

Vilniaus r. Maišiagalos vaikų lopšelis-darželis

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-6 m. amžiaus grupė

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 iki 17.30 val.

1-6 m.amžiaus vaikams
1 savaitė
Pirmadienis



Direktorė

Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 8:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
143psl.-N.k.	Sorų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	150	5,57	4,06	36,49	195,40
	Bananai	115	1,15	0,00	26,45	115,00
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			6,72	4,06	62,94	310,40

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
104psl.-N.k.	Burokėlių sriuba (augalinis)	150	1,43	3,14	10,68	76,72
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0,24	0,13	0,23	2,97
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64 56
293psl.-N.k.	Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	100/40	12,15	2,70	29,51	190,95
125psl.-N.k.	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	90	1,02	8,74	3,95	98,55
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,06	15,19	57,21	433,75

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
250psl.-N.k.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	90	15,28	7,16	24,40	223,14
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	1,00	0,60	1,00	11,80
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kiviai	100	1,00	1,00	14,00	64,00
Viso			17,28	8,76	39,40	298,94
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			41,06	28,00	159,55	1043,09

1-6 m.amžiaus vaikams
1 savaitė
Antradienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 8:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
137psl.-N.k	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir linų sėmenų aliejumi (augalinis)	180	5,15	7,05	29,71	202,87
321psl.-N.k.	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis (tausojantis)	55/35	3,04	1,53	15,07	86,25
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,19	8,58	44,78	289,12

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
95psl.-N.k.	Tiršta žirnių sriuba(augalinis ,tausojantis)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0,24	0,13	0,23	2,97
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
305psl.-N.k.	Kepti garuose jautienos kukuliai su brokoliais ir obuoliu (tausojantis)	110	17,55	3,13	4,49	116,35
183 psł. N.k.	Virtų bulvių košė su sviestu	100	1,73	3,74	15,58	102,90
121 psł.-N.k	Pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi	70	0,69	1,14	2,81	24,22
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,66	11,95	54,42	431,73

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
252 psł.-N.k	Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	150	18,75	12,79	31,22	243,83
	Grietinė 30%	10	0,20	3,00	0,30	29,20
	Apelsinai	120	0,40	0,00	10,50	40,40
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,35	15,79	42,02	313,43
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			54,20	36,31	141,22	1034,28

1-6 m.amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
140 psl.-N.k	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	90	2,55	1,71	13,08	77,55
255 psl.-N.k	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6,15	5,85	0,35	78,65
342 psl.-N.k	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	30	5,00	2,40	15,00	101,59
356 psl.-N.k	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kriaušės	100	0,40	0,00	13,00	57,14
Viso			14,10	9,96	41,43	314,93

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
102 psl.N.k.	Trinta paprikų morkų ir obuolių sriuba (augalinis)	155	7,93	2,93	1,17	80,79
41 psl. -S.k.	Skrebučiai	20	2,61	5,70	15,48	79,59
275psl.-N.k.	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	90/60	16,05	7,61	17,34	198,05
113psl.-N.k.	Pekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	110	1,13	5,81	5,87	80,26
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,72	22,05	39,86	438,69

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
246psl.-N.k.	Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	90/30	16,66	12,06	24,73	274,08
318 psl.-N.k	Nesaldintas jogurtas (2,5%) su trintomis uogomis ir bananu	70	2,17	1,12	5,08	39,05
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,83	13,17	29,81	313,13
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			60,65	45,18	111,09	1066,75

1-6 m.amžiaus vaikams
1 savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val..

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
146psl.-N.k.	Grikių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	150	5,86	3,85	27,62	168,55
333psl.-N.k.	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Mandarinai	110	0,40	0,00	10,50	40,40
Viso			8,25	8,40	49,27	302,46

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
93psl.-N.k.	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	150	2,82	4,91	19,76	138,91
290psl.-N.k.	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	70/6	18,50	9,03	4,03	171,44
202psl.-N.k.	Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (burokėliai, salierai, morkos) (augalinis)	40/30/40	3,54	5,17	17,48	130,59
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			24,86	19,11	41,27	440,95

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
239psl.-N.k.	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	105	13,30	6,27	31,09	234,01
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	0,18	0,10	0,19	3,56
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vynuogės	100	0,70	0,20	18,00	69,00
Viso			13,48	6,57	49,28	306,56
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,58	34,08	139,82	1049,97

