Tvirtinu: Direktorė Zita Kuncienė
2026-10-01

Panevėžio lopšelis-darželis „Puriena“
Kniaudiškių g. 57, Panevėžys

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
7:27-18:15 val.

4-7 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2.5-19	145/5	2.51	5.2	25.57	158.43
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Sumuštinis su lydytu sūreliu ir fermentiniu sūriu	104/17.2	25/4/12	5.05	4.18	12.94	110.52
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.96	9.45	48.19	308.23

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta bulvių sriuba su lydytu sūreliu	09/26/21	150	2.17	2.06	15.19	84.7
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta vištiena su morkomis (be grietinėlės) (tausojantis)	8.14-9	130	21.91	3.32	4.1	133.78
Perlinių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis) (augalinis)	4-29/1.8	80/2	2.47	1.6	17.32	96.32
Šviežių daržovių (agurkų, paprikų) salotos su aliejumi ir svogūnų laiškais	26/09/21	110	0.81	5.97	6.17	78.6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			28.74	13.18	53.36	443.78

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	4.14/44	100	6.36	5.17	37.14	225.21
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Graikiškas jogurtas	26/08	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			12.58	10.26	57.33	375.45
Iš viso (dienos davinio):			**49.28**	**32.9**	**158.89**	**1127.46**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su bananais (augalinis)(tausojantis)	26/21/09	130/18	4.21	1.87	24.49	127.43
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.25	10.19	43.21	321.03

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	2.03	4.95	15.76	112.27
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Plikytų ryžių plovas su kiauliena	9-30/4.1	90/70	23.55	12.37	30.2	325.21
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3	75/7	0.83	3.05	4.16	45.8
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			27.95	20.6	62.85	542.48

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	140	17.17	17.62	16.11	298.9
Naminė obuolienė su cinamonu (tausojantis)	2026/02/24	30	0.13	0	3.64	14.71
Graikiškas jogurtas	26/08	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			19.1	18.63	30.55	368.92
Iš viso (dienos davinio):			**62.3**	**49.42**	**136.61**	**1232.44**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	175/5	6.71	6.14	43.3	254.18
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	90	0.45	0.09	9.18	39.33
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.51	9.98	59.53	373.01

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	150	1.31	2.53	11.38	73.46
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	80	20.73	16.14	0.85	229.32
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9.1	70/6	1.39	2.51	7.93	56.19
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.94	24.26	48.39	509.99

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	5-15	120	8.16	6.2	42.08	262.37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.65	6.31	53.63	309.29
Iš viso (dienos davinio):			**47.09**	**40.56**	**161.55**	**1192.29**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	4-71/7	175/6	4.85	6.12	33.54	207.55
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			16.03	14.44	45.97	373.86

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-30	150	7.25	3.88	21.22	142.93
Skrebutis	79.1/5	20	1.79	0.47	12.49	62.59
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	15.73	12.91	3.08	191.63
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	5-1.78	60/2	2.53	2.07	12.74	82.18
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	70	0.61	0.15	3.6	16.28
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			27.93	19.49	53.32	496.18

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	110	15.59	7.04	36.69	279.31
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	13.4/9	20	0.38	9.11	0.5	85.67
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.27	16.21	43.31	391.2
Iš viso (dienos davinio):			**60.23**	**50.14**	**142.6**	**1261.24**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4-01/09/9	175/6	4.18	6.33	28.84	180.46
Traputis su lydyto sūrio užtepėle	21.5.1..	11/9	2.4	2.38	8.2	65.07
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.83	8.82	50.65	303.45

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.62	9.29	14.99	147.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9/2	100	23.63	6.71	6.49	180.21
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	80	1.79	0.1	17.24	72.86
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	90	0.81	0.09	6.82	29.7
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			30.39	16.43	58.28	489.09

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	1-75/7	95/55	5.61	2.74	23.04	139.2
Mielinė bandelė	15-17	50	4.48	3.69	23.28	147.38
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0.9	0.1	11.7	47
Iš viso:			10.98	6.53	58.03	333.58
Iš viso (dienos davinio):			**49.2**	**31.78**	**166.96**	**1126.12**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	21/2.7	180	6.13	0.84	28.81	143.64
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			11.22	4.8	51.67	289.76

