

Kalvarijos vaikų lopšelis-darželis "Žilvitis",
J. Basanavičiaus g. 21A, LT-69220 Kalvarija;

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė



(parašas)

Dalytė Luckuvienė
(vardas pavardė)

Istaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

Valgiaraštį sudarė:

Dietistė

(pareigų pavadinimas)



(parašas)

Orinta Skudikytė

(vardas ir pavardė)

1 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MANŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS UOGOMIS(TAUSOJANTIS)	3-3/32T	130	3.37	4.09	18.23	123.14
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU(82%)	16-1/1	25	1.34	6.50	9.74	102.80
BANANAI EKO 80/120	V003	100	0.70	0.20	13.90	60.20
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	100	0.25	0.19	0.67	5.40
Iš viso:			5.66	10.98	42.54	291.54

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŽIRNIŲ SRIUBA SU PERLINĖM KRUOPOM (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	SR007	100	3.04	1.60	13.94	82.33
NETIKRAS KIAULIENOS MENTĖS ZUKIS (TAUSOJANTIS)	NR10	70	14.16	6.89	4.51	136.65
PERLINIS KUSKŪSAS (TAUSOJANTIS)	GR003	70	4.44	4.15	25.76	158.11
RAUGINTI AGURKAI - PAPRIKŲ LAZDELĖS IR POMIDORAI CHERRY	16-23/2	80	0.71	0.29	3.69	20.25
VYNUOGĖS	VN00	40	0.28	0.16	7.04	30.72
Iš viso:			22.63	13.09	54.94	428.06

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KIAUŠINIENĖ (TAUSOJANTIS)	7-4/1	90	7.01	6.71	5.25	109.43
Duona viso grūdo ruginė EKO	D5	20	1.48	0.32	8.56	43.04
KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	708	30	1.68	0.15	2.58	18.39
Kefyras "Dobilas" EKO 150	K01	80	2.40	2.00	3.84	42.96
SŪRIO LAZDELĖS "PIK- NIK" (20GR.)	PL1	20	5.40	4.16	0.32	60.32
Iš viso:			17.97	13.34	20.55	274.14
Iš viso (dienos davinio):			46.26	37.41	118.03	993.74

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

1 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU PIENU IR SVIESTU (82%) (TAUSOJANTIS)	Nr.3-3/30T	150	4.87	4.52	23.86	155.54
Viso grūdo ruginės duonos EKO sumuštinis su puskiečiu sūriu 45%	16-1/4	30	4.18	6.25	6.45	98.75
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
MELIONAI	M10	150	1.20	0.30	12.30	56.70
Iš viso:			10.25	11.07	42.61	310.99

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PUPELIŲ SRIUBA SU CUKINIJA, BULVĖMIS IR MORKOMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/35AT	100	2.72	2.16	7.55	60.61
VIŠTĖNOS KUMPELIŲ GULIAŠAS SU EKOLOGIŠKA GRIETINE (30%) (TAUSOJANTIS)	10-5105T	90	11.52	9.40	3.22	143.55
VIRTOS BULVĖS ekologiškos (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	Gr014	80	1.66	0.08	14.39	64.98
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	70	1.38	4.91	5.23	70.60
RYŽIŲ TRAPUČIAI	RŽ	15	1.32	0.15	11.51	52.65
Iš viso:			18.60	16.70	41.90	392.39

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KUKURŪZINIS VARŠKĖS PUDINGAS (TAUSOJANTIS)	6-4/2	100	11.79	13.66	12.40	219.63
ŠALDYTOS BRAŠKĖS	ŠB0	30	0.33	0.15	1.77	9.75
GERIAMAS JOGURTAS "DOBILAS" SU SKONIAIS (2,1%)	JD01	100	3.00	2.10	7.20	59.70
Iš viso:			15.12	15.91	21.37	289.08
Iš viso (dienos davinio):			43.97	43.68	105.88	992.46

