Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

PANEVĖŽIO LOPŠELIS - DARŽELIS „PUSIENA“

Kniaudiškių g. 57, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Priešmokyklinių grupių vaikams

4 -7 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	33201	200/6	8,57	8,47	38,46	264,34
Vaisiai pagal sezoną		150	1,35	0,15	17,55	76,95
Geriamas jogurtas JUMS		200	5,8	3,0	9,8	104,00
Iš viso maitinimui:			**15,27**	**11,57**	**59,96**	**419,64**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	68972	150	2,24	3,25	18,44	111,91
Kiaulienos troškinys (kumpinė) (tausojantis)	17605	100	14,40	26,97	4,14	316,91
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	22707	60	2,02	0,26	16,06	74,71
3 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		110	0,95	0,11	4,52	22,79
Vanduo su citrina	26310	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			**19,63**	**30,59**	**43,36**	**527,32**

Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis

Vaisiai pagal sezoną		200	0,80	0,00	19,8	82,20
Iš viso maitinimui:			**0,80**	**0,00**	**19,8**	**82,20**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varške (9 proc. rieb.)	10203	60/50	15,16	12,43	35,99	316,45
Vaisių tyrė	43669	30	0,15	0,15	3,90	17,55
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**15,31**	**12,58**	**39,89**	**334,03**
Iš viso dienai:			**51,01**	**54,74**	**163,01**	**1 363,19**



TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024m. 08 mėn. 27 d.

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu. (82 proc. rieb.) (tausojantis)	33206	200/7	7,47	8,83	36,71	256,13
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17850	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**12,07**	**12,58**	**53,66**	**376,08**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba	45642	150	2,37	3,08	16,26	102,24
Vištienos filė / kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	20473	80	16,16	10,23	7,63	187,24
Bulvių – morkų košė (tausojantis)	22737	80	2,21	3,69	18,87	117,47
Šviežių daržovių (agurkų, paprikų) salotos su aliejumi ir svogūnų laiškais	75382	60	0,49	2,78	4,79	46,17
Agurkai (pagal sezoną)		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**24,50**	**22,36**	**62,19**	**547,99**

Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis

Grūdėta varškytė su vaisiais ar uogomis	25193	150	16,05	7,05	4,8	153,00
Iš viso maitinimui:			**16,05**	**7,05**	**4,8**	**153,00**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Karštas sumuštinis su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais	18104	20/20 /12	5,75	3,88	14,63	116,38
Varškės sūrelis arba grūdėta varškytė (iki 9 proc. rieb.)	19252	100	14,70	7,90	14,80	189,10
Vaisiai pagal sezoną		150	1,35	0,15	17,55	76,95
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**20,45**	**11,78**	**29,43**	**305,48**
			73,07	**53,77**	**150,08**	**1382,55**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižų, kviečių, miežių, rugių, grikių) kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	33219	200	5,25	5,45	26,11	174,49
Duoniukai	17745	10	9,40	8,80	4,56	119,36
Vaisiai pagal sezoną		110	0,44	0,00	6,71	28,60
Kakava	26315	150	8,92	10,14	44,59	66,40
Iš viso maitinimui:			**24,01**	**24,39**	**78,05**	**388,85**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Žalių žirnelių sriuba	69005	150/7	3,74	4,89	25,93	162,72
Kepti jūros lydekos arba menkės filė maltinukai (tausojantis)	21879	90	18,70	5,07	8,81	155,63
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	22710	80	2,32	3,39	21,14	124,37
Burokėlių ir kopūstų (pagal sezoną) salotos		80	1,43	3,72	3,24	52,14
2 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		50	0,40	0,05	2,38	11,55
Vanduo su apelsinais	26306	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			**26,68**	**17,13**	**62,67**	**511,54**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Bandelė su cinamonu	5572	100	8,8	3,8	75,7	125,00
Iš viso maitinimui:			**8,8**	**3,8**	**75,7**	**125,00**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	38067	200	8,86	8,62	26,89	220,57
Bandelė	5378	50	3,95	2,30	29,70	155,30
Vanduo arba arbata /pagal sezoną	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**12,81**	**10,92**	**56,59**	**375,87**
Iš viso dienai:			**72,30**	**43,19**	**187,89**	**1 362,37**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė (tausojantis)	18345	200	7,87	6,92	39,40	251,30
Trintos uogos arba uogienė	23171	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Vaisiai pagal sezoną		150	1,05	0,30	27,00	114,90
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**9,02**	**7,28**	**68,21**	**374,41**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Vaisiai pagal sezoną		**150**	1,35	0,15	17,55	76,95
Vaisiai pagal sezoną			**1,35**	**0,15**	**17,55**	**76,95**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kopūstais ir pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	68989	150	3,72	3,26	12,97	96,09
Bulvių plokštainis su kiaulienos mente	16076	85/45	12,38	14,61	32,88	312,54
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	23173	20	0,59	7,87	1,24	78,18
Paprikų lazdelės	75361	60	0,54	0,12	4,02	19,32
Morkų lazdelės	75385	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su citrina	26310	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			**17,86**	**25,93**	**57,56**	**535,04**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	11644	120	28,65	17,33	19,22	347,37
Trintos uogos arba uogienė	23144	50	0,35	0,20	4,69	21,96
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**29,00**	**17,53**	**23,91**	**369,36**
Iš viso dienai:			**57,23**	**50,89**	**167,23**	**1 355,76**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2021 m. 08 mėn. 27 d.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Varškės desertas su grietine (30 proc. rieb.) ir uogomis arba uogiene (35 proc. rieb.)	19849	110	14,10	16,70	5,90	230,29
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**15,10**	**17,10**	**29,30**	**331,52**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	38562	150	5,88	2,10	18,07	114,70
Duona	24704	40	1,96	0,52	20,40	94,12
Virti makaronai su vištienos filė (tausojantis)	39216	140/60	21,03	10,23	30,87	299.70
3 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		110	0,93	0,18	4,20	22,29
Vanduo su šaldytomis uogomis	26304	200	0,06	0,03	0,43	2,24
Iš viso maitinimui:			**29,91**	**13,06**	**73,97**	**533,05**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Riestainiai	5574	35	5,18	0,56	32,20	154,56
Iš viso maitinimui:			**4,01**	**4,59**	**24,03**	**153,45**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	265	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	24722	40/6	1,99	5,44	20,45	138,71
Agurkai (pagal sezoną)		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	10759	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**20,64**	**20,30**	**22,55**	**355,49**
Iš viso dienai:			**69,66**	**55,05**	**149,85**	**1 373,51**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18343	200	6,74	3,47	36,79	205,34
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Geriamas jogurtas JUMS	15038	150	4,35	2,25	7,35	78,00
Iš viso maitinimui:			**11,69**	**5,72**	**58,99**	**345,17**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su vištienos filė kukuliais (tausojantis)	69018	150/27	8,44	3,55	16,89	133,28
Grietinė (30 proc. rieb.)	15763	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	24704	40	1,96	0,52	20,40	94,12
Plikytų ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	39200	110/50	15,02	6,20	35,25	256,92
3 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		110	1,02	0,14	4,59	23,66
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**26,56**	**11,91**	**77,27**	**522,54**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Varškės sūrelis (iki 9 proc. rieb.)	5550	80	11,76	6,32	11,84	151,28
Iš viso maitinimui:			**11,76**	**6,32**	**11,84**	**151,28**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Kepti pikantiški bulvinukai	19002	180	11,67	10,23	28,74	241,69
Sviesto 82 proc. – grietinės 30 proc. padažas	23147	30	0,51	0,38	1,59	11,82
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17850	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**12,37**	**15,33**	**51,36**	**392,92**
Iš viso dienai:			**62,38**	**39,28**	**199,46**	**1 411,91**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižų, kviečių, miežių) kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	33221	200/5	7,80	9,33	33,51	249,17
Vaisiai pagal sezoną		150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,25**	**9,93**	**56,16**	**347,01**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojanti) (augalinis)	38562	150	5,88	2,10	18,07	114,70
Kiaulienos maltinukai (kumpinė) su kopūstais (tausojantis)	32648	60/20	11,81	19,68	11,85	271,72
Virtos bulvės (tausojantis)	22711	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Kopūstų (pagal sezoną) salotos su morkomis		50	0,65	4,56	2,77	54,73
3 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		90	0,96	0,18	3,66	20,10
Vanduo su citrina	26310	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			**21,31**	**26,63**	**56,26**	**549,95**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Sausainiai	5575	35	2,63	5,43	23,80	154,53
Iš viso maitinimui:			**2,63**	**5,43**	**23,80**	**154,53**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	11645	130	20,46	9,65	40,11	329,13
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	23143	15	0,41	5,77	2,73	64,49
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**20,87**	**15,43**	**42,83**	**393,66**
Iš viso dienai:			**53,05**	**57,42**	**179,05**	**1 445,14**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	3964	130	17,74	16,02	12,87	266,64
Duona	16824	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Agurkai (pagal sezoną)		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta arbata	26314	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**19,56**	**16,42**	**29,57**	**344,25**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	69027	150	1,74	3,10	9,74	73,83
Duona	16824	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Kepta lašišos filė (tausojantis)	21890	80	18,23	13,53	7,41	224,30
Bulvių košė (tausojantis)	22705	80	1,76	3,65	14,39	97,42
Burokėlių salotos	75371	80	2,28	3,80	3,25	56,28
Daržovė (pagal sezoną)		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su apelsinais	26306	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			**26,07**	**24,68**	**54,16**	**542,95**

Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Bandelė su cinamonu	5572	100	8,8	3,8	75,7	125,00
Iš viso maitinimui:			**8,8**	**3,8**	**75,7**	**125,00**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Makaronai su varške (9 proc. rieb.) ir grietine (30 proc. rieb.) (tausojantis)	18952	90/15/5	8,25	6,67	20,24	173,97
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12343	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Geriamas jogurtas (2,5 proc. rieb.)	5576	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**20,69**	**12,71**	**43,05**	**369,30**
Iš viso dienai:			**75,12**	**53,81**	**159,06**	**1 403,72**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su cinamonu arba uogiene (tausojantis)	18500	200/1	7,89	6,93	39,88	253,47
Vaisiai pagal sezoną	42419	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**9,24**	**7,09**	**57,43**	**330,45**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, kopūstų, morkų, paprikų, cukinijų) sriuba (augalinis) (tausojantis)	69029	150	1,71	3,14	12,53	85,27
Lietiniai blynai su kiaulienos kumpine	18956	75/45	13,67	17,73	32,36	343,72
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	23173	20	0,59	7,87	1,24	78,18
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**16,57**	**28,75**	**55,29**	**546,17**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Vaisiai pagal sezoną		150	1,05	0,30	27,00	114,90
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Iš viso maitinimui:			**1,65**	**0,3**	**36,15**	**153,9**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) desertas su grietine (30 proc. rieb.)uogomis arba uogiene	19851	110	17,09	13,50	5,37	211,32
Bandelė	5378	50	3,95	2,30	29,70	155,30
Nesaldinta arbata	26314	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**21,04**	**15,80**	**35,07**	**366,65**
Iš viso dienai:			**48,50**	**51,94**	**183,93**	**1 397,17**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	18277	200	6,40	7,02	38,57	243,05
Trintos uogos arba uogienė	23171	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12343	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta arbata	26314	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**12,44**	**11,24**	**55,31**	**372,18**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba su frikadelėmis	69030	150	1,47	5,25	13,80	108,36
Duona	24704	40	1,96	0,52	20,40	94,12
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	39211	80	20,62	6,53	7,68	172,00
Virti grikiai (tausojantis)	22715	60	3,53	0,87	19,40	99,54
Morkų salotos	75387	50	0,56	3,69	5,38	56,95
2 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		80	0,68	0,16	3,44	17,92
Vanduo su citrina	26310	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			**28,84**	**17,03**	**70,32**	**549,90**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Grūdėta varškytė su vaisiais ar uogomis	25193	150	16,05	7,05	4,8	153,00
Iš viso maitinimui:			**16,05**	**7,05**	**4,8**	**153,00**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	38067	200	8,86	8,62	26,89	220,57
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	13299	30/5/15	5,20	8,27	15,67	157,91
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**14,06**	**16,89**	**42,56**	**378,48**
Iš viso dienai:			**71,39**	**52,21**	**172,99**	**1 452,66**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (augalinis) (tausojantis)	33233	200/30	5,65	0,50	43,59	201,47
Vaisiai pagal sezoną		150	0,45	0,60	22,65	97,80
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17850	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**10,30**	**4,85**	**73,29**	**378,02**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Trinta bulvių sriuba su lydytu sūreliu (23 proc. rieb.) (tausojantis)	69035	150/7	3,98	4,52	32,33	185,93
Grikių troškinys vištienos filė / kumpelių mėsa, morkomis ir pomidorais (tausojantis)	20624	90/60	16,41	9,30	34,58	287,63
3 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		100	0,98	0,22	5,27	26,99
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**21,37**	**14,04**	**72,18**	**500,55**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Bandelė su cinamonu	5573	50	4,01	4,59	24,03	153,45
Iš viso maitinimui:			**4,01**	**4,59**	**24,03**	**153,45**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	11647	110	23,13	15,80	23,63	329,26
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	23143	15	0,41	5,77	2,73	64,49
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**23,54**	**21,58**	**26,36**	**393,76**
Iš viso dienai:			**59,81**	**45,06**	**205,01**	**1 464,77**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Makaronai su sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	18960	145/25	12,80	10,99	26,10	254,48
Vaisiai pagal sezoną		150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta arbata	26314	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**13,25**	**11,59**	**48,75**	**352,31**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	68972	150	2,24	3,25	18,44	111,91
Pilno grūdo ruginė duona	16827	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Virtų bulvių cepelinai (tausojantis) su virta kiaulienos mėsa(kumpinė)	32677	143/57	16,42	11,72	43,16	337,96
Grietinės padažas 30 proc.	22711	20	0,48	5,00	0,62	50,60
Pjaustytos morkos su obuoliais		110	0,95	0,21	5,50	27,65
Vanduo su citrina	26310	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			**21,67**	**20,52**	**82,72**	**597,5**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Sausainiai	5575	35	2,63	5,43	23,80	154,53
Iš viso maitinimui:			**2,63**	**5,43**	**23,80**	**154,53**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	11644	120	28,65	17,33	19,22	347,37
Trintos uogos	23144	50	0,35	0,20	4,69	21,96
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**29,00**	**17,53**	**23,91**	**369,33**
Iš viso dienai:			**66,55**	**55,07**	**179,18**	**1 473,67**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	2960	130/10	15,35	13,67	15,56	246.71
Viso grūdo ruginė duona	16827	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Daržovė (pagal sezoną)		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**18,02**	**14,21**	**48,10**	**392,31**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų ir žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	38563	150	4,44	2,32	21,72	125,53
Troškinti jūros lydekos filė maltinukai (tausojantis)	21892	90	19,58	7,98	14,21	207,01
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	22710	80	2,32	3,39	21,14	124,37
Burokėlių salotos	75371	80	2,23	3,80	3,25	56,28
2 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		80	0,68	0,16	3,44	17,92
Vanduo su apelsinais	26306	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			**29,39**	**17,66**	**64,93**	**536,24**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Sūrio lazdelė Pik - Nik	66991	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**5,74**	**4,16**	**9,16**	**100,32**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	24687	60	7,80	10,80	1,80	135,60
Vaisiai pagal sezoną		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Kakava	18	150	3,04	2,67	12,63	94,73
Iš viso maitinimui:			**11,92**	**13,59**	**28,47**	**291,89**
Iš viso dienai:			**65,07**	**49,62**	**150,66**	**1 320,76**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė (tausojantis)	18345	200	7,87	6,92	39,40	251,30
Trintos uogos arba uogienė	23171	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta arbata	26316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,97**	**7,38**	**64,61**	**360,71**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	42062	150	1,74	3,81	9,29	78,47
Kiaulienos maltinis (kumpinė) su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	32673	62/8	14,66	20,01	8,22	271,61
Bulvių košė (tausojantis)	22705	80	1,76	3,65	14,39	97,42
Kopūstų (pagal sezoną) salotos su morkomis		50	0,65	4,56	2,77	54,73
2 daržovių (pagal sezoną) rinkinukas		80	0,68	0,16	3,44	17,92
Vanduo su šaldytomis uogomis	26304	200	0,06	0,03	0,43	2,24
Iš viso maitinimui:			**19,54**	**32,23**	**38,54**	**522,39**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Riestainiai	5574	35	5,18	0,56	32,20	154,56
Iš viso maitinimui:			**4,01**	**4,59**	**24,03**	**153,45**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Blynai	18974	110	9,81	11,50	47,19	331,52
Natūralus jogurtas (3 proc. rieb.) paskanintas uogomis/uogiene	23147	30	0,51	0,38	1,59	11,82
Nesaldinta arbata	26317	200	0,59	0,44	1,50	12,28
Iš viso maitinimui:			**10,92**	**12,31**	**50,28**	**355,62**
Iš viso dienai:			**44,61**	**52,48**	**185,63**	**1 393,28**

