

PATVIRTINU
Direktorė Vera Janikūnienė
2022 m. 03 mėn. 22 d.

PANEVĖŽIO REGOS CENTRAS
„LINELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
1 – 3 metų amžiaus vaikams

Įstaigos grupių darbo laikas:

07:12 – 18:00

1 savaitė

Pirmadienis

Lopšelis

Tvirtinu: Direktorė Vera Janikūnie
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kca
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150	5.68	8.70	24.83	199.3
Sumuštinis su virta dešra	Nr.1-1	40	3.23	7.50	10.13	120.8
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.0
		Iš viso:	**8.91**	**16.20**	**34.96**	**320.1**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis,kopūstais ir morkomis(aug.,taus.)	1-3/34AT	100	2.41	1.08	10.79	57.2
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.6
Ruginė duona	D20	20	1.02	0.18	11.86	53.1
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	17.98	17.87	3.24	245.9
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	100	2.24	2.93	16.66	101.9
Švieži pomidorai	18/23	50	0.50	0.10	2.05	8.5
Švieži agurkai	D	50	0.40	0.10	1.15	5.5
		Iš viso:	**24.67**	**23.76**	**45.91**	**486.7**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojanti) (vakarienei)	S27a.	100	3.10	2.64	13.03	89.8
Viso grūdo batonas su sviestu	3	25	1.64	4.72	10.08	89.3
Bananai	SV2	100	1.30	0.33	25.03	108.2
		Iš viso:	**6.04**	**7.69**	**48.14**	**287.4**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.62**	**47.65**	**129.01**	**1094.4**

1 savaitė Lopšelis

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Tvirtinu: Samanta Pusvaškienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Antradienis

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/52AT	100	5.92	2.74	32.57	178.60
Viso grūdo duona su sviestu	D	30	1.32	4.32	14.88	103.67
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**7.24**	**7.06**	**47.45**	**282.27**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/33A	100	1.05	3.93	8.54	72.60
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Ruginė duona	D20	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	103.2	15.18	6.02	3.64	134.85
Virtos bolivinės balandos (tausojantis)	Gr009	100	4.24	5.90	19.26	144.08
Daržovių rinkinukas (agurkas, paprika,brokolis)(augalinis)	D008	130	2.21	0.48	6.33	29.91
		Iš viso:	**23.82**	**18.01**	**49.79**	**449.15**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas(varškė 9%) (tausojantis)	7-8	100	11.49	8.14	20.15	205.85
Grietinės- uogų padažas	P-2	20	0.28	3.01	2.08	36.56
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.25	11.17	43.33
		Iš viso:	**12.10**	**11.40**	**33.40**	**285.74**
	Iš viso (dienos davinio):		**43.16**	**36.47**	**130.64**	**1017.16**

1 savaitė Lopšelis

Trečiadienis

Direktorė
Vera Janikūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30T	150	3.51	2.69	26.56	150.76
Varškės sūrelis	1	100	15.60	7.90	7.00	161.50
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**19.11**	**10.59**	**33.56**	**312.26**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis , tausojantis)	1-3/41AT	100	1.20	2.89	8.08	62.37
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona ruginė	D4	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Orkaitėje keptas žuvies (sterko filė) kotletas	Ž-1	60	11.96	5.40	0.91	100.45
Bulvių košė su ciberžole ir krapais(tausojantis)	Gr.2	80	1.84	2.38	13.56	83.84
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	5-3/60A	100	1.90	6.66	9.00	100.81
		Iš viso:	**18.04**	**19.01**	**43.57**	**415.18**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietu sūriu (tausojantis)	6-5/101T	100	7.05	5.36	33.31	210.81
Trapučiai	TR3	20	1.84	0.16	13.12	61.28
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	1.20	0.30	23.10	99.90
		Iš viso:	**10.09**	**5.82**	**69.53**	**371.99**
		Iš viso (dienos davinio):	**47.24**	**35.42**	**146.66**	**1099.43**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Lopšelis

Tvirtinu

Direktorė

Vera Janikūnienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi	3-3/31A	150	3.90	5.66	22.11	159.75
Jogurtas		125	5.13	4.00	16.88	125.00
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.03**	**9.66**	**38.99**	**284.75**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31A	100	1.51	3.09	10.02	72.76
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo duona	D2	30	1.54	0.26	17.79	79.67
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	47/23	14.00	15.94	4.29	216.11
Virtos bulvės (augalinis , tausojantis)	G-2	80	1.60	0.08	14.64	65.68
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	KP2	50	0.56	3.39	2.06	40.19
		Iš viso:	**19.33**	**24.26**	**48.96**	**489.01**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blyneliai su bananais(tausojantis)	MP3	140	7.95	11.17	38.99	294.65
Grietinės- uogų padažas	P-2	20	0.28	3.01	2.08	36.56
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.67	0.17	9.17	35.83
		Iš viso:	**8.90**	**14.35**	**50.24**	**367.04**
		Iš viso (dienos davinio):	**37.26**	**48.27**	**138.19**	**1140.80**

1 savaitė

Penktadienis

Lopšelis

Direktorė
Vera Janikūnien
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	11.68	4.95	22.37	185.68
Sviesto-grietinės padažas	P2	15	0.24	8.40	0.31	77.82
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.33	10.83	44.17
		Iš viso:	**12.25**	**13.68**	**33.51**	**307.67**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/21A	100	1.48	3.86	8.21	69.63
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo duona	D3	30	1.54	0.26	17.79	79.67
Kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	80	13.95	6.03	5.17	130.26
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	3-5/105AT	90	2.54	2.41	19.55	109.30
Virti burokėlai su svogūnais (augalinis , tausojantis)	4-3/69AT	80	1.16	5.03	6.89	73.94
		Iš viso:	**20.79**	**19.09**	**57.77**	**477.40**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu	KP5	80/6	9.65	12.20	2.05	156.86
Švieži agurkai	D	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Viso grūdo duona su sviestu	D	30	1.32	4.32	14.88	103.67
Kmynų arbata	17-1/2	150	0.19	0.14	0.47	3.12
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.90	0.23	17.33	74.93
		Iš viso:	**12.46**	**16.99**	**35.88**	**344.08**
		Iš viso (dienos davinio):	**45.50**	**49.76**	**127.16**	**1129.15**

2 savaitė Lopšelis

Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Vera Janikūnie
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	Kr006	150	6.02	5.35	37.35	224.29
Šaldytos uogos	U-1	20	0.08	0.02	1.40	6.10
Sūrio lazdelės	L	20	5.20	3.60	0.40	54.80
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**11.30**	**8.95**	**39.15**	**285.19**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba(augalinis) (tausojantis)	S-1	100	1.59	0.12	8.41	40.45
Grietinėlė	Gr-5	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Kvietinė duona	KD	30	2.58	0.84	14.10	76.80
Guliašas (paukštienos)	1G	80	12.29	8.25	2.83	134.87
Brinkinti grikiai (augalinis) (tausojantis)	Gr018	100	4.41	1.09	24.26	124.43
Šviežių daržovių salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	S-6	100	1.22	3.03	3.61	40.81
		Iš viso:	**22.20**	**15.13**	**53.35**	**434.51**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai (tausojantis)	MP1	100	5.45	2.45	30.39	170.37
Sviesto-grietinės padažas	P1	20	0.37	11.47	0.48	106.62
Kmynų arbata	17-1/2	150	0.19	0.14	0.47	3.12
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.25	11.17	43.33
		Iš viso:	**6.34**	**14.31**	**42.51**	**323.44**
	Iš viso (dienos davinio):		**39.84**	**38.39**	**135.01**	**1043.14**

2 savaitė

Antradienis

Lopšelis

Tvirtinu

Direktorė
Vera Janikūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Lietuvos Respublika * Panevėžio regos centras „Linelis" *

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr023	150	4.17	4.77	17.11	127.96
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo batonas su sviestu	3	25	1.64	4.72	10.08	89.34
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.33	10.83	44.17
		Iš viso:	**6.14**	**9.82**	**38.02**	**261.47**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39	100	0.97	1.70	7.15	45.95
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo duona	D3	30	1.54	0.26	17.79	79.67
Orkaitėje kepti kiaulienos - jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	80	14.45	11.36	1.10	166.45
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	100	2.24	2.93	16.66	101.92
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	50	0.54	2.83	4.09	42.85
		Iš viso:	**19.86**	**20.58**	**46.95**	**451.44**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu sūriu, žalumynais (tausojantis)	Ki003	70	5.64	7.29	3.74	116.98
Švieži pomidorai	18/23	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Viso grūdo duona su sviestu	D	30	1.32	4.32	14.88	103.67
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	1.20	0.30	23.10	99.90
		Iš viso:	**8.66**	**12.01**	**43.77**	**329.05**
		Iš viso (dienos davinio):	**34.66**	**42.41**	**128.74**	**1041.96**

2 savaitė Lopšelis

Trečiadienis

Direktorė
Vera Janikūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr003	150	5.58	5.75	33.27	209.75
Šaldytos uogos	U-1	20	0.08	0.02	2.73	11.43
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	1.00	0.25	19.25	83.25
		Iš viso:	**6.66**	**6.04**	**55.25**	**304.43**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0.85	0.91	5.63	33.19
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona viso grūdo	D1	40	2.05	0.35	23.72	106.22
Žuvies maltinis(jūros lydeka) (tausojantis)	Ž011	80	12.85	8.85	1.69	138.02
Virtos bulvės (augalinis , tausojantis)	G-2	80	1.60	0.08	14.64	65.68
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	2.14	6.72	7.98	97.53
Švieži pomidorai	18/23	50	0.50	0.10	2.05	8.50
		Iš viso:	**20.11**	**18.51**	**55.87**	**463.74**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blyneliai su obuoliais (tausojantis)	MP2	140	5.10	3.44	39.31	212.09
Grietinės- uogų padažas	P-2	20	0.28	3.01	2.08	36.56
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.53	0.15	10.95	42.75
		Iš viso:	**5.91**	**6.60**	**52.34**	**291.40**
	Iš viso (dienos davinio):		**32.68**	**31.15**	**163.46**	**1059.57**

2 savaitė Lopšelis

Ketvirtadienis

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Tvirtinu: Jolanta Pusvaškienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30T	150	3.51	2.69	26.56	150.76
Sūrio lazdelės	L	20	5.20	3.60	0.40	54.80
Juoda arbata su pienu(2,5%)	G005	100	1.60	1.25	7.35	47.05
		Iš viso:	**10.31**	**7.54**	**34.31**	**252.61**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr015	100	3.10	1.33	12.42	73.55
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona ruginė	D4	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Kiaulienos kotletas(tausojantis)	K-2	70	13.29	13.60	0.69	179.18
Virtos bulvės (augalinis , tausojantis)	G-2	80	1.60	0.08	14.64	65.68
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (sezono metu)	Nr.S-31	80	0.64	4.39	1.44	50.66
		Iš viso:	**19.77**	**21.08**	**41.21**	**436.78**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai(varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais	7-166T	80	12.16	5.85	19.41	182.86
Sviesto-grietinės padažas	P2	15	0.24	8.40	0.31	77.82
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.25	11.17	43.33
		Iš viso:	**12.73**	**14.50**	**30.89**	**304.01**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.81**	**43.12**	**106.41**	**993.40**

2 savaitė

Penktadienis

Lopšelis

Tvirtinu: Direktorė Vera Janikūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (tausojantis)	3-3/55 AT	100	3.48	2.37	15.96	93.35
Kmynų arbata	17-1/2	150	0.19	0.14	0.47	3.12
Sausainiai	S-1	50	4.00	4.85	32.00	187.65
		Iš viso:	**7.67**	**7.36**	**48.43**	**284.12**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1-3/35A	100	3.24	2.11	13.59	79.74
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo duona	D3	30	1.54	0.26	17.79	79.67
Grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis(tausojantis)	1-2	90	17.00	12.87	4.42	201.40
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/36AT	75	2.42	0.80	21.06	104.16
Švieži pomidorai	D-2	70	0.70	0.14	2.87	11.90
Švieži agurkai	D	50	0.40	0.10	1.15	5.50
		Iš viso:	**25.42**	**17.78**	**61.04**	**496.97**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (vakarienei)	Sr025	150	5.43	6.06	15.98	141.02
Viso grūdo batonas su sviestu	3	25	1.64	4.72	10.08	89.34
Bananai	SV2	100	1.30	0.33	25.03	108.23
		Iš viso:	**8.37**	**11.11**	**51.09**	**338.59**
		Iš viso (dienos davinio):	**41.46**	**36.25**	**160.56**	**1119.68**

3 savaitė

Pirmadienis

Lopšelis

Tvirtinu.
Direktorė
Vera Janilūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr023	150	4.65	5.14	17.81	136.07
Viso grūdo batonas su sviestu	3	25	1.64	4.72	10.08	89.34
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.67	0.17	9.17	35.83
		Iš viso:	**6.96**	**10.03**	**37.06**	**261.24**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr002	100	0.87	1.38	7.16	44.29
Grietinėlė	Gr-5	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Kvietinė duona	KD	30	2.58	0.84	14.10	76.80
Karališki balandėliai(kiauliena)	Nr.6	80	15.98	14.23	4.81	212.26
Bulvių košė su ciberžole ir krapais(tausojantis)	Gr.2	80	1.84	2.38	13.56	83.84
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	100	1.01	4.88	5.05	62.62
		Iš viso:	**22.39**	**25.51**	**44.82**	**496.96**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti varškėčiai(varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais	7-166T	80	12.16	5.85	19.37	182.71
Grietinė	P5	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.33	10.83	44.17
		Iš viso:	**12.97**	**12.18**	**30.82**	**285.28**
		Iš viso (dienos davinio):	**42.32**	**47.72**	**112.70**	**1043.48**

3 savaitė Lopšelis

Antradienis

Direktorė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150	5.68	8.70	24.82	199.28
Sumuštinis su virta dešra	Nr.1-1	40	3.23	7.50	10.13	120.86
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.91**	**16.20**	**34.95**	**320.14**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr015	100	3.10	1.33	12.42	73.55
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona ruginė	D4	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Bulvių plokštainis	BP2`	125	4.69	6.75	30.39	199.94
Sviesto-grietinės padažas	P1	20	0.37	11.47	0.48	106.62
		Iš viso:	**9.30**	**21.23**	**55.31**	**447.82**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietinis blynas	M-1	120	9.05	9.61	44.72	308.06
Natūralus jogurtas su braškėmis	U023	80	2.65	2.36	7.07	59.79
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.00	5.08	21.67
		Iš viso:	**12.03**	**11.97**	**56.87**	**389.52**
		Iš viso (dienos davinio):	**30.24**	**49.40**	**147.13**	**1157.48**

3 savaitė Lopšelis

Trečiadienis

Direktorė
Vera Janikūnienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki002	50	3.00	2.00	0.18	54.24
Viso grūdo batonas su sviestu	3	25	1.64	4.72	10.08	89.34
Švieži pomidorai	18/23	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	1.20	0.30	23.10	99.90
		Iš viso:	**6.34**	**8.12**	**35.41**	**251.98**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis,tausojantis)	Sr018	100	1.23	1.29	5.51	35.36
Grietinėlė	Gr-5	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	60	17.05	13.33	0.16	188.65
Virti raudonieji lęšiai (augalinis, tausojantis)	Gr004	100	9.19	0.85	24.27	149.60
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1.64	2.50	10.66	66.59
Kvietinė duona	D-20	20	1.72	0.56	9.40	51.20
		Iš viso:	**30.94**	**20.33**	**50.14**	**508.55**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	100	12.86	5.71	25.68	211.60
Sviesto-grietinės padažas	P2	15	0.24	8.40	0.31	77.82
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.33	10.83	44.17
		Iš viso:	**13.43**	**14.44**	**36.82**	**333.59**
		Iš viso (dienos davinio):	**50.71**	**42.89**	**122.37**	**1094.12**

3 savaitė Lopšelis

Ketvirtadienis

Direktorė
Vera Janikūnien
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/35AT	150	4.46	2.12	26.33	134.05
Bandelė	D-1	70	4.97	3.57	35.00	192.01
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.43**	**5.69**	**61.33**	**326.06**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/33A	100	1.05	3.93	8.54	72.60
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona ruginė	D4	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis. (tausojantis)	P014	90	13.42	16.61	4.34	219.51
Virtos bulvės (augalinis , tausojantis)	G-2	80	1.60	0.08	14.64	65.68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	70	0.81	5.05	4.31	65.44
		Iš viso:	**18.02**	**27.35**	**43.85**	**490.94**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai (tausojantis)	MP1	100	5.37	2.37	30.38	168.92
Sviesto-grietinės padažas	P2	15	0.24	8.40	0.31	77.82
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.33	0.25	11.17	43.33
		Iš viso:	**5.94**	**11.02**	**41.86**	**290.07**
		Iš viso (dienos davinio):	**33.39**	**44.06**	**147.04**	**1107.07**

3 savaitė Lopšelis Tvirtinu: Direktorė Vera Janikūnienė

Penktadienis (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:20- 8:34 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	3-3/40T	150	5.81	3.84	27.56	167.94
Viso grūdo duona su sviestu	D	30	1.32	4.32	14.88	103.67
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**7.13**	**8.16**	**42.44**	**271.61**

Pietūs 11:50-12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr003	100	0.86	0.82	7.32	37.91
Grietinė	P6	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Duona ruginė	D4	20	1.02	0.18	11.86	53.11
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K-T	170	19.98	16.19	32.03	357.31
Švieži agurkai	D	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Švieži pomidorai	18/23	50	0.50	0.10	2.05	8.50
		Iš viso:	**22.88**	**18.89**	**54.57**	**476.93**

Vakarienė 15:20 - 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr011	100	5.70	4.46	33.56	200.05
Duoniukai	D-12	20	2.01	0.40	14.41	73.80
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniai vaisai	zv-16	100	0.67	0.17	9.17	35.83
		Iš viso:	**8.38**	**5.03**	**57.14**	**309.68**
		Iš viso (dienos davinio):	**38.39**	**32.08**	**154.15**	**1058.22**