

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

PATVIRTINTA
Direktorė



(parašas)

Darytė Luckuvienė
(vardas pavardė)

[staigos 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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MANŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS UOGOMIS(TAUSOJANTIS)	3-3/32T	200	5.19	6.27	28.04	189.44
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU(82%)	16-1/1	30	1.61	7.80	11.68	123.36
BANANAI EKO 80/120	V003	100	0.70	0.20	13.90	60.20
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	150	0.38	0.29	1.00	8.11
Iš viso:			7.88	14.56	54.62	381.11

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŽIRNIŲ SRIUBA SU PERLINĖM KRUOPOM (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	SR007	150	4.58	2.39	20.90	123.49
NETIKRAS KIAULIENOS MENTĖS ZUİKIS (TAUSOJANTIS)	NR10	90	18.21	8.85	5.82	175.69
PERLINIS KUSKUSAS (TAUSOJANTIS)	GR003	80	5.07	4.74	29.44	180.70
RAUGINTI AGURKAI - PAPRIKŲ LAZDELĖS IR POMIDORAI CHERRY	16-23/2	100	0.90	0.36	4.62	25.32
VYNUOGĖS	VN00	50	0.35	0.20	8.80	38.40
Iš viso:			29.11	16.54	69.58	543.60

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KIAUŠINIENĖ (TAUSOJANTIS)	7-4/1	120	9.36	8.94	7.01	145.91
Duona viso grūdo ruginė EKO	D5	30	2.22	0.48	12.84	64.56
KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	708	50	2.80	0.25	4.30	30.65
Kefyras " Dobilas " EKO 150	K01	130	3.90	3.25	6.24	69.81
SŪRIO LAZDELĖS "PIK- NIK" (20GR.)	PL1	20	5.40	4.16	0.32	60.32
Iš viso:			23.68	17.08	30.71	371.25
Iš viso (dienos davinio):			60.67	48.18	154.91	1295.96

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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU PIENU IR SVIESTU (82%) (TAUSOJANTIS)	Nr.3-3/30T	200	6.49	6.02	31.82	207.38
Viso grūdo ruginės duonos EKO sumuštinis su puskiečiu sūriu 45%	16-1/4	35	4.89	7.29	7.52	115.20
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
MELIONAI	M10	150	1.20	0.30	12.30	56.70
Iš viso:			12.58	13.61	51.64	379.28

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PUPELIŲ SRIUBA SU CUKINIJA, BULVĖMIS IR MORKOMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/35AT	150	4.08	3.26	11.33	90.91
VIŠTIENOS KUMPELIŲ GULIAŠAS SU EKOLOGIŠKA GRIETINE (30%) (TAUSOJANTIS)	10-5105T	110	14.09	11.48	3.95	175.47
VIRTOS BULVĖS ekologiškos (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	Gr014	100	2.08	0.10	17.99	81.22
VIRTŲ BŪROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	100	1.98	7.00	7.45	100.84
RYŽIŲ TRAPUČIAI	RŽ	15	1.32	0.15	11.51	52.65
Iš viso:			23.55	21.99	52.23	501.09

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KUKURŪZINIS VARŠKĖS PUDINGAS (TAUSOJANTIS)	6-4/2	130	15.33	17.76	16.12	285.52
ŠALDYTOS BRAŠKĖS	ŠB0	40	0.44	0.20	2.36	13.00
GERIAMAS JOGURTAS "DOBILAS" SU SKONIAIS (2,1%)	JD01	160	4.80	3.36	11.52	95.52
Iš viso:			20.57	21.32	30.00	394.04
Iš viso (dienos davinio):			56.70	56.92	133.87	1274.41

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	
KUKURŲŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS ŠILAUOGĖMIS, PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	KR006	160	4.74	6.17	31.14	199.16
Duona viso grūdo ruginė EKO su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	1503	40	3.54	6.01	7.77	99.35
OBUOLIAI EKO	V002	150	0.81	0.60	17.70	79.44
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	150	0.38	0.29	1.00	8.11
Iš viso:			9.47	13.07	57.61	386.06