1-6 m.amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
136psl.-N.k.	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	180	5,06	2,89	33,44	179,95
	Grūdėta varškė (7 %)	70	8,40	4,90	1,89	85,26
	Kiviai	110	0,40	0,00	10,50	40,40
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata erškėtrožių	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,86	7,79	45,83	305,61

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
90 psl.-N.k.	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	150	3,01	3,46	24,20	139,99
267 psl.-N.k.	Keptas orkaitėje jūros lydekos kotletas (tausojantis)	95	20,06	5,17	1,76	145,99
110 psl.-s.k.	Bulvių košė	100	1,45	3,26	8,50	80,34
133 psl.-N.k.	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	60	1,13	4,28	5,29	64,22
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			25,65	16,17	39,76	430,54

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
234 psl.-N.k.	Makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	70/20/8	7,91	7,22	26,53	202,76
347psl.-N.k.	Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais (augalinis)	30	1,67	0,99	9,77	54,66
	Pienas 2,5% riebumo	150	3,00	3,00	5,00	55,00
Viso			12,58	11,21	41,30	312,43
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			52,09	35,17	126,88	1048,58

1-6 m.amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis



Direktori

Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
141psl.-N.k.	Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojuantis)	100	2,19	2,05	16,71	94,07
341psl.-N.k.	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%) ir obuoliais	28/25/17	6,23	3,54	18,04	128,98
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vynuogės	100	0,70	0,20	18,00	69,00
Viso			9,12	5,79	52,75	292,05

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
99psl.-N.k.	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis)	150	4,26	1,85	16,09	97,95
121psl. s.k.	Troškintas jautienos maltinukas	80	17,33	13,31	16,71	222,63
57psl.-S.k.	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojuantis)	60	1,46	1,49	10,84	66,14
129psl.-N.k.	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	40/ 15/15	1,23	1,99	7,01	50,88
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			24,27	18,64	50,65	437,59

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
S.k.67psl.	Lietiniai blynai su nesaldintu jogurtu	100 / 20	6,22	8,67	27,37	212,36
318psl.-N.k.	Pieno kokteilis su bananais	140 /15	4,38	4,25	10,47	91,50
Viso			10,60	12,92	37,84	303,86
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43,99	37,35	141,25	1033,50

1-6 m.amžiaus vaikams
2 savaitė
Antradienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
136psl.-N.k.	Miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	150	3,97	1,88	36,15	176,51
	Džiovintos spanguolės	15	0,05	0,02	12,90	51,92
	Kiviai	100	1,00	1,00	14,00	64,00
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata kmyną	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			5,02	2,90	63,05	292,43

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
89psl.-N.k.	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	150	3,84	3,29	14,85	104,34
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
272psl.-N.k.	Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	90/40	26,31	5,27	1,66	157,56
180 ps.-N.k.	Virta bulvių brokolių košė (augalinis)	50/25/25	2,32	1,57	13,44	75,36
121psl.-N.k.	Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	100	1,68	0,66	4,22	29,54
	vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			36,37	11,28	47,01	431,36

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
235psl.-N.k.	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	80/20	6,67	9,68	29,35	223,27
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	0,85	0,45	0,81	10,67
	Pienas 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	78,00
Viso			11,71	13,88	37,21	311,94
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			53,10	28,06	147,27	1035,73

1-6 m. amžiaus vaikams
2 savaitė
Trečiadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
161psl.-N.k.	Avižinių dribsnių košė su sėmenų aliejumi (augalinis)	150	6,21	5,25	30,38	193,65
	Pienas 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	78,00
	Apelsinai	120	0,40	0,00	10,50	40,40
Viso			10,81	9,00	47,93	312,05

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
100 psł.-N.k.	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0,24	0,13	0,23	2,97
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
291psl.-N.k.	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	60/25/45	22,99	3,32	4,47	139,73
157psl.-N.k.	Biri perlinių kruopų košė su sviestu(tausojantis)	50	1,72	0,73	13,16	66,05
120 psł.-N.k.	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) (augalinis)	80/20	1,58	0,66	2,74	23,22
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			33,64	9,50	53,11	432,40
Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
258psl.N.k.	Omletas (tausojantis)	120	10,25	10,18	9,07	225,21
	Viso grūdo batonas su sviestu	28/3	9,80	2,00	6,80	76,14
	Švieži pomidorai su sėmenų aliejumi	33/1	0,50	0,90	1,32	14,11
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,55	13,08	17,19	315,46
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			65,00	31,58	118,23	1059,91

1-6 m.amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
231psl.-N.k.	Viso grūdo arba kietųjų rūšių kviečių makaronai su linų sėmenų aliejumi (tausojantis)	150	6,93	2,97	36,84	201,85
	Kietasis fermentinis sūris (45%)	15	4,20	4,20	0,02	55,14
	Mandarinai	100	0,40	0,00	13,00	57,20
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (erškėtojų vaisių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,53	7,17	49,86	314,19

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
101psl.-N.k.	Pomidorų lęšių sriuba (augalinis)	150	8,55	4,40	24,91	173,44
294 ps.-N.k.	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	70/20	15,95	9,23	4,25	163,89
156 psl.-N.k.	Biri grikių košė su sviestu (82 %)	50	2,97	1,94	16,18	94,10
	Švieži pomidorai	60	0,10	0,00	0,20	1,30
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,56	15,57	45,54	432,73

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
237 psl.-N.k.	Kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais	70/40	9,70	4,34	33,42	211,53
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	0,85	0,45	0,81	10,67
318psl.-N.k.	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis	150	3,89	0,49	11,22	64,80
Viso			14,43	5,28	45,45	287,01
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			53,53	28,02	140,85	1033,92

1-6 m.amžiaus vaikams
2 savaitė
Penktadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
143psl.N.k.	Sorų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi(augalinis)	150	5,57	3,02	36,49	195,40
	Dž. Spanguolės	15	0,00	0,20	11,30	46,80
	Kriaušės	120	0,20	0,00	16,00	67,00
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			5,77	3,22	63,79	309,20

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
96psl.-N.k.	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojantis)	150	3,48	5,06	24,17	104,77
265psl.N.k.	Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	70	12,01	15,85	0,35	192,10
142psl.N.k.	Ryžių košė su linų sėmenų aliejumi (tausojantis)	50	1,27	1,09	13,71	69,70
132psl. N.k.	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	55	1,90	3,99	7,19	72,24
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,66	25,98	45,42	438,81

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
250 psl.-N.k	Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	125	19,53	9,15	31,17	285,12
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	50	1,41	0,75	1,35	17,79
356 psl.-N.k	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,94	9,90	32,52	302,91
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			45,36	39,10	141,73	1050,9

1-6 m.amžiaus vaikams
3 savaitė
Pirmadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
168psl.-N.k.	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	125	3,74	3,19	28,63	158,15
	Kefyras	150	4,50	4,50	7,50	90,00
	Kiviai	100	1,00	1,00	14,00	64,00
Viso			9,24	8,69	50,13	312,15

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
101psl.-N.k.	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)	150	8,55	4,40	24,91	173,44
284psl.-N.k.	Kalakutienos šlaunelių guliašas (tausojantis)	180	14,49	7,82	5,66	125,65
158psl.-N.k.	Grikių košė su ypač tyru alyvuogiu aliejumi	60	3,55	1,74	13,94	107,49
122 psl.-N.k.	Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	50	0,53	1,10	3,36	25,42
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,12	15,06	47,87	432,00

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
170psl.-N.k.	Avižinių dribsnių blynėliai su saldžiu grietinės padažu (tausojantis)	120/10	7,69	13,10	36,07	289,13
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,69	13,10	36,07	289,13
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			44,05	36,85	134,07	1033,29

1-6 m.amžiaus vaikams
3 savaitė
Antradienis



Direktorė
Ivona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
143psl.-N.k.	Sorų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	3,71	2,01	24,33	130,27
320psl.-N.k.	Trinta varškė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	56/14	9,06	5,08	5,84	105,37
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kriaušės	120	0,20	0,00	16,00	67,00
Viso			12,97	7,09	46,17	302,64

