



Direktorė
Kristina Brindienė

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

4–7 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(tausojantis)	K15	150/6	6,75	8,14	25,87	213,91
Arbata	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:			11,09	11,5	45,44	339,56

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sultys		200	0,2	0,2	10	42
Trinta daržovių sriuba (tausojantis ,augalinis)	S11	150	2,44	3,05	15,59	94,19
Skrebučiai	D15	15	2,18	0,55	12,9	65,27
Makaronai su malta mėsa (kiaul.kumpis) (tausojantis)	MP4	130/46	16,8	3,96	33,59	240,52
Švieži agurkai (rauginti)	D1	30	0,2		0,85	4,2
Paprika	D15	30	0,3	0,09	2,7	8,46
Vanduo	G4	200	0,07	0,04	0,92	3,1
IŠ VISO:			22,19	7,89	75,7	457,74

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(mėsa kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP10	60	12,21	6,88	3,4	128,6
Burokėlių -žirnelių -obuolių salotos	D25	80	1,37	7,78	6,08	95,7
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	BP1	80	1,12	0,08	11,36	47,8
Arbata nesaldinta	G6	150				
Vaisiai	V10	100	0,4	0,4	13	57,20
IŠ VISO:			15,1	15,14	33,84	329,3

Iš viso (dienos davinio):			48,38	34,53	154,98	1126,6
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

1 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga 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	150/5	9,74	8,18	39,59	205,34
Batonas su sviestu ir 3 rūšių sėklomis	U10	30/5/9	3,88	8,94	12,93	147,72
Arbata	G6	200			7	
IŠ VISO:			13,62	17,12	59,52	353,06

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	S2	150	1,49	3,37	14,25	95,18
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos kotletas (tausojantis)	MP2	80	20,05	10,83	3,19	191,46
Bulvių-morkų-žied.kop.košė	K14	115	2,13	2,21	12,41	73,45
Kopūstų-agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP 25	55	0,3	3,99	3,29	49,67
Paprika	D15	20	0,2	0,06	1,8	5,64
Vanduo	G4	150	0,07			
IŠ VISO:			26,2	21,26	59,1	527,04

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti makaronai su sviestu , fermentiniu sūriu 45%,pomidorų padažu(tausojantis)	M1	160/20	11,07	13,08	41,53	319,4
Agurkai	D1	30	0,2		0,85	4,2
Vaisių kokteilis	G 20	100	0,72	0,28	13,5	60,9
IŠ VISO:			11,99	13,36	55,88	384,5

Iš viso (dienos davinio):			51,81	51,74	174,5	1264,6
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------

1 Savaitė
Trečiadienis



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	135/10	14,84	15,09	6,5	275,09
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	2,96	2,54	10,92	83,63
IŠ VISO:			20,72	23,42	30,2	473,2

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)(vasaros laikotarpiu šaltibarščiai)	S3	150	0,93(4,62)	3,12(5,76)	9,15(6,63)	69,95(82,54)
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Karališki balandėliai (tausojantis)	MP3	92	15,09	10,38	5,62	173,38
Bulvės (tausojantis, augalinis)	BP1	80	1,12	0,08	11,36	47,84
Švieži pomidorai(augalinis)	DP4	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pomidorinis padažas	V8	21	0,9	3,01	3,7	46,02
Vanduo	G4	200				
IŠ VISO:			19,85	14,47	45,8	388,64

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	120	9,2	5,42	36,98	219,03
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,1	14,24
Arbata	G6	150				
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Traputis		20	1,96	2,6	14,3	90,12
IŠ VISO:			11,48	8,25	60,88	351,99

Iš viso (dienos davinio):	52,05	46,14	136,88	1213,83
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	200/3	7,94	5,27	39,76	239,79
Pik-nik lazdelė	P9	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	8,5	37,99
IŠ VISO:			14,14	10,08	48,32	339,73

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S4	150	1,08	3,03	6,45	56,11
Juoda duona	D1	20	1,48	4	8,56	43,0
Vištienos kepsnelis (vištienos filė) (tausojantis)	M 4	78	10,19	16,29	1,51	179,11
Ryžiai su morkomis(tausojantis, augalinis)	K20	105	2,27	0,57	24,65	113,2
Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	DP7	52	1,8	6	1,93	63,75
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G4	150				
IŠ VISO:			17,46	30,41	59,16	526,65

Vakariėnė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kepti garais varškėtukai (tausojantis) 9%	V1	155	24,3	15,94	32,4	330,79
Grietinė 30 %	V1	20	0,52	6	0,54	49,60
Šviežios uogos(aviėtės ar šilauogės)		20	0,16	0,1	2,3	9,30
Juoda arbata su citrina	G5	150				
IŠ VISO:			24,98	22,04	35,24	389,69

