48



TVIRTINU

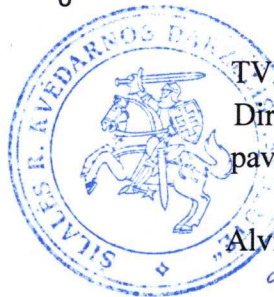
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų
1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Populiarioji dešrelė (tausojantis) su pomidorų padažu	D2	75/20	6,16	21,4	5,44	237,3
Duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Švieži agurkai, pomidorai		20/20	0,16	0,02	0,23	1,10
Arbata žolelių arba vaisinė		150	-	-	-	0,00
Iš viso			7,72	21,72	16,17	288,4
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	0,06	0,6	20,1	114,0
Viso:			0,06	0,6	20,1	114,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Sr17	100	2,28	2,47	8,86	64,78
Duona		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 krapais	S011	60	0,47	3,12	1,39	35,50
Raudonos paprikos	D006	20	0,26	0,10	1,32	7,22
Vanduo su uogomis	G009	150	0,1	-	1	5,00
Iš viso			19,51	13,91	36,84	343,88
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Bulviniai blynai su varškės įdaru (80/20)g	43A	100	6,89	8,17	27,25	207,42
Grietinės padažas	3p	20	0,36	3,84	1,06	40,2
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			7,25	12,01	28,31	247,63
Iš viso (dienos davinio):			34,57	38,15	101,42	993,91



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Miežinių dribsnių košė su avižų pienu ir aliejumi(tausojantis)	111A 3D	150 65/35	5,85 1,64	5,90 0,34	25,11 18,41	172,20 77,40
Bananų desertas su uogomis						
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			7,49	6,24	43,52	249,60
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	12,3	51,9
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5,0	74,1
Viso:			2,84	4,3	17,3	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, be grietinės (tausojantis)	Sr7	100	0,95	3,31	5,67	42,85
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti žuvies file maltinukai (tausojantis), be grietinės	Ž010	65	11,21	3,94	3,88	110,97
Bulvių košė su avižų pienu ir aliejumi	Gr012	100	2,25	2,99	16,66	102,43
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			15,42	14,39	40,12	363,43
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	128/32	5,0	6,0	17,9	146
Batonas su sviestu		30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,31	30,14	235,18
Iš viso (dienos davinio):			31,98	34,05	121,59	974,21



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Žobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Tiršta ryžių dribsnių košė su avižų pienu, be sviesto (tausojantis)	110 A	150	3,10	4,99	34,07	191,25
Uogienė	19P	20	0,06	0,0	14,18	54,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			3,16	4,99	48,25	245,45
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		130	0,06	0,6	15,0	80,2
Krekeriai		10	1,96	1,27	5,0	45,8
Viso:			2,12	1,87	20,0	126,0
PIETŪS 12.30 VAL.						
Trinta žiedinių kopūstų sriuba, be grietinės ir sviesto (tausojantis)	Sr21	100	1,26	4,02	6,69	63,57
Duona juoda		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	18,9	3,69	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			26,45	11,68	45,49	403,85
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Lietiniai su varške avižų piene	74A	75/38	13,61	9,1	27,54	244,78
Uogos	17P	25	0,51	1,5	0,63	18,00
Arbata	1G	150	-	-	-	-
Iš viso			14,12	10,6	28,17	262,78
Iš viso (dienos davinio):			42,87	32,13	141,74	1041,73



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų
2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Penkių grūdų dribsnių košė su avių pienu (tausojantis)	Kr019	150	7,20	2,33	39,84	209,20
Avių gėrimas		150	0,75	1,8	12,0	67,5
Iš viso			7,95	4,13	51,84	276,70
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	0,06	0,8	24,0	114,0
Viso:			0,06	0,8	24,0	114,0
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)	Nr. 35	80	18,13	8,14	0,61	148,07
Virti lėšiai (tausojantis)	14GR	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais 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 kriaušėmis	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	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			8,52	5,54	44,02	256,05
Iš viso (dienos davinio):			72,77	24,80	167,69	1076,69



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Tiršta manų kruopų košė su avižų pienu, be sviesto (tausojantis)	95A	150	5,98	5,30	28,36	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		110	0,06	0,6	14,0	77,457
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	50,0
Paukštienos kepinukai	32A	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Bulvių košė su morkomis, avižų pienu, alyvuogių aliejumi (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
Uogienė	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			15,43	11,38	24,12	260,75
Iš viso (dienos davinio):			44,28	34,18	136,09	1043,11



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavarduojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Omletas su sūriu	Ki003	80	9,91	11,67	4,42	162,36
Viso grūdo duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pomidorai (augalinis)	D0003	30	0,03	0,075	1,20	6,75
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			11,74	12,14	18,82	232,11
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	1,1	0,9	27,5	114,00
Viso:						
PIETŪS 12.30 VAL.						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis augalinis)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Natūralus kalakutienos maltinis (iš krūtinėlės), tausojantis	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
Vanduo su obuoliais		150			1,00	4,00
Iš viso			24,8	8,49	42,63	348,09
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pilno grūdo miltų blynėliai su obuoliais avižų piene	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Uogienė	8P	20	0,28	0,77	5,75	29,91
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			7,81	8,95	41,46	269,80
Iš viso (dienos davinio):			49,79	38,59	127,93	1055,43



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis, avižų pienu, alyvuogių aliejumi (tausojantis)	118 A	150	6,42	4,32	28,72	168,08
Avižų pienas		150	0,75	1,80	12,0	67,5
Iš viso			7,17	6,12	40,72	235,58
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,4	12,8	51,0
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5,0	74,1
Viso:			2,84	4,3	17,5	125,1
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais be grietinės (tausojantis)	Sr3	100	1,57	2,16	6,29	45,49
Orkaitėje kepti upėtakio file paplotėliai su sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80	19,57	15,06	5,17	233,0
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	5,00
Iš viso			24,09	21,4	23,87	377,61
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5,00	6,40	17,10	146,0
Batonas su sviestu		30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,71	29,34	235,18
Iš viso (dienos davinio):			40,33	42,53	111,43	973,47



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

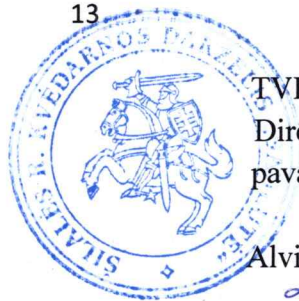
2023-10-06

1 – 3 metų

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgražomis	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		100	0,06	0,8	18,0	80,2
Krekeriai		10	1,96	1,27	5,0	45,8
Viso:			7,96	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	P011	70	16,57	2,86	6,49	122,24
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			21,18	9,24	42,81	345,55
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Mieliniai blynai avižų piene	M004	100	7,09	13,51	36,39	295,54
Natūralus jogurtas		15	0,5	0,4	0,65	8,00
Arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso			7,59	13,91	37,04	303,5
Iš viso (dienos davinio):			45,06	30,05	143,77	1015,55



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Kvietinių kruopų košė su avižų pienu, alyvuogių aliejumi, uogomis ir vaisiais (tausojantis)	Kr023	150/15/50	6,11	7,90	28,65	228,05
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			6,11	7,90	28,65	228,05
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	0,12	1,20	23,0	116,0
Viso:						
PIETŪS 12.30 VAL.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis be grietinės	Sr1	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Duona juoda		20	1,1	0,2	8,7	50,0
Maltos vištienos kukuliai	Nr. 35	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Virti griekiai	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	118,50
Švieži agurkai, pomidorai	D000	25/25	0,50	0,10	4,34	20,50
Vanduo su kriaušėmis		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso			25,84	8,03	47,31	368,40
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Varškės spygliukai	89A	120	14,40	8,03	24,38	228,16
Jogurtinė grietinė		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Arbata		150	-	-	-	-
Iš viso			14,91	9,53	25,01	246,16
Iš viso (dienos davinio):			46,81	25,77	123,91	964,61



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

1 – 3 metų

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Ryžių košė su avižų pienu, alyvuogių aliejumi, uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr003	150/5/ 15/3	6,06	7,72	34,77	229,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-		0,00
Iš viso			6,06	7,72	34,77	229,22
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,05	0,54	17,1	77,0
Duonos paplotėliai		10	1,57	2,26	5,9	48,6
Viso:			1,62	2,8	22,9	125,6
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	9,50	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	45,88
Vanduo su obuoliais		150	-	-	1,0	4,0
Iš viso			21,62	16,00	48,49	415,59
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
Arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso			7,27	13,01	42,15	309,3
Iš viso (dienos davinio):			36,78	39,27	150,20	1091,95



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-08

1-3 metų
3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Ryžių dribsnių košė su avižų pienu, uogiene	110A 19P	100/20	3,16	4,69	48,28	245,45
Nesaldinta žolelių arbata		150	-	-		0,00
Iš viso			3,16	4,69	48,28	245,45
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		150	0,09	0,9	26,2	116,1
Viso:						
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	10,5	50,0
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	11,40	5,93	4,73	117,52
Virtos perlinės kruopos	5Gar	40	1,52	0,3	10,5	50,7
Burokėlių salotos, ž. Žirneliai, mar. agurkai, svogūnai ir alyvuogių aliejus	20S	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Vanduo su uogomis		150	0,09	0,05	0,96	4,61
Iš viso			17,19	12,86	42,86	350,18
VAKARIENĖ 15.30 VAL.						
Makaronai su varške	44	120	9,92	7,35	22,2	190,77
Arbata		150	-	-	-	-
Vaisiai		75	0,025	0,25	9,8	39,35
Iš viso			9,95	7,60	32,00	230,12
Iš viso (dienos davinio):			30,39	26,05	149,34	941,85



TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių

Alvida Zobieliene

2023-10-06

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
PUSRYČIAI 8.30 VAL.						
Tiršta avižinių dribsnių košė su avižų pienu, alyvuogių aliejumi (tausojantis)	110A	150	5,06	6,84	30,48	194,55
Trintos uogos ir vaisiai	10D	25/55	1,31	0,27	14,74	61,92
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	150	-	-		0,00
Iš viso			6,37	7,11	45,22	256,47
PRIEŠPIEČIAI 10.00 VAL.						
Vaisiai		100	0,04	0,35	11,6	51,0
Grūdų batonėliai		15	2,8	3,9	5,0	74,1
Viso:			2,84	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		20	1,1	0,2	8,7	41
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž43	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	Sr025	128/32	5,0	6,0	17,9	146,0
Batonas su sviestu		30/10	1,23	4,31	12,24	89,18
Iš viso			6,23	10,31	30,14	235,18
Iš viso (dienos davinio):			33,49	33,67	137,15	975,97

Vyr. virėja

Virginija Kiudienė