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)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

1-3 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	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2.5-19	125/4	2.17	4.5	22.16	137.31
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	50	0.2	0	4.95	20
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.59	8.76	43.79	283.11

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta bulvių sriuba su lydytu sūreliu	09/26/21	100	1.45	1.38	10.13	56.47
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Troškinta vištiena su morkomis (be grietinėlės) (tausojantis)	8.14-9	100	16.85	2.55	3.15	102.91
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	90	0.67	4.89	5.05	64.31
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			22.47	10.59	43.63	357.94

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	4.14/44	80	5.09	4.14	29.71	180.17
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Graikiškas jogurtas	26/08	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			10.73	8.79	46.55	311.2
Iš viso (dienos davinio):			**40.79**	**28.14**	**133.97**	**952.24**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	125/17	3.93	1.74	22.86	118.94
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
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:			9.93	6.02	41.46	254.54

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	100	1.35	3.3	10.5	74.85
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Plikytų ryžių plovas su kiauliena	9-30/4.1	75/55	19.13	10.05	24.54	264.23
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3	65/6	0.73	2.67	3.64	40.07
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			22.41	16.2	48.82	425.91

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	120	14.72	15.11	13.81	256.2
Naminė obuolienė su cinamonu (tausojantis)	2026/02/24	20	0.09	0	2.43	9.8
Graikiškas jogurtas	26/08	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	60	0.54	0.06	7.02	28.2
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			16.43	16.09	24.69	311.92
Iš viso (dienos davinio):			**48.76**	**38.31**	**114.97**	**992.36**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	angliavan-deniai, g	
Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	04-06	135/4	5.22	4.78	33.68	197.69
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.97	8.61	48.89	312.15

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-27	100	0.87	1.69	7.59	48.97
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	70	18.14	14.13	0.75	200.65
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	60/2	1.82	2.44	15.12	86.27
Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-31/9.1	65/5	1.3	2.35	7.4	52.44
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			23.18	20.77	38.84	426.27

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai	5-15	100	6.8	5.17	35.07	218.64
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.16	5.24	43.76	253.92
Iš viso (dienos davinio):			**40.31**	**34.62**	**131.49**	**992.34**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	145/5	4.05	5.1	27.95	172.95
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
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:			10	9.36	37.92	271.87

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	100	4.83	2.59	14.15	95.28
Skrebutis	79.1/5	15	1.34	0.35	9.37	46.94
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	70	13.76	11.29	2.69	167.68
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:			23.1	16.46	42.73	408.93

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	90	12.75	5.76	30.02	228.53
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	13.4/9	15	0.29	6.83	0.37	64.25
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	50	0.25	0.05	5.1	21.85
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.29	12.64	35.49	314.63
Iš viso (dienos davinio):			**46.39**	**38.46**	**116.15**	**995.43**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	145/5	3.49	5.28	24.03	150.39
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	80	0.8	0	6.4	28
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			6.93	7.76	44.25	266.37

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	100	1.74	6.2	10	98.08
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9/2	80	18.91	5.37	5.19	144.17
Virtos bulvės (tausojantis)	3-02-2	80	1.79	0.1	17.24	72.86
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	80	0.72	0.08	6.06	26.4
Stalo vanduo su apelsinais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Iš viso:			24.36	11.93	48.63	388.26

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	65/40	3.74	1.82	15.36	92.8
Mielinė bandelė	15-17	50	4.48	3.69	23.28	147.38
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	80	0.72	0.08	9.36	37.6
Iš viso:			8.93	5.6	48.01	277.78
Iš viso (dienos davinio):			**40.23**	**25.29**	**140.88**	**932.41**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	150	5.11	0.7	24.01	119.7
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:			10.2	4.66	46.87	265.82

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	100	2.78	1.92	10.14	64.76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Sultingi vištienos kukuliai (tausojantis)	9-40/2	70	15.85	13.36	1.81	191.64
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	70	2.68	0.37	17.33	83.21
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	35/3	0.37	2.67	3.86	39.92
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:			22.98	18.55	42.41	423.6

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	65/35	14.16	10.91	26.45	264.92
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
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:			14.56	10.99	36.13	304.2
Iš viso (dienos davinio):			**47.74**	**34.19**	**125.41**	**993.63**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	115/3	4.47	4.09	28.87	169.45
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	70	0.84	0.21	16.17	67.9
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.35	8.34	45.16	295.35

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	100	1.1	4.8	8.72	82.41
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	60	11.8	9.68	2.31	143.72
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	60/2	1.82	2.44	15.12	86.27
Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	10.21.54	40/1	0.59	1.71	3.59	31.11
Morkų lazdelės (augalinis)	33	20	0.2	0.02	2.08	9
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Iš viso:			16.66	18.83	41.64	397.98

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	80	7.97	7.91	1.87	120.83
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:			11.98	11.8	25.5	259.83
Iš viso (dienos davinio):			**38.99**	**38.98**	**112.29**	**953.17**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	angliavandeniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	145/5	4.68	5.66	25.59	175.09
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	20	0.23	0.09	4.29	18.68
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	100	1	0	8	35
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			6.11	5.9	38.38	232.08

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	17/2	100	1.29	3	11.35	76.35
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) ir daržovių piršteliai (tausojantis)	19-1/2	80	8.78	5.95	11.72	135.63
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	75/5	1.29	5	4.16	63.53
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			14.53	14.43	56.83	411.25

