

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

**UKMERGĖS RAJONO
DELTUVOS PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Vytauto g. 36, Deltuva, Ukmergės raj.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

Nuo _____ val. iki _____ val.



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kr.košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Uogienė	19P	20	0,41	0,00	14,18	54,20
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,81	3,09	44,27	229,74

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	100/4/4	1,63	3,80	6,58	64,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas (augalinis)	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64
Iš viso:			17,23	15,49	46,25	372,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	150	6,34	5,92	32,43	214,05
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			11,44	9,67	39,78	304,05
Iš viso (dienos davinio):			36,48	28,25	130,30	1018,54



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,44	6,02	44,86	257,20

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	75	0,68	7,16	2,75	74,15
Iš viso:			20,30	16,29	46,38	389,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	75/25	14,49	11,12	12,82	209,59
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	16,32	79,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			15,28	13,18	28,62	290,98
Iš viso (dienos davinio):			44,54	36,09	147,74	1050,09



Siaulių r. Gruzdžių r.
lopšelio-darželio „Puriens“
direktoriė
Jūratė Janinauskaitė



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,72	3,24	58,57	299,33

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15S	100	0,81	2,14	7,28	49,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	50	12,71	3,06	2,03	84,49
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų salotos su žied. Kopūstais, pomidorais ir saulėgražomis ir aliejaus padažu (augalinis)	13S	100	3,49	14,46	7,74	166,02
Iš viso:			22,42	22,39	50,99	468,59

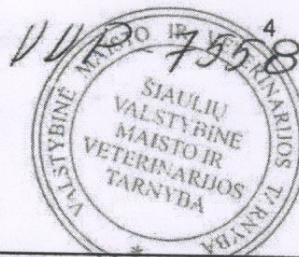
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis)	65A	60/40	16,10	10,66	20,98	153,05
Jogurtas "jums" su braškėmis		125	3,38	3,13	18,83	116,25
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,48	13,79	39,61	269,30
Iš viso (dienos davinio):			50,62	39,42	149,17	1037,22



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	6,44	4,19	28,72	168,08
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,95	13,99	36,68	310,25

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,39	2,18	9,59	63,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	50	0,73	2,62	4,02	38,29
Iš viso:			22,56	18,53	50,25	430,43

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai (tausojantis)	114A	100	6,87	6,96	41,54	276,27
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,96	29,80
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,03	7,43	48,50	306,07
Iš viso (dienos davinio):			42,54	39,95	135,43	1158,75



Siauliu r. Grūdinių
lopšelio-darželio „Purica“
direktorė
Jūratė Janina

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	160	6,34	2,69	30,85	165,55
Kivi desertas su jogurtu	1D	80/20	1,40	0,63	12,34	52,20
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,74	3,32	43,19	217,75

10 val.

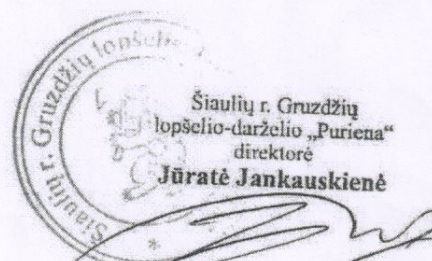
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių srluba su pupelėmis ir kopūstais(švž. ar raug.) (augalinis, tausojantis)	3Sr	100	1,57	2,16	6,29	45,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	50	9,37	7,41	9,42	139,77
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
morkų obuolių salotos su moliūgu sėklomis ir aliejaus padažu (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,98
Iš viso:			17,72	19,37	47,15	425,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	57/43	7,71	6,43	25,34	188,73
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			13,32	11,68	33,32	296,73
Iš viso (dienos davinio):			39,92	34,82	144,57	1024,33



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,56	5,17	49,20	265,38

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	100	0,98	2,12	5,62	42,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	50/50	14,52	7,71	5,38	144,66
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, jogurto padažu (augalinis)	53S	100	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			20,20	10,89	35,81	309,02

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,53	16,07	31,74	345,96
Iš viso (dienos davinio):			46,81	32,73	144,63	1032,36



Šiaulių t. Gruzdžių
lopšelio darželio „Puriena“
direktorė
Jankauskienė

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas (tausojantis)	91A	80	7,94	10,41	4,78	144,33
Švieži pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,14	10,89	15,87	198,57

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	100	1,79	2,16	9,10	58,29
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	50	12,25	3,52	4,41	98,52
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis)	5Gar	40	1,09	1,88	11,58	65,50
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Žali žirneliai	41S	25	1,22	0,05	3,95	16,00
Iš viso:			20,67	13,44	52,29	393,36

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Kepti obuoliai	8D	100	0,50	0,50	16,25	66,25
Nesaldinta mėtų arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,80	12,27	40,79	315,65
Iš viso (dienos davinio):			45,13	37,20	136,83	1019,58



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		100	3,00	0,40	10,20	57,00
Iš viso:			10,40	3,49	40,29	232,54

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,63	2,16	9,50	64,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	60	12,00	7,15	3,78	126,01
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, smulkintomis moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	13S	75	2,73	10,55	5,24	120,92
Iš viso:			21,49	22,41	43,82	451,42

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-bulvių kukulaičiai (tausojantis)	90A	50/50	10,68	5,20	22,45	178,46
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,46	8,00	24,55	214,92
Iš viso (dienos davinio):			44,87	34,50	136,54	1010,88



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,02	8,14	51,70	322,10

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	100	0,95	2,12	5,77	42,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	50/20	12,61	11,11	3,24	160,83
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	35S	50	0,48	4,77	1,68	48,94
Iš viso:			22,11	18,87	39,00	401,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,91	9,20	43,37	279,77
Iš viso (dienos davinio):			41,80	36,51	148,01	1059,68



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			*Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40
Nesaldinta čiobrelių arbata			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,00	5,90	52,36	283,90

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12S	100	1,12	2,14	7,68	34,08
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	50/50	11,62	2,92	5,87	94,40
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	42,60
Pupelių, porų, obuolių salotos su jogurto padažu	25S	100	6,35	0,70	17,67	87,75
Iš viso:			22,91	6,45	55,93	344,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž.žirneliai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	59A	50/50	5,44	19,42	5,51	210,56
Kefyro gėrimas		200	6,60	1,00	8,20	68,00
Iš viso:			12,04	20,42	13,71	278,56
Iš viso (dienos davinio):			42,47	33,37	149,88	1019,37



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Traputis su avokado užtepėle	8Š	10/10	0,64	2,35	4,97	41,02
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,08	9,75	31,96	237,74

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,28	2,47	8,86	64,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotiiais ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	15,00	7,92	13,77	181,38
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			21,69	16,23	44,62	397,26

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	50/25	9,08	6,07	18,36	163,19
Saldus grietinės padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,63	12,19	33,46	278,25
Iš viso (dienos davinio):			40,92	38,77	137,92	1025,25



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	100	9,52	8,48	20,64	203,37
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			14,02	9,08	35,49	287,37

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24S	100	1,04	2,20	7,62	51,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al. aliejaus padažas (augalinis)	8S	50	1,43	7,82	4,47	89,14
Iš viso:			15,08	17,36	44,56	386,13

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	100	5,34	2,69	28,93	158,70
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kofyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			12,65	9,19	39,36	296,70
Iš viso (dienos davinio):			42,51	35,93	133,35	1026,20



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kr, košė su morkomis, svogūnais (augalinis, tausojantis)	106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,61	5,86	47,80	270,76

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	100	2,72	2,23	9,60	64,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,06	0,64	17,06	86,08
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	50	7,23	6,14	8,77	116,23
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al. aliejaus padažas (augalinis)	55S	50	0,69	4,92	1,81	51,36
Iš viso:			15,91	16,03	46,17	384,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,81	11,05	34,98	307,00
Iš viso (dienos davinio):			44,85	33,54	156,83	1074,65



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta mėtų arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,36	6,02	44,78	248,86

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	100	1,46	3,84	6,81	65,11
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	60	0,82	5,86	2,77	64,39
Iš viso:			21,46	16,45	43,88	399,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11AA	150	3,22	15,44	16,25	202,94
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	0,5v/10	2,62	2,56	9,03	69,74
Nesaldinta člobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,84	18,00	25,28	272,68
Iš viso (dienos davinio):			35,18	41,07	141,82	1032,86



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	150	6,65	3,01	30,17	176,66
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,75	6,76	37,52	260,66

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	100	1,01	2,14	7,75	52,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	50/37,5	16,63	9,91	9,02	184,69
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Iš viso:			22,45	15,10	48,70	406,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200	8,34	4,36	49,90	259,15
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,75	10,41	50,51	317,32
Iš viso (dienos davinio):			44,47	32,87	164,61	1096,83

Direktorė
Dalia Žuklienė



Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	150	6,50	5,47	27,50	178,97
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,76	9,69	41,83	292,77

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	100	2,37	2,54	8,96	65,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštiesos file kepsnys(tausojantis)	34A	50	12,34	5,13	4,75	114,24
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			20,19	13,58	45,27	373,27

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	100	15,05	10,36	16,46	220,87
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,88	38,88
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,43	11,38	24,12	259,75
Iš viso (dienos davinio):			49,52	35,10	132,13	1009,79



Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų košė (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai)(tausojantis)	108A	160	9,41	2,41	28,44	171,63
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,97	2,80	48,14	256,63

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	100	2,43	2,20	9,74	62,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	50	10,26	5,94	5,46	116,03
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	40	1,33	1,66	11,54	68,24
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			18,03	19,60	44,44	411,88

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai (tausojantis)	82A	120	16,48	8,09	28,82	242,27
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,20	10,11	28,14	267,90
Iš viso (dienos davinio):			47,72	33,11	148,60	1048,41

Direktore
Dalia Žuklienė



Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Uogienė	19P	40	0,06	0,00	14,18	54,20
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,07	6,27	50,45	293,41

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	21S	100	1,30	3,85	6,83	63,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,04
Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	50	10,16	6,72	5,87	122,86
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8G	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Pekino kopūstų agurkų ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	54 S	50	0,67	4,91	1,75	51,00
Iš viso:			17,49	18,22	40,44	390,00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	150	4,76	8,76	37,21	191,90
Daržovių padažas	15P	10	0,21	1,02	0,87	14,01
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			5,01	9,80	38,56	207,54
Iš viso (dienos davinio):			35,09	34,89	157,33	1002,95

Direktorė
Dalia Žuklienė



Siaurinė Gruzdių lopšelis-darželis „Puriena“
direktorė
Jūratė Jankauskienė



Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	100	4,31	3,45	18,62	122,72
Banų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta mėtų arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,87	3,84	38,32	207,72

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rauęintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	9S	100	0,75	2,08	4,83	39,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	50/37,5	15,91	11,18	3,78	176,30
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			21,51	18,84	37,27	394,57

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	54A	100	2,21	0,69	32,38	141,47
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			10,03	8,69	43,44	297,47
Iš viso (dienos davinio):			38,55	31,82	139,94	983,76



Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,50	8,17	38,29	274,26

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	100	0,65	3,81	3,71	49,63
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,45	119,42
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	50	1,11	5,02	4,15	61,38
Agurkai	36S	20	0,36	0,07	0,55	3,54
Iš viso:			23,74	16,29	41,47	393,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų apkepęs (tausojantis) (varškė 9%)	88A	60/40	12,45	12,03	14,87	216,41
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,89	12,45	30,60	284,16
Iš viso (dienos davinio):			48,65	37,51	138,23	1064,31



1-3m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	43,66	29,66	227,57	1314,27
vaisiai 10 val.	6,46	2,55	118,49	476,00
Pietūs	100,23	92,07	241,02	2087,53
Vakarienė	67,55	55,75	189,83	1467,13
Iš viso:	217,90	180,03	776,91	5344,93
Vidurkis:	43,58	36,01	155,38	1068,99

2 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	44,12	33,59	209,42	1302,49
Vaisiai 10 val.	6,84	2,70	125,46	504,00
Pietūs	107,38	72,06	226,85	1900,52
Vakarienė	62,74	65,96	154,16	1434,86
Iš viso:	221,08	174,31	715,89	5141,87
Vidurkis:	44,22	34,86	143,18	1028,37

3 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	48,82	37,47	197,55	1305,39
Vaisiai 10 val.	6,08	2,70	111,55	448,00
Pietūs	96,59	81,17	227,93	1974,45
Vakarienė	55,68	60,84	183,59	1471,95
Iš viso:	207,17	182,18	720,62	5199,79
Vidurkis:	41,43	36,44	144,12	1039,96

4 penkiadienio	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai	50,17	30,77	217,03	1324,79
Vaisiai 10 val.	6,46	2,55	118,49	476,00
Pietūs	100,96	86,53	208,89	1963,61
Vakarienė	61,56	52,43	164,86	1316,82
Iš viso:	219,14	172,27	709,26	5081,22
Vidurkis:	43,83	34,45	141,85	1016,24