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS ŠILAUOGĖMIS, PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	KR006	110	3.25	4.25	21.41	136.91
Duona viso grūdo ruginė EKO su sviestu 82% ir virtų kiaušiniu	1503	30	2.65	4.51	5.83	74.51
OBUOLIAI EKO	V002	150	0.81	0.60	17.70	79.44
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	100	0.25	0.19	0.67	5.40
Iš viso:			6.96	9.55	45.61	296.26

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/41AT	100	1.20	2.79	7.88	61.53
KEPTAS KONVEKCIJINĖJE (HOKIO) PAPLOTĖLIS (TAUSOJANTIS)	9-8163T	60	13.19	7.18	5.11	137.76
EKOLOGIŠKI MAKARONAI SU SVIESTU (82%) (TAUSOJANTIS)	GR011	70	3.31	3.94	19.19	125.46
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS (AUGALINIS)	4-3/69AT	50	0.62	3.45	4.81	52.86
PAPRIKOS	16-23/1	30	0.36	0.12	2.16	11.16
Iš viso:			18.68	17.48	39.15	388.77

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS (TAUSOJANTIS)	D/2	80	8.08	17.60	1.20	195.52
JUODA VISO GRŪDO DUONA (20GR)	JD	20	1.08	0.30	8.60	41.42
EKO POMIDORŲ PADAŽAS	PM2	20	0.34	0.04	4.34	19.08
ŠVIEŽI AGURKAI	ŠG	30	0.24	0.06	0.69	4.26
Kefyras "Dobilas" EKO 150	K01	80	2.40	2.00	3.84	42.96
Iš viso:			12.14	20.00	18.67	303.24
Iš viso (dienos davinio):			37.78	47.03	103.43	988.27

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudilkytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

1 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PILNO GRUDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU (2,5%) IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	3-3/65T	120	4.63	6.72	14.22	135.85
BATONAS SU LYDYTU SŪRELIU	BAT-5	30	2.94	3.10	8.61	74.13
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
APELSINAI	AP3	100	0.60	0.10	8.00	35.30
Duoniukai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			9.94	10.18	42.83	302.66

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
POMIDORINĖ RYZIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	Sr022	100	1.12	1.48	9.34	55.21
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI su kiauliena (TAUSOJANTIS)	4-3/6TGV	150	11.36	8.20	32.26	248.27
GRIETINĖ 30 % EKO		20	0.72	9.00	0.93	87.60
ŠVIEŽI POMIDORAI/ŠVIEŽI AGURKAI/RIDIKĖLIAI	D006	35/35/10	0.73	0.14	2.61	14.60
Iš viso:			13.93	18.82	45.14	405.68

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
EKOLOGIŠKOS VARŠKĖS (9%) KUKULAIČIAI (TAUSOJANTIS)	6-1/2	100	16.36	8.98	21.78	233.47
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	80	2.56	2.00	3.84	43.60
Iš viso:			19.78	11.74	26.58	291.19
Iš viso (dienos davinio):			43.65	40.74	114.55	999.53

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SALDUS BASMATI RYZIŲ PUDINGAS (TAUSOJANTIS)	12-18/1	130	6.25	4.79	33.26	201.20
ŠALDYTOS ŠILAUOGĖS/ŠALDYTOS BRAŠKĖS	Š5	20	0.44	0.20	2.36	13.00
BALTA PILNO GRŪDO DUONA su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	30	3.44	6.18	7.27	98.39
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.13	11.17	42.89	312.59

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
BUROKĖLIŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS) (AUGALINIS)	SR003	100	0.77	1.10	6.28	38.06
BRINKINTI EKOLOGIŠKI GRIKIAI SU JAUTIENA (TAUSOJANTIS)	Gr.18-J005	160	9.73	12.57	18.37	225.51
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	80	0.65	0.19	2.67	15.06
KRIAUSĖS	V001	120	0.48	0.36	14.76	64.20
Krekeriai EKO	KR2	10	1.10	1.30	6.80	43.30
Iš viso:			12.73	15.52	48.88	386.13

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA (2,5 %) EKO MAKARONŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	1-30/1	150	4.98	3.83	21.19	139.13
BATONO SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	43	5.67	10.78	9.54	157.85
Iš viso:			10.65	14.61	30.73	296.98
Iš viso (dienos davinio):			33.51	41.30	122.50	995.70

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VIRTAS KIAUŠINIS (TAUSOJANTIS)	8-3/60T	50	6.15	5.85	0.35	78.65
KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	708	40	2.24	0.20	3.44	24.52
JUODA VISO GRŪDO DUONA SU SVIESTU (82%)	D2	20/5	1.11	4.41	8.64	78.69
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
SŪRIO LAZDELĖS "PIK- NIK" (20GR.)	PL1	20	5.40	4.16	0.32	60.32
KIVIAI	KV2	100	0.70	0.40	9.60	44.80
Iš viso:			15.60	15.02	22.35	286.98

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
TIRŠTA AGURKINĖ SRIUBA SU PERLINĖM KRUOPOM IR MORKOMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	NR.1-3/25AT	100	1.47	1.61	11.09	64.75
TROŠKINTI KIAULIENOS-JAUTIENOS KUKULIAI PRATURTINTI KVIEČIŲ SĖLENOMIS SU RAUSVUOJU PADAŽU (TAUSOJANTIS)	11-4/1	60	11.49	5.41	4.99	114.62
PERLINIS KUSKUSAS (TAUSOJANTIS)	GR003	70	4.23	4.13	25.23	154.94
SVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	2-1/1AGPV V1N	80	1.06	4.17	5.68	64.51
Iš viso:			18.25	15.32	46.99	398.82

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SKLINDŽIAI SU ECO OBUOLIAIS IR TRINTOMIS BRAŠKĖMIS	M003	100	6.22	11.12	34.10	261.33
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	80	2.56	2.00	3.84	43.60
Iš viso:			8.78	13.12	37.94	304.93
Iš viso (dienos davinio):			42.63	43.46	107.28	990.73

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

**2 savaitė
antradienis**

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA BULGURO KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS)	GR005	140	5.43	4.27	24.20	156.99
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU LYDYTU TEPAMU SŪRIU (50%)	BL/12	30	2.85	3.46	9.81	81.75
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
MELIONAI	M10	120	0.96	0.24	9.84	45.36
Iš viso:			9.24	7.97	43.85	284.10

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (AUGALINIS)(TAUSOJANTIS)	1-3/26AT	100	0.76	3.74	7.13	65.19
KEPTA VIŠTIENOS BLAUZDELIŲ MĖSA (TAUSOJANTIS)	10-8/162TG P 1N	70	18.85	9.09	0.40	158.78
BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS)	4-3/7TGV 1N	70	1.50	1.44	10.53	61.04
SVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS (3rūšys) SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	S007	80	0.94	4.26	5.65	64.61
Duoniuokai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			23.82	18.79	35.71	407.00

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
EKOLOGIŠKI MAKARONAI SU VERTA DEŠRA IR DARŽOVĖMIS (TAUSOJANTIS)	NR34	150	8.51	11.57	31.93	265.80
Kefyras " Dobilas " EKO 150	K01	80	2.40	2.00	3.84	42.96
Iš viso:			10.91	13.57	35.77	308.76
Iš viso (dienos davinio):			43.97	40.33	115.33	999.86

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ su pienu ir sviestu (82%) (TAUSOJANTIS)	3-3/40T	120	6.54	6.20	22.23	170.89
Duona viso grūdo ruginė EKO su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	1503	35	3.08	5.27	6.80	86.94
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	100	0.25	0.19	0.67	5.40
MANDARINAI	MD1	80	0.64	0.24	10.64	47.28
Iš viso:			10.51	11.90	40.34	310.51

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŽIRNIŲ SRIUBA su bulvėmis (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	S015	100	2.63	1.42	11.11	67.85
CUKINIŲ IR ŽUVIES (šamo) PAPLOTĖLIAI (TAUSOJANTIS)	9-8/164T	80	10.96	4.13	4.68	99.82
EKOLOGIŠKI MAKARONAI SU SVIESTU 82 % (TAUSOJANTIS)	GR011	80	3.78	4.50	21.94	143.38
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	80	1.58	5.62	5.98	80.66
Iš viso:			18.95	15.67	43.71	391.71

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS) 150	GR013	100	3.00	4.07	19.76	127.66
EKOLOGIŠKA GRIETINĖ (30%)	GR00	20	0.48	6.00	0.62	58.40
PAPRIKOS	16-23/1	40	0.48	0.16	2.88	14.88
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	100	3.20	2.50	4.80	54.50
VYNUOGĖS	VN00	50	0.35	0.20	8.80	38.40
Iš viso:			7.51	12.93	36.86	293.84
Iš viso (dienos davinio):			36.97	40.50	120.91	996.06

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU PIENU, SVIESTU (82%) IR TRINTOMIS UOGOMIS (TAUSOJANTIS)	KR003	120	3.35	4.64	24.33	152.48
BATONŲ SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	40	5.27	10.03	8.88	146.84
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.62	14.67	33.21	299.32

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (augalinis) (tausojantis)	Sr012	100	1.42	3.24	11.53	80.98
KARALIŠKI KIAULIENOS MENTĖS BALANDĖLIAI (TAUSOJANTIS)	NR62	80	16.29	9.74	4.97	172.71
POMIDORŲ PADAŽAS EKO SU EKOLOGINE GRIETINE (30%)	17-9/1	20	0.41	3.02	2.48	38.74
VIRTOS BULVĖS ekologiškos (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	Gr014	80	1.66	0.08	14.39	64.98
ŠVIEŽI POMIDORAI/ŠVIEŽI AGURKAI	D006	60	0.54	0.11	1.95	10.89
RIDIKĖLIAI	NR10	20	0.22	0.02	0.78	4.18
KRIAUSĖS	V001	100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			20.94	16.51	48.40	425.98

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VISO GRŪDO KVIETINIŲ MILTŲ VIRTINUKAI SU VARŠKE (9%) (TAUSOJANTIS)	7-3/66T	120	12.75	7.12	20.43	196.74
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	20	0.86	0.76	0.96	14.12
GERIAMAS JOGURTAS "DOBILAS" SU SKONIAIS (2,1%)	JD01	100	3.00	2.10	7.20	59.70
Iš viso:			16.61	9.98	28.59	270.56
Iš viso (dienos davinio):			46.17	41.16	110.20	995.86

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė):

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU, SVIESTU IR BANANAIŠ (TAUSOJANTIS)	3-3/31AT	120	4.40	5.61	20.00	148.13
BALTA PILNO GRŪDO DUONA su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	30	3.44	6.18	7.27	98.39
ARBATA ŽEMUOGIŲ SKONIO BE CUKRAUS	ŽM/5	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.84	11.79	27.27	246.52

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SPINATŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	SR008	100	1.17	0.71	7.70	41.90
TROŠKINTA VISTIENOS FILE SU ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS IR MORKOMIS (TAUSOJANTIS)	10-5/108T	90	16.95	4.48	3.57	122.36
BIRŪS GRIKIAI (TAUSOJANTIS)	3-3/33T	70	4.21	3.83	18.17	123.93
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	80	0.65	0.19	2.67	15.06
JOGURTAS SU PRIEDAIS 125 GR.	JG/00	125	3.50	3.13	7.50	72.13
OBUOLIAI EKO	V002	120	0.65	0.48	14.16	63.55
Iš viso:			27.13	12.82	53.77	438.93

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA RYZIŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	SR024	150	4.16	5.76	15.37	129.96
ORKAITĖJE KEPTAS BATONO SKREBUTIS SU VARŠKE (9%)	V010	60	7.57	4.00	12.10	114.67
Krekeriai EKO	KR2	15	1.65	1.95	10.20	64.95
Iš viso:			13.38	11.71	37.67	309.58
Iš viso (dienos davinio):			48.35	36.32	118.71	995.03

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtiną (Direktorė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

**3 savaitė
pirmadienis**

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VANILINIS KUKURŪZŲ PUDINGAS (TAUSOJANTIS)	3-3/4TGV 1N	120	4.19	4.07	24.12	149.86
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU(82%)	16-1/1	25	1.34	6.50	9.74	102.80
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
SŪRIO LAZDELĖS "PIK- NIK" (20GR.)	PL1	20	5.40	4.16	0.32	60.32
Iš viso:			10.93	14.73	34.18	312.98

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŽIRNIŲ SRIUBA su bulvėmis (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	S015	100	2.63	1.42	11.11	67.85
TROŠKINTI KIAULIENOS KUKULIAI (TAUSOJANTIS)	9-3/2	65	13.33	6.55	4.13	128.68
POMIDORŲ PADAŽAS EKO SU EKOLOGINE GRIETINE (30%)	17-9/1	20	0.41	3.02	2.48	38.74
VIRTOS BULVĖS ekologiškos (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	Gr014	70	1.46	0.07	12.59	56.86
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU OBUOLIU (AUGALINIS)	NR9	40	0.29	2.08	2.85	31.35
PAPRIKOS	16-23/1	20	0.24	0.08	1.44	7.44
RIDIKĖLIAI	NR10	20	0.22	0.02	0.78	4.18
MELIONAI	M10	120	0.96	0.24	9.84	45.36
Iš viso:			19.54	13.48	45.22	380.46

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
BANANINIAI IR OBUOLINIAI EKO BLYNELIAI	6-6/128V1 ON 1N	110	6.57	11.00	30.82	248.51
ŠALDYTOS BRAŠKĖS	ŠB0	20	0.22	0.10	1.18	6.50
Pienas " Dobilas" EKO 150	P01	80	2.56	2.00	3.84	43.60
Iš viso:			9.35	13.10	35.84	298.61
Iš viso (dienos davinio):			39.82	41.31	115.24	992.05

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

**3 savaitė
antradienis**

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PENKIŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	Kr001	130	4.72	5.20	16.02	129.67
Viso grūdo ruginės duonos EKO sumuštinis su puskiečiu sūriu 45%	16-1/4	30	4.18	6.25	6.45	98.75
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
KRIAUSĖS	V001	100	0.40	0.30	12.30	53.50
Iš viso:			9.30	11.75	34.77	281.92

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/41AT	100	1.20	2.79	7.88	61.53
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU VIŠTENOS KULŠELĖMIS BE KAULO	9-10/2	140	11.32	7.96	25.10	217.31
EKOLOGIŠKA GRIETINĖ (30%)	GR00	20	0.48	6.00	0.62	58.40
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	80	0.65	0.19	2.67	15.06
Duoniukai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			15.42	17.20	48.27	409.68

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KVIETINIŲ MILTŲ LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKĖS ĮDARU	M010	100	9.94	12.02	23.92	243.62
ŠALDYTOS ŠILAUOGĖS/ŠALDYTOS BRAŠKĖS	Š5	15	0.16	0.08	0.88	4.88
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	15	0.65	0.57	0.72	10.59
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	80	2.56	2.00	3.84	43.60
Iš viso:			13.31	14.67	29.36	302.69
Iš viso (dienos davinio):			38.03	43.62	112.40	994.29

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ su pienu ir sviestu (82%) (TAUSOJANTIS)	3-3/40T	120	6.54	6.20	22.23	170.89
BALTA PILNO GRŪDO DUONA su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	30	3.44	6.18	7.27	98.39
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	100	0.25	0.19	0.67	5.40
KIVIAI	KV2	80	0.56	0.32	7.68	35.84
Iš viso:			10.79	12.89	37.85	310.52