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16.58.7	150	4.17	2.88	15.21	97.13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingi vištienos kukuliai (tausojantis)	9-40/2	80	18.11	15.27	2.07	219.02
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	45/4	0.46	3.34	4.82	49.9
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	30	0.26	0.06	1.29	6.15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			27.45	22.19	53.78	517.68

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/8	80/40	16.99	13.1	31.74	317.91
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.51	13.21	44.28	368.83
Iš viso (dienos davinio):			**56.19**	**40.2**	**149.73**	**1176.27**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	125/4	4.85	4.44	31.27	183.57
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.89	12.76	49.99	377.17

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.65	7.2	13.08	123.61
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	15.73	12.91	3.08	191.63
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	65/3	2.12	2.85	17.64	100.65
Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	10.21.54	50/1	0.74	2.14	4.49	38.88
Morkų lazdelės (augalinis)	33	30	0.3	0.03	3.12	13.5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Iš viso:			22.03	25.36	53.83	526.2

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	10.21.17	100	9.97	9.89	2.34	151.04
Duona pertepta sviestu	16-2/3.1	16/4	1.12	3.46	8.36	69.68
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	50	0.42	0.1	2.15	10.25
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1.47	0.06	4.74	19.2
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	90	0.99	0.27	8.37	39.87
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.97	13.78	25.97	290.04
Iš viso (dienos davinio):			**51.89**	**51.9**	**129.79**	**1193.41**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	175/6	5.62	6.79	30.71	210.11
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	30	0.34	0.14	6.44	28.01
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	140	1.4	0	11.2	49
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			7.56	7.07	48.84	290.44

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	150	1.93	4.5	17.03	114.53
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) ir daržovių piršteliai (tausojantis)	19-1/2	90	9.88	6.7	13.18	152.58
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Švž. kopūstų, žirnelių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39	85/6	1.45	5.63	4.68	71.48
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			16.77	17.36	67.09	486.77

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti skryliai (augalinis)(tausojantis)	5-21/11.	120	9.73	0.97	57.25	283.82
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0.41	6.57	0.53	63.01
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	70	0.28	0	6.93	28
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.42	7.54	64.71	374.83
Iš viso (dienos davinio):			**34.74**	**31.97**	**180.64**	**1152.04**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	4-71/7	155/5	4.31	5.44	29.81	184.49
Sumuštinis su lydytu sūreliu ir fermentiniu sūriu	104/17.2	25/4/12	5.05	4.18	12.94	110.52
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.77	9.62	52.66	335.01

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė morkų sriuba su lęšiais (tausojantis/augalinis)	226/3/2	150	5.84	3.76	19.89	132.4
Skrebutis	79.1/5	20	1.79	0.47	12.49	62.59
Prancūziškas bulvių apkepas su vištienos mėsa (tausojantis)	195.2.24	130	10.24	11.57	17.29	210.26
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	40	0.34	0.08	1.72	8.2
Morkų lazdelės (augalinis)	33	30	0.3	0.03	3.12	13.5
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			18.69	15.93	56.85	436.35

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė (tausojantis)	6-3.	90/60	17.2	12	27.21	289.34
Graikiškas jogurtas	26/08	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	70	0.63	0.07	8.19	32.9
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.39	13.35	42.42	366.76
Iš viso (dienos davinio):			**47.84**	**38.9**	**151.93**	**1138.12**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	4-48.1.5	145/5	2.89	5.79	20.46	149.96
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	25/16	3.74	1.73	13.61	86.32
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	90	0.63	0.36	15.84	69.12
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			7.46	8.02	50.4	308.72

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	10/3/3	150	3.64	4.85	17.13	123.86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	80	15.36	9.06	7.54	175.21
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	80	1.86	1.87	18.1	92.26
Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85	55/4	0.71	4.03	6.03	60.95
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	20	0.18	0.04	1.34	5.6
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Iš viso:			23.25	20.08	62.55	515.81