Iš viso (dienos davinio): 56,58 62,53 142,72 1256,07

1 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.	
Ryžių košė su sviestu ir uogomis (avietėmis, Šilauogėmis)	K5	200/6/20	6,19	7,69	28,94	229,01
Sausainiai		20	1,96	2,6	14,3	90,2
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	8,5	37,99
IŠ VISO:			8,74	10,73	51,74	357,2

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	4,09	3,32	16,59	108,49
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32		43
Kepta garuose lašiša	Ž 1	90	21,62	15,84	0,39	217,98
Burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP6	72	1,06	5,07	6,36	75,32
Švieži agurkai(konservuoti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Bulvės (tausojantis, augalinis)	BP1	80	1,12	0,08	11,36	47,84
Vanduo		200				
IŠ VISO:			30,01	25,15	50,76	564,11

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės „ ežiukai" 9 % (tausojantis)	V6	160	22,06	9,65	40,54	341,04
Grietinė 30 %		18	0,36	5,38	0,54	35,4
Morka lazdelėmis	DP22	40	0,4	0,1	3,5	12
Arbata	G1	200			0	0
IŠ VISO:			22,82	15,13	44,58	388,44

IŠ viso (dienos davinio):			61,57	51,01	147,08	1309,75
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

2 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.	
Pilno grūdo avižinė košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K8	200/6	8,35	9,44	33,3	211,06
Uogienė		15	0,45		11,19	37,8
Sumuštinis su sviestu ir sūriu 45%	8	30/6,5/10	7,04	10,55	16,32	141,41
Juoda arbata	G6	150				
IŠ VISO:			15,84	19,99	60,81	390,27

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Žiedinių kop.-cukinių sriuba (tausojantis, augalinis)	S6	150	2,71	6,39	14,55	106,53
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
N. Zuikis(kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP 20	80	14,37	7,02	6,58	147,42
Grikiai(augalinis,tausojantis)	K4	90	3,78	0,93	20,79	104,7
Geltona paprika(augalinis)	D15	20	0,3	0,09	2,7	8,46
Švieži agurkai (konservuoti)	DP1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vanduo	G7	200				
IŠ VISO:			23,44	15,31	69,7	484,43

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vištienos kepinukai	MP30	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Šv kopūstų ir agurkų salotos su alyv aliejumi	DP25	55	0,3	3,99	3,29	49,67
Traputis	U2	20	2,5	0,12	13,78	73,20
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	1,5	9,99
IŠ VISO:			21,04	13,91	27,69	323,03

Iš viso (dienos davinio):			60,32	49,21	158,2	1197,73
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

2 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta varškė 9 %	V3	135	13,92	8,68	10,1	172,6
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,1	14,24
Juoda arbata	G6	200				
Sumuštinis su sviestu,virta dešrain šv agurku.	U6	20/5/20/20	4,69	9,51	1,81	137,2
IŠ VISO:			18,73	18,22	15,01	324,04

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Brokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	150	1,28	3,12	9,19	69,95
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Guliašas (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	MP7	105	19,4	13,53	5,77	222,14
Griokiai (augalinis) (tausojantis)	K2	90	3,78	0,93	20,79	104,7
Kopūstų-agurkų-pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP9	55	0,3	3,99	3,29	49,67
Vanduo	G4	150				
IŠ VISO:			26,72	22,37	63,2	558,1

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Lietiniai blynai	M7	155	12,2	5,13	61,75	397,84
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,1	14,24
Morkų lazdelės	D 22	40	0,4	0,1	3,5	12
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			12,72	5,26	68,35	424,08

Iš viso (dienos davinio):			58,17	45,85	146,56	1306,22
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

2 Savaitė
Trečiadienis



2024 09 27
F. Nr. 02 V-117
Direktorė
Kristina Čiulienė

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 45% (tausojantis)	M1	200	11,07	13,08	41,53	319,4
švieži agurkai	G8	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Sausainiai	U1	10	0,98	1,3	7,15	45,1
Arbata						
IŠ VISO:			12,21	14,42	49,14	367,34

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Žirnių- perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	150	1,32	2,3	17,88	103,83
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Beržo kotletas (vištienos filė41gr. /kiauliena 41gr) (tausojantis)	MP8	80	18,09	11,61	4,86	194,73
Bulvių košė su špinatais (tausojantis)	K10	100	1,45	3,7	10,98	80,43
Pomidorai su aliejumi (augalinis)	DP11	70	0,43	3,99	2,81	48,63
Kukurūzai		15	2,16	0,015	1,02	12
Vanduo	G7	200				
IŠ VISO:			25,41	22,415	61,71	551,26

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	135	21,92	15,3	21,5	309,75
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	30	0,12	0,03	3,1	14,24
Arbata	G6	200				
Sausainiai	U1	10	0,98	1,3	7,15	45,1
IŠ VISO:			23,02	16,63	31,75	369,09

Iš viso (dienos davinio):			60,64	53,465	142,6	1287,69
----------------------------------	--	--	--------------	---------------	--------------	----------------

2 Savaitė
Ketvirtadienis



TVIRTINTA
2024 09 27
Direktoriaus pavaduotoja
Kristina Čiulienė

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga 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	200/7	7,6	9,01	26,35	200,06
Garuose kepti sumuštiniai su obuoliais ir varške 9 % (tausojantis)	D6	58	5,01	3,21	10,78	150,92
Kmynų arbata	G2	200	0,59	0,44	8,5	37,99
IŠ VISO:			13,2	12,66	45,63	388,97

Pietūs val. 12:00

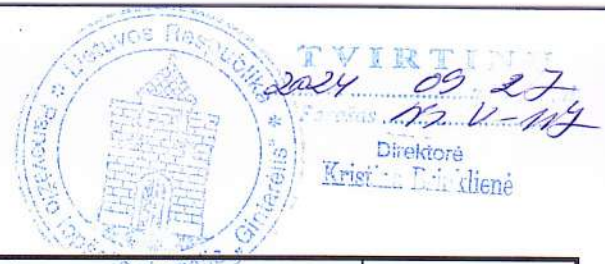
Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	4,09	3,32	16,59	108,48
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos blauzdelės(tausojantis)	MP21	90	24,63	25,05	1,66	280,85
Makaronai garnyrui	MG2	90	3,3	1,36	22,2	115,15
Paprika raudona	D15	30	0,3	0,09	2,7	8,46
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			34,44	30,66	67,77	627,42

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti varškėtukai 9 % (tausojantis)	V4	155	23,21	11,76	29,7	304,13
Grietinės 30 %	P1	20	0,52	6	0,54	49,60
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			23,73	17,76	30,24	353,73

Iš viso (dienos davinio):			71,37	61,08	143,64	1370,12
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

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	200/4	7,5	9,58	37,09	236,99
Batonas su tepamu sūriu	D3	25/25	4,92	5,55	14,5	119
Nesaldinta arbata	G6	150				
IŠ VISO:			12,42	15,13	51,59	355,99

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Opūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S 9	150	1,08	3,03	6,45	66,12
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Garuose kepta lašišos file(tausojantis)	Ž1	80	18,57	14,19	0,39	216,94
Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	DP1	72	1,07	5,07	6,36	75,32
Salotos	D21	30	0,27	0,06	0,51	2,49
Vanduo	G4	200	0	0	0	0
IŠ VISO:			23,19	23,23	36,91	472,91

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(tausojantis)	S30	200	5,61	4,86	19,82	143,36
Balta duona su sviestu	D10	20/6	1,44	5,11	11,14	92,13
Pik- nik lazdelė		40	11,22	8,74	0,12	129,9
Iš viso			7,39	18,71	31,08	365,39

Iš viso (dienos davinio):			43	57,07	119,58	1194,29
----------------------------------	--	--	-----------	--------------	---------------	----------------

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 % (tausojuantis)	K11	200/6	8,35	9,44	33,3	221,06
Uogienė		15	0,08		10,5	41,25
Sausainiai	U1	30	2,94	3,9	21,45	135,3
Nesaldinta arbata	G6	200				
IŠ VISO:			11,37	13,34	65,25	397,61

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Trinta žirnių sriuba	S 10	150	6,58	3,45	19,89	136,14
Skrebučiai	U	15	2,18	0,55	12,9	65,27
Plovas su kalakutienos file (tausojuantis)	MP15	190	21	12,54	34,25	324,58
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP12	55	0,59	5,01	3,57	61,15
Švieži agurkai	D1	30	0,2		0,85	4,2
Vanduo	G7	150				
IŠ VISO:			31,03	22,03	87,06	659,98

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	BP6	160	5,91	4,59	41,62	206,89
Grietinė 30 %		20	0,44	5,1	0,46	42,16
Traputis	U2	10	0,98	1,3	7,15	45,06
Kakava	G10	150	3,47	2,76	12,1	88,11
IŠ VISO:			10,8	13,75	61,33	382,22

Iš viso (dienos davinio):			53,2	49,12	213,64	1439,81
----------------------------------	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------

3 Savaitė
Antradienis



2024 09 27
P. Nr. 12. V. 117
Direktorė
Kristina E. Kliene

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	200/5	9,74	8,18	39,59	267,7
Pik - nik lazdelė	U3	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Arbata nesaldinta	G9	150	0	0	0	0
IŠ VISO:			15,35	12,55	39,65	329,65

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	S 12	150	2,2	4,15	16,6	92,86
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Užkeptas kotletas(tausojantis)	M16	80	21,2	17,95	1,03	209,61
Bulviu košė su špinatais	K10	100	1,45	3,7	10,98	80,43
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,06	1,23	6,66
Žirneliai	DP8	40	2,56	0,16	6,8	28,4
Vanduo	G7	150				
IŠ VISO:			29,91	26,9	59,84	530

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 45% sūriu fermentiniu(tausojantis)	KP1	145	14,84	15,09	6,5	275,09
Kons agurkai(šv agurkai)	DP7	40	0,32	0,08	0,46	2,84
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Arbata	G6	200			7	28
IŠ VISO:			16,88	15,57	21,56	349,33

Iš viso (dienos davinio):			62,14	55,02	121,05	1208,98
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

3 Savaitė
Trečiadienis



2024.09.27
12.1-117
Direktoriė
Kristina Bimblienė

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) ir su šv uogomis(šilauogės, braškės)	K5	200/5	6,23	7,59	29,44	231,11
Šilauogės ar(avietės, braškės)		20	0,16	0,1	2,3	9,3
Traputis	U2	15	2.52	0,72	24,6	110,7
Juoda arbata	G6	200				
IŠ VISO:			8,4	8,41	56,34	351,11

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Burokėlių -kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S21	150	1,18	4,01	7,87	68,69
Maltinukas (jautiena -kiauliena) (tausojantis)	MP12	72	15,85	11,18	2,93	175,86
Griekiai (tausojantis) (augalinis)	K2	85	3,752	0,76	28,92	127,6
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,6	1,23	13,32
Pekino kop.-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP7	52	1,8	6	1,93	63,75
Vanduo	G7	150				
IŠ VISO:			25,082	23,43	66,08	561,26

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Paprika geltona/ raudona	D15	48	0,48	0,144	4,32	13,54
Bulvių košė	K30	100	2,25	3,79	16	106,76
Dešrelė a/r	M6	60	4,19	6,76	19	150,473
Kakava		150	3,47	2,76	12,1	88,11
IŠ VISO:			9,91	13,31	47,1	345,343

Iš viso (dienos davinio):			48,192	50,08	150,44	1269,263
----------------------------------	--	--	---------------	--------------	---------------	-----------------

3 Savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai val. 8 :30

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
Balta duona su sviestu ir šv.pomidoru	D7	40/6/32	3,94	5,65	7	138,06
Juoda arbata	G6	150			7	28
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Traputis	U2	20	1,68	0,48	16,4	73,8
IŠ VISO:			13,2	13,34	37,26	362,66

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žiedinių kop.- cukinijų sriuba(augalinis, tausojantis)	S6	150	2,71	6,39	14,55	120,53
Guliašas (mėsa k kumpis)- (tausojantis)	MP7	105	19,4	13,53	5,77	222,1
Grikiiai (augalinis) (tausojantis)	K	90	5,35	3,5	29,12	109,38
Švieži agurkai (rauginti)	DP1	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Švieži pomidorai	DP7	30	0,3	0,06	1,23	6,66
Vanduo	G7	150				
IŠ VISO:			30,2	24,42	74,56	574,97

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	80/70	18,5	17,91	16,02	419,46
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	30	30	0,12	0,03	3,1	14,24
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	1,5	9,99
IŠ VISO:			24,82	22,75	20,68	505,64

Iš viso (dienos davinio):	63,42	55,58	151,58	1431,72
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

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	150/7	9,15	9,19	36,4	266,01
Balta duona su sviestu ,kiausiniu ir aisbergo salota	U 10	25/5/28/20	4,07	6,85	21	129,69
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			13,22	16,04	57,4	395,7

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	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	150	1,32	2,3	17,88	93,83
Keptas garuose jūros lydekos maltinukas(tausojantis)	Ž 2	85	9,87	5,67	3,89	105,94
Pomidorinis padažas	V8	28	0,9	3,01	3,7	46,02
Šv agurkai	DP1	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Burokėlių-raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DP 26	52	0,72	5,02	3,76	60,89
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	K11	100	1,45	3,7	10,98	80,43
Vanduo	G7	150				
IŠ VISO:			16,62	20,62	63,87	501,99

Vakariinė 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	135	37,97	8,68	10,1	182,6
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V3	25	0,1	0,025	0,03	12,49
Sausainiai	U1	20	1,96	2,6	14,3	90,2
Vaisiai	V10	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Arbata	G6	150				
IŠ VISO:			40,23	11,505	30,93	313,89

Iš viso (dienos davinio):			70,07	48,165	152,2	1211,58
----------------------------------	--	--	--------------	---------------	--------------	----------------