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MAKARONŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-10/2	100	1.76	2.17	12.95	78.42
KEPTI LEDJŪRIO MENKĖS MALTINIAI (TAUSOJANTIS)	9-7/141T	65	10.97	2.58	4.29	84.21
BIRŪS RYZIAI (TAUSOJANTIS)	9-8/163T	65	1.91	2.98	18.06	106.63
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNĖLIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	80	1.58	5.62	5.98	80.66
Krekeriai EKO	KR2	10	1.10	1.30	6.80	43.30
Iš viso:			17.32	14.65	48.08	393.22

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VARŠKĖS(9%)-RYŽIŲ APKEPAS (TAUSOJANTIS)	V012	100	13.67	11.47	14.21	214.49
NATŪRALUS JOGURTAS 10/20 GR.	N9/5	20	0.86	0.76	0.96	14.12
EKOLOGIŠKO PIENO IR BRAŠKIŲ EKO KOKTEILIS	22-21/1	120	2.36	1.62	9.15	60.63
Iš viso:			16.89	13.85	24.32	289.24
Iš viso (dienos davinio):			45.00	41.39	110.25	992.98

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė):

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)

3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MANŲ KOŠĖ SU CINAMONU, PIENU IR SVIESTU (82 %) (TAUSOJANTIS) 150/200	3-3/32T	140	6.10	4.12	31.27	186.54
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU LYDYTU TEPAMU SŪRIU (50%)	BL/12	30	2.85	3.46	9.81	81.75
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
APELSINAI	AP3	100	0.60	0.10	8.00	35.30
Iš viso:			9.55	7.68	49.08	303.59

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
BUROKĖLIŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS) (AUGALINIS)	SR003	100	0.77	1.10	6.28	38.06
BASMATI RYZIŲ PLOVAS SU KIAULIENOS MENTE (TAUSOJANTIS)	K001	170	17.66	14.92	26.06	309.24
SVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	2-1/1AGPV VIN	60	0.80	3.13	4.26	48.39
PAPRIKOS	16-23/1	20	0.24	0.08	1.44	7.44
Iš viso:			19.47	19.23	38.04	403.13

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
VIRTŲ BULVIŲ KOTLETAI (TAUSOJANTIS)	NR47	100	2.90	7.75	24.21	178.12
EKOLOGIŠKA GRIETINĖ (30%)	GR00	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Kefyras "Dobilas" EKO 150	K01	100	3.00	2.50	4.80	53.70
Iš viso:			6.38	16.25	29.63	290.22
Iš viso (dienos davinio):			35.40	43.16	116.75	996.94

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KUKURŲŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS ŠILAUOGĖMIS, PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	KR006	150	4.44	5.80	29.21	186.70
JUODA VISO GRŪDO DUONA su sviestu(82%) ir virta dešra	U028	30	2.29	5.45	6.59	84.56
VYNUOGĖS	VN00	40	0.28	0.16	7.04	30.72
RAMUNĖLIŲ ARBATA be cukraus	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.01	11.41	42.84	301.98

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MIEŽINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS)(TAUSOJANTIS)	1-8/2	100	1.33	2.16	10.52	66.93
KONVEKCIJINĖJE KEPTAS VIŠTĖNOS ŠLAUNELIŲ MALTINUKAS (TAUSOJANTIS)	P017	70	12.10	6.82	3.43	123.59
BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS) 100	GR012	70	1.58	2.62	11.06	74.15
ŠVIEŽIŲ AGURKŲ SALOTOS SU ŠVIEŽIAIS KRAPPAIS IR ALIEJUMI (AUGALINIS)	S011	40	0.31	2.29	0.92	25.69
KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	708	20	1.12	0.10	1.72	12.26
POMIDORAI CHERRY	16-23/1	20	0.18	0.04	0.78	4.20
Duoniukai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			18.39	14.29	40.43	364.20

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA (2,5 %) EKO MAKARONŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	1-30/1	150	4.98	3.83	21.19	139.13
BATONO SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	35	4.62	8.76	7.77	128.48
OBUOLIAI EKO	V002	80	0.43	0.32	9.44	42.37
Iš viso:			10.03	12.91	38.40	309.98
Iš viso (dienos davinio):			35.43	38.61	121.67	976.16

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)