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti skryliai (augalinis)(tausojantis)	5-21/11.	100	8.11	0.81	47.71	236.52
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	15	0.31	4.92	0.4	47.26
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	50	0.2	0	4.95	20
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.62	5.74	53.06	303.78
Iš viso (dienos davinio):			**29.25**	**26.06**	**148.27**	**947.1**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	135/5	3.78	4.76	26.09	161.42
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	80	0.32	0	7.92	32
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.15	8.94	46.95	303.94

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	100	3.89	2.51	13.26	88.27
Skrebutis	79.1/5	15	1.34	0.35	9.37	46.94
Prancūziškas bulvių apkepas su vištienos mėsa (tausojantis)	195.2.24	110	8.67	9.79	14.63	177.91
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	30	0.26	0.06	1.29	6.15
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:			14.63	12.76	44.01	342.17

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.	75/45	13.76	9.6	21.77	231.47
Graikiškas jogurtas	26/08	20	0.88	0.78	0.94	14.4
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	60	0.54	0.06	7.02	28.2
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.34	10.51	33.47	289.35
Iš viso (dienos davinio):			**39.12**	**32.21**	**124.43**	**935.47**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	125/4	2.51	5.01	17.73	129.97
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	18/12	2.81	1.3	10.21	64.74
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	80	0.56	0.32	14.08	61.44
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			6.07	6.77	42.51	259.46

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	100	2.43	3.23	11.42	82.58
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	70	13.44	7.93	6.6	153.31
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (tausojantis) (augalinis)	3-03/1	70	1.62	1.64	15.84	80.73
Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85	45/4	0.6	3.36	5.02	50.79
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:			19.42	16.37	50.03	418.48

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	100	4.81	8.3	21.14	182.56
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	60	0.3	0.06	6.12	26.22
Iš viso:			9.46	12.11	34.31	288.28
Iš viso (dienos davinio):			**34.95**	**35.25**	**126.86**	**966.21**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	100	6.87	5.95	26.02	191.4
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	80	0.8	0	6.4	28
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			12.18	9.77	43.21	314.18

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	100	1.74	6.2	10	98.08
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	80	12.73	6.73	9.55	148.65
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	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:			18.36	18.02	51.94	431.55

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	100	8.11	0.81	47.71	236.52
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	15	0.31	4.92	0.4	47.26
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	60	0.66	0.18	5.58	26.58
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.08	5.92	53.69	310.36
Iš viso (dienos davinio):			**39.61**	**33.71**	**148.84**	**1056.09**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-95.1/8	145/4	4.17	5.94	23.32	158.55
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
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:			10.17	10.22	41.92	294.15

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	10.21.09	100	4.93	3.19	17.05	112
Skrebutis	79.1/5	15	1.34	0.35	9.37	46.94
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausujantis)	11-1/1	70	14.87	11.74	4.02	179.92
Biri grikių košė (tausojantis)	12.1/2	70	2.68	0.37	17.33	83.21
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) (augalinis)	Darž.R-1 eko	70	0.56	0.04	3.57	16.1
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.19	0.58
Iš viso:			24.4	15.7	51.52	438.75

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle	6-40/2	100	11.37	7.23	5.6	133.81
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0.16	0.07	3.74	15.28
Skrebutis	79.1/5	20	1.79	0.47	12.49	62.59
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:			13.56	7.77	27.77	235.68
Iš viso (dienos davinio):			**48.14**	**33.69**	**121.21**	**968.59**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	2026/08	105/14/1	3.32	1.81	23.98	118.94
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	70	0.63	0.07	8.19	32.9
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Iš viso:			10.7	8.01	47.42	296.4

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-61	100	0.98	2.11	7.12	49.79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Baltos jūrinės žuvies kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	18/2	70	14.97	6.04	3.7	129.05
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	65/5	1.3	2.35	7.4	52.44
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			20.42	13.52	43.84	369.87

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	80	0.96	0.24	18.48	77.6
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0.2	0.14	0.5	3.31
Iš viso:			10.71	10.54	37.9	289.28
Iš viso (dienos davinio):			**41.83**	**32.07**	**129.16**	**955.55**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	135/4	5.22	4.78	33.68	197.69
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Iš viso:			9.89	8.53	48.65	309.19

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	100	1.59	3.73	10.64	78.75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir daržovių padažu (tausojantis)	11-15/2.1	95/45/40	15.5	5.09	27.66	221.28
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3	55/5	0.62	2.29	3.12	34.35
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:			19.14	11.35	53.24	388.26

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	100	14.17	6.4	33.35	253.92
Graikiškas jogurtas	26/08	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	70	0.35	0.07	7.14	30.59
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15.84	7.64	41.9	306.11
Iš viso (dienos davinio):			**44.86**	**27.52**	**143.79**	**1003.56**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 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	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	21/2.7	150	5.11	0.7	24.01	119.7
Grikių trapučiai	235478	20	2.5	0.7	13.96	74.4
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5.04	4.04	0.12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0.32	0	7.92	32
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.97	5.44	46.01	284.1

Pietūs 11:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	100	1.31	3.72	9.51	74.34
Viso grūdo ruginė duona	16-1	15	1.02	0.17	7.8	37.35
Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis, porais ir grietine (tausojantis)	10.21.44-02	55/25	18.5	8.34	2.41	158.96
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	75/6	0.68	2.72	4.47	42.38
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			22.99	17.27	39.13	399.47

Vakarienė 15:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir sviestu (tausojantis)	5-33/3.1	85/14/3	8.81	7.34	27.53	216.62
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	30	0.3	0.12	2.31	12.6
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:			9.51	7.54	38	264.18
Iš viso (dienos davinio):			**45.47**	**30.25**	**123.14**	**947.75**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė