



Vilniaus lopšelis-darželis „OBELĖLĖ“

Perspektyvinis 15 dienų valgiaraštis

1 Savaitė/Pirmadienis
LOPŠELIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų koše	Kr021	130				
PIK NIK sūrio lazdeles		20				
Uogos		15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				0
Iš viso:			11,1	4,6	36,1	242

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	100				
Grietinė		4				
Duona		20				
Vištienos maltinukas(tausojantis)	AP08	60				
Virtos bulgur kruopos		80				
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	AP03	40				4
Vanduo		100		0	0	0
Iš viso:			22,12	13,6	47,59	454,41

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	AP72	100				
Grietinė		15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				0
Iš viso:			8,79	11,64	37,18	280,88
Iš viso(dienos davinio):			42,01	29,84	120,87	977,29

DARŽELIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų koše	Kr021	200				
PIK NIK sūrio lazdeles		20				
Uogos		15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				0
Iš viso:			12,44	10,61	49,14	337,6

Sezoninių vaisių lėkštelė		50	0,4	0,4	13	57
---------------------------	--	----	-----	-----	----	----

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	150				
Grietinė		6				
Duona		20				
Troškinta paukštiena		105				
Virtos bulgur kruopos		100				
Pekino kopūstų salotos su agurkais	AP03	50				
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			28,08	27,83	56,66	601,34

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	AP72	150				
Grietinė		15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				0
Iš viso:			12,92	16,71	55,45	412,33
Iš viso(dienos davinio):			53,44	55,15	161,25	1351,27



I Savaitė/Antradienis

LOPŠELIS		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	Kr023	150/5				
Sezoninių vaisių lėkštelė		80				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Ryžių traputis		10				
Saulėgrąžų sėklos		3				
Iš viso:			10,2	10,1	49,3	314

DARŽELIS

DARŽELIS		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	Kr023	200/5				
Sezoninių vaisių lėkštelė		100				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Saulėgrąžų sėklos		3				
Ryžių traputis		10				
Iš viso:			13,3	10,7	62,1	397

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Pupelių sriuba(morkos,svogūnai,bulvės)	SP17	100				
Duona		20				
Kalakutienos maltinis su sezamo sėklomis(tausojantis)		70				
Virti griekiai	GP7	80				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50				
Vanduo						
Iš viso:			24,02	13,32	39,97	369,15

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Pupelių sriuba(morkos,svogūnai,bulvės)	SP17	150				
Duona		20				
Kalakutienos maltinis su sezamo sėklomis(tausojantis)		90				
Virti griekiai	GP7	100				
Šviežios daržovės		55/55				
Vanduo						
Iš viso:			29,93	17,45	59,86	472,49

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Varškės pudingas su grietinės padažu	AP85	100/15				
Sezoninių vaisių lėkštelė		40				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			15,23	13,54	26,85	291,47

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	grynė vertė,
Varškės pudingas su grietinės padažu	AP85	150/20				
Sezoninių vaisių lėkštelė		40				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			22,73	19,51	37,59	418,38

Iš viso(dienos davinio):			49,45	36,96	116,12	974,62
---------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Iš viso(dienos davinio):			65,96	47,66	159,55	1287,87
---------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------





1 Savaitė/Trečiadienis
LOPŠELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių kruopų košė su uogomis	Kr011	150/10				
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/15				
Iš viso:				10,92	9,4	32,14	265,71
Sezoninių vaisių lėkštelė				80	0,3	0,3	10,4
							46

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lęšių sriuba	SP17	100				
	Duona		20				
	Bulvių plokštainis su kiauliena(tausojančis)	D02	110/40				
	Agurkų lazdeles	S05	30				
	Morkų lazdeles	S10	30				
	Grietinė 10% rieš.	U08	20				
	Vanduo		100				
	Iš viso:			19,07	10,46	57,14	429,19

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti makaronai su fermentiniu sūriu	MP1	150/20				
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	Iš viso:			9,4	8,95	37,6	242,05
Iš viso(dienos davinio):				39,39	28,81	126,88	936,95

DARŽELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių kruopų košė su uogomis	Kr011	200/10				
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/15				
Iš viso:				13,28	10,58	40,39	318,74
Sezoninių vaisių lėkštelė				80	0,3	0,3	10,4
							46

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lęšių sriuba	SP17	150				
	Duona		20				
	Bulvių plokštainis su kiauliena(tausojančis)	D02	150/50				
	Agurkų lazdeles	S5	35				
	Morkų lazdeles	S10	35				
	Grietinė 10% rieš.	U08	25				
	Vanduo		150				
	Iš viso:			23,42	12,82	71	518,49

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgera	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti makaronai su fermentiniu sūriu	MP1	200/25				
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	Iš viso:			12,58	10,63	52,64	328,85
Iš viso(dienos davinio):				49,28	34,03	164,03	1166,08



1 Savaitė/Ketvirtadienis

LOPŠELIS		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Kukurūzų kruopų košė	AP97	150		5	
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/15			
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100			
Moliūgų sėklos		3			
Iš viso:			10,94	9,7	46,13

Sezoninių vaisių lėkštelė	100	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	-----	-----	-----	------	----

		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Daržovių sriuba	SR13	100			
Grietinė		4			
Duona		20			
Kiaulienos maltinis(tausojančis)		50			
Virtos bulvės		80			
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių darž.)	D006	50/50			
Vanduo		100			
Iš viso:			17,33	26,53	40,54

		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Varškės bandelė	K 13	50			
Bananų kokteilis su kefyru(glotnutis)	G 12	180			
Iš viso:			9,21	8,74	53,25

Iš viso(dienos davinio):	37,78	45,27	150,32	1136,46
--------------------------	-------	-------	--------	---------

DARŽELIS		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Kukurūzų kruopų košė	AP97	200		10	
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/15			
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100			
Moliūgų sėklos		3			
Iš viso:			14,87	17,28	45,78

Sezoninių vaisių lėkštelė	100	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	-----	-----	-----	------	----

		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Daržovių sriuba	SR13	150			
Grietinė		6			
Duona		20			
Kiauliena su troškintais kopūstais	AP05	150		1	
Virtos bulvės		100			
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių darž.)	D006	55/55			
Vanduo		150			
Iš viso:			20,6	21,92	53,56

		Išveiga	maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Varškės bandelė	K 13	60			
Bananų kokteilis su kefyru(glotnutis)	G 12	220			
Iš viso:			13,29	12,89	68,12

Iš viso(dienos davinio):	49,06	52,39	177,86	1347,18
--------------------------	-------	-------	--------	---------

1 Savaitė/Penktadienis
LOPŠELIS

	Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Omletas su fermentiniu sūriu	K1003	80	1	1		
		Balta duona(batonas)	SU03	20	9			
		Agurkas	SU03	20	6			
		Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0			
Iš viso:					12,46	12,07	28,866	314,51

	Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Kopūstų sriuba su bulvėmis	SP07	100				
		Grietinė		4				
		Duona		20				
		Žuvies kepsniukas(tausojantis)	AP42	50				
		Virti ryžiai	AP07	40				
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20				
		Morkų, obuolių ir porų salotos	SP14	40				
		Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:					14,82	14,59	44,35	345,91

	Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Grikių kruopų košė su pienu su sviestu	3-3/40T	150				
		Pienas 2,5 proc. Riebumo		150				
		Sezoninių vaisių lekštelė		80				
Iš viso:					11,26	7,89	45,37	298,55
Iš viso(dienos davinio):					23,72	19,96	74,236	613,06



	Pusryčiai	DARŽELIS	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Omletas su fermentiniu sūriu	K1003	100				
		Balta duona(batonas)	SU03	20				
		Agurkas	SU03	20				
		Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:					14,93	14,99	29,966	355,1

	Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Kopūstų sriuba su bulvėmis	SP07	150				
		Grietinė		6				
		Duona		20				
		Žuvies kepsniukas	AP42	75	2			
		Virti ryžiai	AP07	50				
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20				
		Morkų, obuolių ir porų salotos	SP14	50				
		Vanduo		150		0		0
Iš viso:					30,04	31,11	34,14	529,917

	Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
					baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Grikių kruopų košė su pienu su sviestu	3-3/40T	200		5,12		
		Pienas 2,5 proc. Rieb.		200				
		Sezoninių vaisių lekštelė		80				
Iš viso:					14,91	10,42	57,03	382,74
Iš viso(dienos davinio):					59,88	56,52	121,136	1267,757

2 Savaitė/Pirmadienis

LOPSELIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Tiršta avižinių kr. Košė	98A	150	9	7	26	
Uogienė	15P	20	6	0		
Arbata su citrina	2G	100	3	2		
Iš viso:			7,48	7,39	48,34	279,46

DARŽELIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Tiršta avižinių dr. Košė	98A	200				
Uogienė	15P	20				
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			9,95	19,68	110,33	359,67

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	100				
Duona		20				
Makaronai su kiauliena(tausojantis)	AP67	100(50/50)	1	1	1	
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržo)	D006	50/50				
Vanduo		150				
Iš viso:			21,36	14,35	38,07	367,98

Sezoninių vaisių lėkštelė	80	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	----	-----	-----	------	----

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Virti varškėčiai	80A	100	1			
Grietinės padažas	3P	15				
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			13,89	9,51	39,31	295,91
Iš viso(dienos davinio):			43,03	31,55	136,12	989,35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	150				
Duona		20				
Makaronai su kiauliena(tausojantis)		150(75/75)				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržo)	D006	50/50				
Vanduo		150				
Iš viso:			30,98	21,23	50,56	518,47

Sezoninių vaisių lėkštelė	80	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	----	-----	-----	------	----

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai	griebalai	angliavandginė	vertė
Virti varškėčiai	80A	150	7			
Grietinės padažas	3P	20	5			
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			20,76	13,78	52,96	415,81
Iš viso(dienos davinio):			61,99	54,99	224,25	1339,95



2 Savaitė/Antradienis

LOPŠELIS		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Kvietinių kruopų košė	107A	150				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/10				
Saulėgrąžų sėklos		3				
Iš viso:			10,44	10,12	38,61	285,84

DARŽELIS		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Kvietinių kruopų košė	107A	200				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/10				
Iš viso:			12,54	11,5	48,04	340,98

		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	100				
Duona		20				
Maltas paukštiesienos kepsniukas(tausojantis)	AP30	50/15				
Grietinė		6				
Virti ryžiai		80				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50				
Vanduo		100				
Iš viso:			17,08	14,71	44,84	344,52

Sezoninių vaisių lėkštelė	80	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	----	-----	-----	------	----

		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Sklindžiai su obuoliais		100				
Grietinės padažas	3P	15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			7,48	11,82	39,22	324,08
Iš viso(dienos davinio):			35,3	36,95	133,07	1000,44

		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	150				
Duona		20				
Stambiai maltas paukštiesienos kepsniukas(tausojantis)	AP30	75/15				
Grietinė		6				
Virti ryžiai	AP07	100				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50				
Vanduo		150				
Iš viso:			25,02	19,9	53,99	478,18

Sezoninių vaisių lėkštelė	80	0,3	0,3	10,4	46
---------------------------	----	-----	-----	------	----

		Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
Sklindžiai su obuoliais		150				
Grietinės padažas	3P	15				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			11,09	15,29	58,42	471,04
Iš viso(dienos davinio):			48,95	46,99	170,85	1336,2



2 Savaitė/Trečiadienis

LOPŠELIS		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Tiršta ryžių kuopų košė	91A	150	2			
Uogienė		15	5			
Pienas 2.5 proc.rieb.		150	1			
Iš viso:			10,07	9,35	47,04	305,76

DARŽELIS		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Tiršta ryžių kruopų košė	91A	200				
Uogienė		20				
Pienas 2.5 proc.rieb.		150				
Iš viso:			11,72	11,22	59,26	379,68

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	100				
Grietinė		5				
Duona		20				
Kalakutienos maltinis(tausojantis)		60				
Bulvių skiltelės	G 11	80				
Agurkų salotos	SP34	40				
Morkų lazdelės	S10	30				
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			18,88	15,97	41,89	383,79

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150				
Grietinė		5				
Duona		20				
Kepti paukštienos gabaliukai(tausojantis)	AP33	75/20/20	2			
Bulvių skiltelės	G 11	100				
Agurkų salotos	SP34	50				
Morkų lazdelės	S10	30				
Vanduo		200				
Iš viso:			31,7	19,89	60,6	538,93

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Grikių kruopos su daržovėmis		150				
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/10				
Sezoninių vaisių lėkštelė		80				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0			0
Iš viso:			10,87	21,86	36,89	247,89

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai	angliavand.	glinė vertė
Grikių kruopos su daržovėmis		200				
Duona su sviestu, f. Sūriu		20/5/10				
Sezoninių vaisių lėkštelė		80				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0			0
Iš viso:			13,2	26,99	42,19	306,67

Iš viso(dienos davinio):			39,82	47,18	125,82	937,44
--------------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

Iš viso(dienos davinio):			56,62	58,1	162,05	1225,28
--------------------------	--	--	-------	------	--------	---------



2 Savaitė/Ketvirtadienis

LOPŠELIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Avižinių dribsnių košė	98A	150				
Uogos (šaldytos)	15P	20				
Arbata su citrina	2G	100				
Iš viso:			7,48	7,39	52,24	294,82

DARŽELIS

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Avižinių dribsnių košė	98A	200				
Uogos (šaldytos)	15P	20				
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			9,95	9,85	61,02	359,67



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Žirnių sriuba	SP16	100				
Duona		20				
Kiaulienos maltinis(tausojantis)		70				
Virtos bulgur kruopos		80				
Iceberg salotos su agurkais, k. kukurūzais		50				
Vanduo						
Iš viso:			20,58	17,77	47,42	428,37

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Žirnių sriuba	SP16	150				
Duona		20				
Kiaulienos maltinis		80				
Virtos bulgur kruopos		100				
Iceberg salotos su agurkais, k. kukurūzais		60				
Vanduo						
Iš viso:			25,07	22,4	58,18	526,14

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	AP82	150				
Grietinė		10				
Vaisiai	U11	50				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			15,79	12,19	30,14	292,16
Iš viso(dienos davinio):			23,27	19,58	82,38	586,98

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	AP82	200				
Grietinė		10				
Vaisiai	U11	50				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			23,27	16,73	39,06	399,34
Iš viso(dienos davinio):			33,22	26,58	100,08	759,01

2 Savaitė/Penktadienis

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Virtas kiaušinis	Ki02	50	5	5	5	
	Duona su sviestu		25	2	2	1	
	Traškios daržovių lazdelės	S16	40/20				
	Arbata	G12	150/2				
	Vaisiai	U11	100				97
Iš viso:				9,51	8,65	42,59	284,19

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Pupelių sriuba	SP17	100		9		
	Duona		20				
	Žuvies maltinis(tausojojantis)	Ž013	90				
	Bulvių košė	AP07	80				
	Burokėlių salotos	SP04	40				
	Vanduo						
	Daržovių rinkinukas		20/20			9	25
Iš viso:				19,36	9,76	57,1	344

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Pieniška makaronų sriuba	SP26	150		5		
	Duona su sviestu		25				
	Vaisiai	U11	80				
Iš viso:				6,45	8,04	39,07	246,84
Iš viso(dienos davinio):				16,96	16,89	90,56	556,03



Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Virtas kiaušinis	Ki02	50		0		
	Duona su sviestu		25		12		
	Traškios daržovių lazdelės	S16	40/20			4	2
	Arbata	G12	150/2				
	Vaisiai	U11	100	1,2	0,3	2,1	7
Iš viso:				9,51	8,65	42,59	284,19

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Pupelių sriuba	SP17	150	4	9		
	Duona		20	1			
	Žuvies maltinis(tausojojantis)	Ž013	110	1	7		1
	Bulvių košė	AP07	100	3			
	Burokėlių salotos	SP04	50			3	
	Vanduo						
	Daržovių rinkinukas		20/20				
Iš viso:				23,89	12,83	68,81	430,61

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g	
	Pieniška makaronų sriuba	SP26	200		4		
	Duona su sviestu		25				
	Vaisiai	U11	80				
Iš viso:				7,96	9,8	43,83	286,92
Iš viso(dienos davinio):				18,47	18,65	95,32	596,11

3 Savaitė/Pirmadienis

LOPŠELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Kukurūzų kruopų košė		150				21,37
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	PIK NIK sūrio lazdelės		20				
	Sezoninių vaisių lėkštelė		100				
	Moliūgų sėklos		3				
Iš viso:				11,26	9,87	58,08	339,17

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Kopūstų sriuba		100				
	Duona		20				
	Plovas su kiauliena(tausojantis)	AP3	50/100				
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūš.)	D006	50/50				
	Vanduo		150				
Iš viso:				19,73	16,21	48,03	404,61

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Omletas su f. Sūriu		80				
	Ž. žirneliai		20				
	Duona		20				
	Arbata		150				
	Vaisių lėkštelė		50				
Iš viso:				12,41	12,67	37,53	286,36

Iš viso(dienos davinio):				43,4	38,75	143,64	1030,14
---------------------------------	--	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------



DARŽELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Kukurūzų kruopų košė		200				
	Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
	PIK NIK sūrio lazdelės		20				
	Sezoninių vaisių lėkštelė		100				
	Moliūgų sėklos		3				
Iš viso:				13,23	10,64	64,42	404,33

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Kopūstų sriuba		150				
	Duona		20				
	Plovas su kiauliena	AP3	60/120				
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūš.)	D006	50/50				
	Vanduo		150				
Iš viso:				23,48	20,01	55,42	480,02

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandrinė vertė, g	
	Omletas su f. Sūriu		100				
	Ž. žirneliai		35				
	Duona		20				
	Arbata		150				
	Vaisių lėkštelė		50				
Iš viso:				15,28	16,03	39,35	339,35

Iš viso(dienos davinio):				51,99	46,68	159,19	1223,7
---------------------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

3 Savaitė/Antradienis

LOPŠELIS		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	Kr023	150/5				
Sezoninių vaisių lėkštelė		80				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Grikių traputis		10				
Iš viso:			10,2	10,1	49,3	314

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	100				
Duona		20				
Paukštiesos kukuliai(tausojančiai)	AP35	50				
Virti griekiai	GP7	40				
Agurkų ir pomidorų salotos		50				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20				
Vanduo		150				
Iš viso:			19,46	12,61	44,09	340,33

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai	80A	100				
Grietinės padažas	3P	15				
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			13,89	9,51	39,31	295,91
Iš viso(dienos davinio):			43,55	32,22	132,7	950,24

DARŽELIS		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	Kr023	200/5				
Sezoninių vaisių lėkštelė		100				
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Grikių traputis		10				
Iš viso:			13,3	10,7	62,1	397

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	SP02	150				
Duona		20				
Paukštiesos kukuliai	AP35	75				
Virti griekiai	GP7	50				
Agurkų ir pomidorų salotos		60				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20/20				
Vanduo		200				
Iš viso:			27,35	15,75	53,01	432,19

		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai	80A	150				
Grietinės padažas	3P	20				
Arbata su citrina	2G	150				
Iš viso:			20,76	13,78	52,96	415,81
Iš viso(dienos davinio):			61,41	40,23	168,07	1245



LOPŠELIS		Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	griebalai, g	angliavandginė vertė,	
Penkių grūdų dribsnių košė	115A	150			3	
Uogienė		15			1	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100				
Iš viso:			9,56	8,66	41,32	319,91

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso	Angliavand.	Riešalai, g	Angliavand.	Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	115A	150	5	0	0	
Uogienė		20	5	0	0	
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0	0	0	
Iš viso:			9.57	8.66	54.86	333.46

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandginė vertė, g
Žirnių sriuba	SP15	100	2	24	63
Duona		20			7
Veršienos kukuliai(tausojantis)	AP_19	75			
Virtos bulvės		80			
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50			
Vanduo		150			
			0	0	0
Iš viso:			27,9	12,87	380,37

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba	SP15	150				
Duona		20				
Veršienos troškiny (befstrogenas)(tausojantis)	AP_8	75/45				
Virtos bulvės		100				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50				
Vanduo		150				
Iš viso:			29,93	20,97	56,88	502,67

	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavand. g
Trinta varškė su bananais, trintomis braškėmis	5D	120/60/20	4	3
Arbata su citrina	1G	150		
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		
Grikių traputis	10	8		
Iš viso:		16,85	11,26	36,36
Iš viso(dienos davinio):		54,31	32,79	122,24
				1016,46

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	anglies hidratatai, g	Energinė vertė, kcal
Trinta varškė su bananais, trintomis braškėmis	5D	120/60/20	1,1	0,1	12,5	28,6
Arbatą su citrina	1G	150	0,1	0,1	0,1	1,1
Vaisiai		100	0,1	0,1	10,0	41,0
Grikių traputis		10	0,1	0,1	0,1	1,1
Iš viso:			16,75	10,96	40,81	327,58
Iš viso(dienos davinio):			56,25	40,59	152,55	1163,71



3 Savaitė/Ketvirtadienis

LOPŠELIS		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Miežinių kruopų košė	95A	150	1	1	27	114,6
Pienas 2.5 proc.rieb.		150	1	5		
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		3		
Iš viso:			11,41	9,45	45,12	306,16

DARŽELIS		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Miežinių kruopų košė	95A	150	1	1	27	114,6
Pienas 2.5 proc.rieb.		150	1	5		
Sezoninių vaisių lėkštelė		80		4		
Iš viso:			13,41	11,25	54,24	364,88

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba	Sr013	100	1	1	3	
Duona		20				
Kiaulienos maltinukas(tausojantis)	NR28_186	75	1	1		
Virti griekiai		100				
Agurkai m.		20				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	50/50				
Vanduo						
Iš viso:			18,16	12,18	51,73	382,76

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba	Sr013	150	1	1	3	79
Duona		20				
Kiaulienos maltinukas	NR28_186	90	1	1		
Virti griekiai	AP14	100				
Agurkai m.		30				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	D006	50/50				
Vanduo						
Iš viso:			23,24	16,3	61,15	478,44

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Lietiniai blynai	M01	120				
Trintos uogos		30				
Pienas 2,5 proc. Rieb.		100				
Vaisiai		100				
Iš viso:			9,93	9,36	46,98	306,96
Iš viso(dienos davinio):			39,5	30,99	143,83	995,88

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	energinė vertė, kcal
Lietiniai blynai	M01	140				
Trintos uogos		30				
Pienas 2,5 proc. Rieb.		100				
Vaisiai		110				
Iš viso:			11,69	10,97	56,76	368,23
Iš viso(dienos davinio):			48,34	38,52	172,15	1211,55

3 Savaitė/Penktadienis

LOPŠELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Omletas	91A	80	7	10		
	Pomidorai		40	1			
	Agurkai		40	2			
	Duona(batonas)		40	5		1	
	Sezoninių vaisių lėkštelė		80	3			
	Iš viso:			11,95	11,51	34,8	287,61

DARŽELIS

Pusryčiai	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Omletas	91A	100	10	14		
	Pomidorai		40	1			
	Agurkai		40	2			
	Duona(batonas)		40	5			
	Sezoninių vaisių lėkštelė		80	3			
	Iš viso:			14,91	15,42	36,68	342,23



Pietūs

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Špinatų sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais	Sr7	150/10/5	5			
	Duona		20	1			
	Žuvies maltinis(tausojantis)	Ž013	90	2			
	Virti ryžiai		80	5			
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1			
	Vanduo						
	Iš viso:			19,14	12,44	52,85	368,43

Pietūs

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Špinatų sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais	Sr7	150/10/5	5			
	Duona		20	1			
	Kepta lašiša(tausojantis)		90				
	Virti ryžiai	AP07	100				
	Šviežios daržovės		55/55				
	Vanduo						
	Iš viso:			18,63	24,19	45,46	485,81

Vakarienė

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Apkeptos bulvės	AP52	150			1	
	Pienas 2.5 proc.rieb.		150				
	Sezoninių vaisių lėkštelė		80				
	Iš viso:			9,5	7,8	45,2	289,04

Vakarienė

Vakarienė	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
				baltymai, g	riebalai, g	angliavand.	Energinė vertė, kcal
	Apkeptos bulvės	AP52	200			25	
	Pienas 2.5 proc.rieb.						
	Vaisiai						
	Iš viso:			9,79	8,34	47,86	302,78

Iš viso(dienos davinio):	40,66	31,75	132,85	945,08
--------------------------	-------	-------	--------	--------

Iš viso(dienos davinio):	43,33	47,95	130	1130,82
--------------------------	-------	-------	-----	---------