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
40psl.-S.k.	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis)	150	1,58	4,49	9,11	80,97
	Skrebučiai	20	2,61	5,70	15,48	79,59
300psl.-N.k.	Maltos jautienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	30/100	10,24	6,20	23,15	189,37
124 psl.N.k.	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su svogunais ir sėmenų aliejumi (augalinis)	80	0,74	8,13	2,64	86,68
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,17	24,52	50,38	436,61

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
86psl.-S.k.	Varškės apkepas (tausojantis)	120	17,66	12,12	18,33	242,54
84 psl.S.k.	Grietinės padažas	10	0,21	2,40	2,20	27,80
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata mėtų	150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Mandarinai	110	0,40	0,00	10,50	40,40
Viso			17,87	14,52	20,53	310,74
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,01	46,13	117,07	1049,98

1-6 m.amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis



Direktorė

Donna M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
138psl.-N.k.	Manų kruopų košė su cinamonu, pienu ir sviestu (82%) (tausojantis)	230	7,27	4,63	39,88	246,71
	Apelsinai	120	0,40	0,00	10,50	40,40
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,67	4,63	50,38	287,11

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
94psl.N.k.	Rūgštinių sriuba (augalinis)	150	1,77	1,67	9,40	57,01
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
298psl.-N.k.	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	100/15	19,16	8,41	9,32	189,58
217psl.-N.k.	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (augalinis)	50	5,69	1,79	15,19	99,58
121psl.-N.k.	Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (augalinis)	60/10	1,18	0,46	2,95	20,68
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			30,02	12,81	49,70	431,41

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
70psl.-s.k.	Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	100	7,02	9,63	38,31	258,76
	Grūdėta varškė (9%)	50	6,00	3,50	1,36	54,84
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,02	13,13	39,67	313,59
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			50,70	30,57	139,74	1032,12

1-6 m.amžiaus vaikams
3 savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Ivona M. MATVEJEVA
2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
146psl.-N.k.	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	150	5,86	3,85	27,62	168,56
319psl.-N.k.	Vaisių (bananai, apelsinai, kriaušės, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	100	1,95	3,55	19,54	117,96
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (kmynų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,81	7,40	47,16	286,52

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
93 psl.-N.k.	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	150	1,88	3,16	13,17	88,50
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0,47	0,25	0,45	5,93
	Viso grūdo ruginė duona	30	2,22	0,48	12,84	64,56
286psl.-N.k.	Suorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	58/62	14,54	6,81	18,89	195,02
132psl.-N.k.	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	60	2,07	4,35	7,84	78,81
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,19	15,05	53,19	432,81

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
253psl.-N.k.	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	125	13,75	9,42	22,90	231,36
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	Vaisių asorti	70	0,74	1,75	12,84	70,05
356psl.-N.k.	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,20	11,55	36,42	310,31
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			44,20	34,00	136,77	1029,64

1-6 m.amžiaus vaikams
3 savaitė
Penktadienis



Direktorė
Roona M. MATVEIKO

2020.12.22

Pusryčiai 08:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
148psl.-N.k.	Penkių grūdų dribsnių košė su linų sėmenų aliejumi (tausojantis)	150	4,09	2,66	22,05	128,50
331psl.-N.k.	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %) (tausojantis)	25/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
	Mandarinai	110	0,40	0,00	10,50	40,40
	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			10,40	9,79	44,01	302,53

Pietūs 12:00 val

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
92 psl.N.k.	Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis ir morkomis(augalinis)	150	2,63	3,24	14,86	99,10
265psl.-N.k.	Kepta lašiša su provanso prieskoniais (tausojantis)	70	1,20	15,85	0,35	192,10
166psl.-N.k.	Ryžių kruopų košė su pomidorų padažu ir varškės sūriu (tausojantis)	70	3,96	2,69	15,49	102,05
135psl.-N.k.	Virtų burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	60	0,89	1,55	6,28	42,63
	Vanduo	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,68	23,33	36,99	435,88

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
83 psl.-S.k.	Virti varškėčiai (tausojantis)	120	16,57	7,74	29,75	250,26
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0,40	0,20	7,60	9,50
318 psl.-N.k.	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	90/30	2,59	0,33	7,48	51,86
Viso			19,56	8,27	44,83	311,62
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			38,63	41,39	125,83	1050,04

2000
1000