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių pyragas	pyr.2 obuol	120	5.77	9.95	25.37	219.07
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Iš viso:			10.52	13.78	40.58	333.53
Iš viso (dienos davinio):			**41.23**	**41.88**	**153.53**	**1158.05**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	25.04.011	120	8.24	7.14	31.22	229.68
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			13.84	11	51.89	367.1

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.62	9.29	14.99	147.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15.91	8.41	11.94	185.82
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	80	1.86	1.87	18.1	92.26
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3	80/8	0.93	3.43	4.67	51.52
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			22.85	23.24	62.45	535.93

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti "Ežiukai" (augalinis) (tausojantis)	5-21/26	120	9.73	0.97	57.25	283.82
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0.41	6.57	0.53	63.01
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	80	0.88	0.24	7.44	35.44
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.02	7.78	65.22	382.27
Iš viso (dienos davinio):			**47.71**	**42.02**	**179.55**	**1285.31**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-95.1/8	175/5	5.01	7.13	27.98	190.26
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.17	15.48	49.01	393.56

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kreminė lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	10.21.09	150	7.39	4.78	25.58	167.99
Skrebutis	79.1/5	20	1.79	0.47	12.49	62.59
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausujantis)	11-1/1	80	16.99	13.42	4.59	205.63
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	80	3.07	0.42	19.8	95.1
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) (augalinis)	Darž.R-1 eko	80	0.64	0.05	4.08	18.4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			29.9	19.14	66.73	550.29

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle	6-40/2	120	13.65	8.68	6.72	160.57
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Skrebutis	79.1/5	30	2.68	0.71	18.74	93.88
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0.24	0	5.94	24
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.81	9.49	37.01	301.38
Iš viso (dienos davinio):			**62.88**	**44.12**	**152.75**	**1245.23**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	2026/08	120/16/2	3.87	2.11	27.98	138.76
Traputis su lydyto sūrio užtepėle	21.5.1..	11/9	2.4	2.38	8.2	65.07
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			11.34	8.32	52.59	320.93

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1.47	3.17	10.67	74.69
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Baltos jūrinės žuvies kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	18/2	80	17.11	6.9	4.23	147.49
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	75/3	2.43	3.26	20.16	115.03
Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9.1	75/6	1.48	2.68	8.46	59.93
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			23.88	16.23	54.1	447.52

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	50	6.15	4.85	0.35	78.5
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1.47	0.06	4.74	19.2
Duona pertepta sviestu	16-2/3.1	25/6	1.68	5.18	12.55	104.52
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	30	0.26	0.06	1.29	6.15
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			10.95	10.6	42.52	308.68
Iš viso (dienos davinio):			**46.17**	**35.15**	**149.22**	**1077.13**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	155/5	5.96	5.46	38.49	225.94
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Iš viso:			10.71	9.21	55.44	345.44

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.38	5.6	15.96	118.13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir daržovių padažu (tausojantis)	11-15/2.1	110/55/50	18.09	5.94	32.27	258.16
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3	75/7	0.83	3.05	4.16	45.8
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0.27	0.06	2.01	8.4
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Iš viso:			23.06	14.88	66.81	488.42

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	110	15.59	7.04	36.69	279.31
Graikiškas jogurtas	26/08	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.31	8.29	46.26	335.87
Iš viso (dienos davinio):			**51.08**	**32.38**	**168.51**	**1169.72**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Zita Kuncienė
2026-10-01

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	21/2.7	180	6.13	0.84	28.81	143.64
Grikių trapučiai	235478	20	2.5	0.7	13.96	74.4
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	90	0.36	0	8.91	36
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			19.07	9.62	51.92	370.04

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	150	1.96	5.58	14.26	111.5
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis, porais ir grietine (tausojantis)	10.21.44-02	60/30	20.81	9.38	2.71	178.83
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-16/2	75/3	1.46	2.32	14.76	85.88
Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-11/2	85/7	0.76	3.06	5.03	47.67
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			26.38	20.57	47.35	474.26

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir sviestu (tausojantis)	5-33/3.1	100/17/4	10.58	8.81	33.03	259.94
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	40	0.4	0.16	3.08	16.8
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.48	9.07	46.31	320.44
Iš viso (dienos davinio):			**56.92**	**39.26**	**145.58**	**1164.74**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė