



Direktore
Kristina Brinkienė

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“
Biudžetinė įstaiga, Katedros g. 11, LT-36235 Panevėžys,
tel. (8 45) 43 10 67, el. p. panevezysgintarelis@gmail.com
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190376882

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1–3 METŲ

IKIMOKYKLINIO UGDYMO MOKYKLOS DARBO LAIKAS NUO 7.15 IKI 18.03

1 Savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	K15	150/5	5,17	6,45	19,98	187,41
Arbata nesaldinta	G6	150				
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Jogurtas		125	3,5	3,12	11,37	88,75
IŠ VISO:			9,51	9,81	39,55	313,06

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sultys	V10	100	0,1	0,1	2	21,00
Trinta daržovių sriuba(tausojantis ,augalinis)	S11	100	2,31	2,03	9,96	80,87
Skrebučiai	U	10	1,74	0,44	10,32	53,0
Makaronai su malta mėsa (kiaul.kumpis) (tausojantis)	MP10	110/40	14,88	3,46	28,91	187,72
Švieži agurkai (rauginti)	D1	30	0,2		0,85	4,2
Paprika	D15	30	0,3	0,09	2,7	8,46
Vanduo	G4	150			0	0
IŠ VISO:			19,53	6,12	54,74	355,25

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Mėsos kukulis (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP10	50	9,95	5,21	1,73	93,31
Burokėlių-žirnelių-obuolių salotos	DP 25	60	1,0	5,83	4,52	74,49
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Arbata nesaldinta	G6	150				
Vaisiai	V10	80	0,32	0,32	10,4	50,76
IŠ VISO:			12,11	11,42	25,17	254,44

Iš viso (dienos davinio):	41,15	27,35	119,46	922,75
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

1 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Grikių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K3	150/3,8	7,31	6,17	29,7	201,15
Batonas su sviestu ir 3 rūšių sėklomis	U 10	30/5/9	3,88	8,94	12,93	147,72
Arbata nesaldinta	G6	150				
IŠ VISO:			11,19	15,11	42,63	348,87

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	S2	100	1	2,25	9,56	63,68
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Vištienos kotletas (tausojantis)(višt filė,šlaunelių mėsa)	M2	68	5,23	8,39	2,9	147,9
Bulvių-morkų-žied.kop.košė	K14	83	1,59	1,83	9,23	54,71
Kopūstų-agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	S	40	0,19	2,99	2,45	37,17
Paprika(augalinis)	D15	20	0,2	0,06	1,8	5,64
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			10,05	16,2	46,2	403,58

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (45%), pomidorų padažu(tausojantis)	MP 1	120/15	8,36	9,81	31,56	241,24
Agurkai	D1	30	0,2		0,85	4,2
Vaisių kokteilis	G11	100	0,716	0,28	13,5	60,9
IŠ VISO:			9,276	10,09	45,91	306,34

Iš viso (dienos davinio): 30,516 41,4 134,74 1058,79

1 Savaitė
Trečiadienis



2024 09 27
2024 09 27
Direktorė
Kristina Brindienė

Pusryčiai val. 8:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su 45% sūriu fermentiniu (tausojantis)	KP1	103/7	11,13	10,24	4,49	195,73
Balta duona su sviestu 82%	D4	20/6	1,52	5,27	8,61	87,88
konservuoti žirneliai/kukurūzai	DP6	15/15	1,4	0,52	4,17	26,6
Kakava	G10	150	2,22	1,9	8,24	61,5
IŠ VISO:			16,27	17,93	25,51	371,71

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)(vasaros laikotarpiu šaltibarščiai)	S3	100	0,93(3,24)	1,99(3,83)	6,53(5,01)	48,69(63,05)
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Karališki balandėliai (tausojantis)	M3	70	11,39	7,77	4,21	130,03
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Švieži pomidorai	DP4	20	0,2	0,04	0,82	4,44
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	25	0,16	0,04	0,46	2,84
Pomidorinis padažas	V8	18	0,65	1,99	2,43	29,62
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			15,32	10,66	35,74	297,69

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	MP2	100	7,25	4,29	28,17	169,6
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	1	25	0,109	0,025	1,75	12,49
Arbata nesaldinta	G6	150				
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Traputis		10	0,98	1,3	7,15	45,06
IŠ VISO:			8,539	5,815	43,57	255,75

Iš viso (dienos davinio):	40,129	34,405	104,82	925,15
----------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	K5	150/2,2/	6,52	3,98	33,69	189,32
Pik-nik lazdelė	P9	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	6,15	27,66
IŠ VISO:			12,59	8,68	39,9	278,93

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S4	100	0,76	2,07	4,56	38,64
Juoda duona	D1	20	1,48	4	8,56	43
Vištienos kotletas (višt.filė) (tausojantis)	M 4	68	15,23	8,39	2,9	147,9
Ryžiai su morkomis (tausojantis)	K6	70	1,9	0,46	20,03	88,54
Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	DP7	40	1,74	4,55	3,05	55,81
Šv. agurkai (rauginti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			21,63	19,87	51,26	428,21

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Garuose kepti varškėtukai (tausojantis) 9%	V1	120	19,42	13,02	32,4	248
Šv uogos(aviėtės ar šilauogės)		15	0,16	0,1	2,3	9,3
Grietinė 30 %	V1	16	0,44	5,1	0,46	42,16
Juoda arbata su citrina	G5	150	0,04		7,66	31,2
IŠ VISO:			20,06	18,22	42,82	330,66

Iš viso (dienos davinio):			54,28	46,77	133,98	1037,8
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

1 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis) (su švavietėmis ar šilauogėmis)	K5	150/5/20	4,73	6,19	22,85	180,12
Sausainiai		20	1,96	2,6	14,3	90,2
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
IŠ VISO:			7,15	9,12	38,3	277,98

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	100	2,79	3	11,05	78,56
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Kepta garuose laiša(tausojantis)	ž2	70	16,71	12,08	0,35	189,06
Burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP6	48	0,73	4,05	4,36	56,81
Šv.agurkai(konservuoti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,81
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Vanduo	150	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			23,07	19,91	45	457,6

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės „ežiukai" 9 %	V P6	110	15,37	6,66	30,2	244,74
Grietinė 30 %		18	0,41	5,1	0,52	49,64
Morkų lazdelės	DP 22	40	0,4	0,1	3,5	12
Arbata	G1	150				
IŠ VISO:			16,18	11,86	34,22	306,38

Iš viso (dienos davinio):	46,4	40,89	117,52	1041,96
----------------------------------	-------------	--------------	---------------	----------------

2 Savaitė
Pirmadienis

2024 09 27
[Signature]
Direktoriė
Kristina B. Čiėdienė

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Avižinė košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K8	150	6,26	7,46	24,98	197,65
Uogienė		15	0,08		10,5	41,25
Sumuštinis su sviestu ir sūriu 40%		30/5/8	6,1	8,59	16,34	102,21
Juoda arbata	G6	150				
IŠ VISO:			12,44	16,05	51,82	341,11

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Žiedinių kop.-cukinių sriuba (tausojantis, augalinis)	S6	100	1,52	4,19	8,05	75,65
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Netikras zuikis (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP20	60	10,81	5,27	5,2	111,83
Grikliai(augalinis,tausojantis)	K 2	65	2,79	0,57	21,24	95,1
Geltona paprika	DP15	20	0,2	0,06	1,8	5,64
Švieži agurkai (konservuoti)	DP1	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Vanduo	G7	150			0	0
IŠ VISO:			17,56	10,87	57,7	389,8

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vištienos kepinukai	MP30	60	13,23	7,02	6,84	142,63
Šviežių kop ir agurkų salotos su alyv aliejumi	DP25	40	0,19	2,99	2,45	37,17
Traputis	U2	20	2,5	0,12	13,78	73,21
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
IŠ VISO:			16,38	10,46	24,22	260,67

Iš viso (dienos davinio):			46,38	37,38	133,74	991,58
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Savaitė
Antradienis



2024 09 27
Parasas ...
Direktorė
Kristina Brindienė

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta varškė 9 %	V3	105	10,72	6,93	7,2	142,75
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		25	0,1	0,03	2,75	12,49
Vaisinė arbata	G6	150				
Sumuštinis su sv ,virta dešra ir šv agurku.	U6	60	4,64	9,51	1,6	136,15
IŠ VISO:			15,46	16,47	11,55	291,39

Pietūs val. 12:00

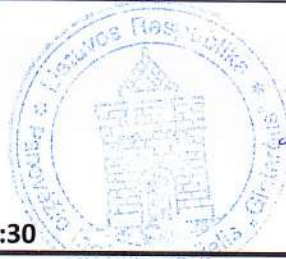
Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Brokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	100	0,93	1,99	6,54	48,69
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Guliašas (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	M7	90	15,6	10,49	4,5	174,9
Grikių (augalinis) (tausojantis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,1
Kopūstų-agurkų-pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP9	42	0,41	5,19	1,43	53,99
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			21,81	19	53,01	467,56

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Lietiniai blynai	M7	122	9,45	4,07	47,16	308,45
šaldytų uogų tyrė (augalinis)	DP4	25	1,09	0,025	2,75	12,49
Arbata	G6	150				
Morkų lazdelės	DP 22	30	0,3	0,1	3	9,4
IŠ VISO:			10,54	4,095	49,91	320,94

Iš viso (dienos davinio):			47,81	39,565	114,47	1079,89
----------------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------

2 Savaitė
Trečiadienis



TVIRTINU
2024 09 27
Parešas 22 V-114
Direktorė
Kristina Brinkienė

Pusryčiai val. 8:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Makaronai su fermentiniu sūriu 40% (tausojantis)		120/15	8,36	9,81	31,56	241,24
švieži agurkai	G8	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Sausainiai	U1	10	0,98	1,3	7,15	45,1
Arbata		150			5	20
IŠ VISO:			9,5	11,15	44,17	309,18

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Žirnių- perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	100	0,94	2,94	11,93	77,06
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Beržo kotletas (vištienos filė41gr. /kiauliena 41gr) (tausojantis)	M8	60	13,58	8,71	3,65	146,05
Bulvių košė su špinatais (tausojantis)	K10	80	1,16	3,19	8,51	65,71
Pomidorai su aliejumi (augalinis)	DP11	52	0,32	2,99	2,09	36,04
Kukurūzai		15	2,16	0,015	1,02	12
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			20	18,525	47,46	431,34

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės apkepas 9 % (tausojantis)	V5	85	13,81	9,62	13,45	194,56
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	25	0,1	0,03	2,75	17,49
Arbata	G6	150			5	20
Sausainiai	U1	20	1,96	2,6	14,3	90,2
IŠ VISO:			15,87	12,25	35,5	322,25

Iš viso (dienos davinio):	45,37	41,925	127,13	1062,77
----------------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8 :30



2024 09 27
Direktorė
Kristina Brazdienė

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežinių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K9	150/5	4,63	6,38	29,83	178,13
Garuose kepti sumuštiniai su obuoliais ir varške 9 % (tausojantis)	D6	50	4,51	2,96	8,11	139,65
Kmynų arbata	G2	150			5	20
IŠ VISO:			9,14	9,34	42,94	337,78

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	6,5	51,48
Supelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	2,79	3	11,05	78,56
Duona juoda	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Garuose keptos višt. blauzdelės(tausojantis)	MP21	70	18,9	19,18	1,12	214,38
Makaronai garnyrui	MG1	60	2,2	1,22	1,48	79,79
Raudona paprika	D15	30	0,3	0,09	2,7	8,46
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			26,27	24,23	32,1	479,93

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti varškėtukai 9 % (tausojantis)	V4	120	17,6	8,9	22,84	237,95
Grietinės 30 %	P1	20	0,44	5,1	0,46	42,16
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			18,04	14	23,3	280,11

Iš viso (dienos davinio):			53,45	47,57	98,34	1097,82
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

2 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinių kr košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K3	150/7	6,09	8,07	31,47	215,55
Batonas su tepamu sūriu	D3	20/20	3,94	4,44	11,6	103,2
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			10,03	12,51	43,07	318,75

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	6,5	51,48
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	100	0,71	2,02	4,28	38,21
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Garuose kepta lašišos file (tausojantis)	Ž2	70	16,71	12,08	0,35	189,06
Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DP1	48	0,727	4,049	4,36	5,681
Salotos	D 21	30	0,27	0,06	0,51	2,49
Vanduo		150	0	0	0	0
IŠ VISO:			20,497	18,969	23,6	330,321

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška makaronų sriuba	s30	150	4,2	3,12	14,86	106,62
Balta duona su sviestu	D10	20/5	1,38	4,28	11,13	84,65
Pik-nik lazdelė		40	11,22	8,74	17,22	129,9
Iš viso			16,8	16,14	43,21	321,17

Iš viso (dienos davinio):	47,327	47,619	109,88	970,241
----------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8 :30



Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Penkių gr.košė su pienu 2,5% ir sviestu 82 % (tausojantis)	K11	150/5	5,34	7,23	19,27	164,64
Uogienė		15	0,08		10,5	41,25
Sausainiai	U1	20	1,96	2,6	14,3	90,2
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			7,38	9,83	44,07	296,09

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Trinta žirnių sriuba	S10	100	4,03	2,51	12,13	85
Skrebučiai	D5	10	1,74	0,44	10,32	53
Plovas su kalakutienos file (tausojantis)	M13	100/50	19,28	5,84	28,6	237,06
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP12	45	0,48	4,01	2,98	49,46
Švieži agurkai	D1	20	0,16		0,46	2,81
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			26,05	13,16	66,19	478,81

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Bulvių plokštainis	BP1	130	4,79	3,7	33,23	185,47
Grietinė 30 %		20	0,52	6	0,54	49,6
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,2	46,9
Kakava	G6	100	2,57	2,06	8,8	64,66
IŠ VISO:			8,72	12	50,77	346,63

Iš viso (dienos davinio):			42,15	34,99	161,03	1121,53
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

3 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Grikių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K12	150/3,8	7,31	6,17	29,7	201,15
Pik - nik lazdelė	U3	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Arbata nesaldinta	G9	100	0	0	0	0
IŠ VISO:			12,92	10,54	29,76	263,101

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Sriuba su makaronais	S 12	100	1,64	3,11	12,39	84,34
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	8,8	48,2
Užkeptas kotletas	M	60	15,9	13,46	0,78	187,21
Bulvių košė su špinatais	K10	80	1,16	3,19	8,51	65,71
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,06	1,23	6,66
Žirneliai	DP8	30	1,92	0,12	5,1	29,1
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			23	20,7	48,51	472,7

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su fermentiniu sūriu	KP1	105	11,13	10,24	4,49	195,73
Kons agurkai(šv agurkai)	DP7	40	0,32	0,08	0,46	2,84
Balta duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	48,4
Arbata	G6	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			13,17	10,72	12,55	246,97

Iš viso (dienos davinio):			49,09	41,96	90,82	982,771
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

3 Savaitė
Trečiadienis



2024 09 27
Pataras M. V. ...
Direktoriė
Kristina ...

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % ir šviežiomis uogomis(tausojantis)	K5	150/5	4,73	6,19	25,65	191,52
Šilauogės ar (avietės, braškės)		20	0,16	0,1	2,3	9,3
Traputis	U2	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbata nesaldinta	G6	150				
IŠ VISO:			8,4	6,77	44,35	274,62

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Burokėlių-kopūstų sriuba(augalinis,tausojantis)	S21	100	0,91	3,06	6,09	50,55
Maltinukas (jautiena -kiauliena) (tausojantis)	M12	60	12,93	8,98	2,34	141,25
Grikių (tausojantis) (augalinis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,1
Pomidorai šv	DP4	30	0,3	0,06	1,23	13,32
Pekino kop.-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP7	40	1,36	4,5	1,48	47,93
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			20,37	17,93	51,68	443,03

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Bulvių košė	K30	75	1,68	2,84	12,14	80,07
Paprika raudona-geltona	D15	40	0,4	0,12	3,6	11,28
Dešrelė a/r	M6	60	4,19	6,76	5,49	150,47
Kakava	G6	150	2,57	2,06	8,8	64,66
IŠ VISO:			8,84	11,78	30,03	306,48

Iš viso (dienos davinio):	39,67	40,81	106,02	988,73
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8 :30



2024 09 27
11.2.V-117
Direktorė
Kristina Čechienė

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	KP2	60	7,38	7,01	0,36	94,2
Pilno grūdo duona su sviestu ir šv.pomidoru	D7	20/4/16	2,04	3,65	9,25	76,52
Juoda arbata	G6	150				
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,2	39,9
IŠ VISO:			10,46	11,1	24,31	239,22

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žiedinių kop.- cukinijų sriuba(augalinis, tausojantis)	S 6	100	1,52	4,19	8,05	75,65
Guliašas	M7	90	15,6	10,49	4,6	174,9
Griekiai (augalinis) (tausojantis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,1
Švieži agurkai (rauginti)	DP1	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Švieži pomidorai	DP7	20	0,2	0,04	0,82	4,44
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			22,35	16,09	54,47	447,81

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pik-nik lazdelė		20	5,61	4,37	0,06	61,95
Lietiniai su varškės 9%- įdaru (tausojantis)	MP1	62/53	12,56	12,41	10,98	314,71
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	25	0,1	0,03	2,75	17,49
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
IŠ VISO:			18,73	17,14	14,94	401,81

Iš viso (dienos davinio):	49,48	40	113,76	1124,24
----------------------------------	--------------	-----------	---------------	----------------

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8 :30



Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežinių košė su pienu 2,5% ir sviestu 82 % (tausojantis)	K-1	150/5	4,63	6,38	29,83	178,13
Balta duona su sviestu ir kiaušiniu ir aisbergo salota	D2	25/5/30/20	4,07	6,69	21	109,69
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			8,7	13,07	50,83	287,82

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	100	0,94	2,49	11,93	97,06
Keptas garuose jūros lydekos file maltinukas(tausojantis)	Ž2	65	7,39	4,08	3,21	90,12
Šv agurkai	DP1	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Burokėlių-raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DP 26	44	0,56	4,01	2,96	48,6
Pomidorinis padažas	V8	18	0,65	1,99	2,43	29,62
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	K4	85	1,57	3,15	10,18	72,81
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			13,35	16,52	50,47	435,93

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta varškė 9 %	V3	100	12,44	7,02	7,09	139,93
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V3	25	0,1	0,03	0,03	12,49
Sausainiai	U1	10	0,98	1,3	7,15	45,1
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Arbata nesaldinta	G6	150				
IŠ VISO:			13,72	8,55	20,77	226,12

Iš viso (dienos davinio):			35,77	38,14	122,07	979,87
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------