TVIRTINU:
Direktorė Zita Kuncienė
2024 m. 08 mėn. 27 d.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08.20 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir bananais (tausojantis)	33236	200/7/30	7,82	10,64	37,54	277,16
Vaisiai pagal sezoną		150	1,05	0,30	27,00	114,90
Nesaldinta arbata	26314	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,87**	**10,94**	**64,54**	**392,09**

Pietūs 11:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	38649	150	3,85	3,27	17,08	113,11
Pilno grūdo ruginė duona	16827	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Netikras zuikis	39210	65	13,48	6,26	3,09	123,00
Virti makaronai (tausojantis)	22713	60	4,81	2,34	18,57	114,55
Morkų ir obuolių salotos	75389	75	0,67	3,69	7,89	67,44
Daržovės (pagal sezoną)		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo	26309	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,87	**16,09**	**64,32**	**501,87**
Papildomas maitinimas, tiekiamas kartu su pietumis						
Varškės sūrelis arba desertas (iki 9 proc. rieb.)	5550	80	11,76	6,32	11,84	151,28
Iš viso maitinimui:			**11,76**	**6,32**	**11,84**	**151,28**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilo kalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	26401	160	4,35	6,08	33,45	205,91
Agurkai (pagal sezoną)		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12343	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	17849	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			**15,98**	**14,55**	**48,52**	**388,90**
Iš viso dienai:			**61,48**	**47,90**	**189,22**	**1 434,14**