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SVIEŽIŲ KOPUSTŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/41AT	150	1.80	4.22	11.84	92.28
KEPTAS KONVEKCIJINĖJE (HOKIO) PAPLOTĖLIS (TAUSOJANTIS)	9-8163T	90	19.79	10.77	7.68	206.66
EKOLOGIŠKI MAKARONAI SU SVIESTU (82%) (TAUSOJANTIS)	GR011	80	3.78	4.50	21.94	143.38
VIRTŲ BUROKELIŲ SALOTOS (AUGALINIS)	4-3/69AT	70	0.87	4.83	6.75	74.00
PAPRIKOS	16-23/1	30	0.36	0.12	2.16	11.16
Iš viso:			26.60	24.44	50.37	527.48

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	25	1.35	0.38	10.75	51.78
EKO POMIDORŲ PADAŽAS	PM2	20	0.34	0.04	4.34	19.08
ŠVIEŽI AGURKAI	ŠG	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Kefyras "Dobilas" EKO 150	K01	130	3.90	3.25	6.24	69.81
Iš viso:			13.99	21.35	23.45	341.87
Iš viso (dienos davinio):			50.06	58.86	131.43	1255.41

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(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 GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU (2,5%) IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	3-3/65T	180	6.93	10.08	21.33	203.78
BATONAS SU LYDYTU SŪRELIU	BAT-5	34	3.32	3.52	9.76	84.02
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	150	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:			12.62	13.96	51.09	380.48

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	150	1.70	2.22	14.02	82.80
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI su kiauliena (TAUSOJANTIS)	4-3/6TGV	180	13.63	9.85	38.70	297.94
GRIETINĖ 30 % EKO		20	0.72	9.00	0.93	87.60
SVIEŽI POMIDORAI/SVIEŽI AGURKAI/RIDIKĖLIAI	D006	40/40/20	0.90	0.18	3.26	18.26
Iš viso:			16.95	21.25	56.91	486.60

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	130	21.28	11.69	28.30	303.50
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Iš viso:			26.30	15.70	35.50	388.47
Iš viso (dienos davinio):			55.87	50.91	143.50	1255.55

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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SALDUS BASMATI RYZIŲ PUDINGAS (TAUSOJANTIS)	12-18/1	170	8.16	6.27	43.50	263.10
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	36	4.14	7.41	8.72	118.07
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.74	13.88	54.58	394.17

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
BUROKĖLIŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS) (AUGALINIS)	SR003	150	1.15	1.65	9.43	57.07
BRINKINTI EKOLOGIŠKI GRIKIAI SU JAUTIENA (TAUSOJANTIS)	Gr.18-J005	200	12.18	15.70	22.96	281.88
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	100	0.81	0.23	3.35	18.82
KRIAUSĖS	V001	150	0.60	0.45	18.45	80.25
Krekeriai EKO	KR2	20	2.20	2.60	13.60	86.60
Iš viso:			16.94	20.63	67.79	524.62

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA (2,5 %) EKO MAKARONŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	1-30/1	200	6.65	5.11	28.24	185.50
BATONO SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	43	5.67	10.78	9.54	157.85
Iš viso:			12.32	15.89	37.78	343.35
Iš viso (dienos davinio):			42.00	50.40	160.15	1262.14

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	50	2.80	0.25	4.30	30.65
JUODA VISO GRŪDO DUONA SU SVIESTU (82%)	D2	35	1.55	6.17	12.10	110.17
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	150	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	120	0.84	0.48	11.52	53.76
Iš viso:			16.74	16.91	28.59	333.55

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	150	2.20	2.41	16.65	97.13
TROŠKINTI KIAULIENOS-JAUTIENOS KUKULIAI PRATURTINTI KVIEČIŲ SĖLENOMIS SU RAUSVUOJU PADAŽU (TAUSOJANTIS)	11-4/1	90	17.22	8.12	7.50	171.90
PERLINIS KUSKUSAS (TAUSOJANTIS)	GR003	90	5.43	5.30	32.44	199.21
SVIEŽIŲ KOPUSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	2-1/1AGPV V1N	100	1.35	5.21	7.11	80.65
Iš viso:			26.20	21.04	63.70	548.89

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	120	7.46	13.36	40.94	313.59
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	130	4.16	3.25	6.24	70.85
Iš viso:			11.62	16.61	47.18	384.44
Iš viso (dienos davinio):			54.56	54.56	139.47	1266.88

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	200	7.75	6.11	34.57	224.28
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU LYDYTU TEPAMU SŪRIU (50%)	BL/12	20/14	3.22	3.92	11.12	92.66
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
MELIONAI	M10	150	1.20	0.30	12.30	56.70
Iš viso:			12.17	10.33	57.99	373.64

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	150	1.15	5.60	10.69	97.77
KEPTA VIŠTIEŅOS BLAUZDELIŲ MĖSA (TAUSOJANTIS)	10-8/162TG P 1N	90	24.23	11.69	0.52	204.15
BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS)	4-3/7TGV 1N	90	1.92	1.84	13.54	78.48
SVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS (3rušys) SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	S007	100	1.18	5.33	7.05	80.75
Duoniukai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			30.25	24.72	43.80	518.53

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	190	10.77	14.66	40.46	336.67
Kefyras " Dobilas " EKO 150	K01	100	3.00	2.50	4.80	53.70
Iš viso:			13.77	17.16	45.26	390.37
Iš viso (dienos davinio):			56.19	52.21	147.05	1282.54

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	170	9.27	8.78	31.50	242.10
Duona viso grūdo ruginė EKO su sviestu 82% ir virtų kiaušiniu	1503	35	3.08	5.27	6.80	86.94
KMYNŲ ARBATA be cukraus	804	150	0.38	0.29	1.00	8.11
MANDARINAI	MD1	80	0.64	0.24	10.64	47.28
Iš viso:			13.37	14.58	49.94	384.43

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	150	3.95	2.15	16.67	101.79
CUKINIŲ IR ŽUVIES (šamo) PAPLOTĖLIAI (TAUSOJANTIS)	9-8/164T	90	12.33	4.65	5.27	112.30
EKOLOGIŠKI MAKARONAI SU SVIESTU 82 % (TAUSOJANTIS)	GR011	90	4.25	5.06	24.68	161.30
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNĖLIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	100	1.98	7.00	7.45	100.84
Iš viso:			22.51	18.86	54.07	476.23

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	150	4.52	6.09	29.65	191.49
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	150	4.80	3.75	7.20	81.75
VYNUOGĖS	VN00	50	0.35	0.20	8.80	38.40
Iš viso:			10.63	16.20	49.15	384.92
Iš viso (dienos davinio):			46.51	49.64	153.16	1245.58

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	180	5.03	6.95	36.51	228.73
BATONO SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	43	5.67	10.78	9.54	157.85
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.70	17.73	46.05	386.58

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) (tausojuantis)	Sr012	150	2.14	4.86	17.31	121.48
KARALIŠKI KIAULIENOS MENTĖS BALANDĖLIAI (TAUSOJANTIS)	NR62	100	20.38	12.18	6.23	215.91
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	90	1.87	0.09	16.19	73.10
SVIEŽI POMIDORAI/SVIEŽI AGURKAI	D006	80	0.72	0.15	2.59	14.52
RIDIKĖLIAI	NR10	20	0.22	0.02	0.78	4.18
KRIAUSĖS	V001	120	0.48	0.36	14.76	64.20
Iš viso:			26.22	20.68	60.34	532.13

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	150	15.94	8.90	25.52	245.94
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	30	1.29	1.14	1.44	21.18
GERIAMAS JOGURTAS "DOBILAS" SU SKONIAIS (2,1%)	JD01	150	4.50	3.15	10.80	89.55
Iš viso:			21.73	13.19	37.76	356.67
Iš viso (dienos davinio):			58.65	51.60	144.15	1275.38

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Tvirtinu (Direktorė):

Orinta Skudikytė

(vardas, pavardė)

Dalytė Luckuvienė

(vardas, pavardė)

2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.30-8.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU, SVIESTU IR BANANAIS (TAUSOJANTIS)	3-3/31AT	200	7.35	9.35	33.33	246.88
BALTA PILNO GRŪDO DUONA su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	40	4.59	8.23	9.68	131.18
ARBATA ŽEMUOGIŲ SKONIO BE CUKRAUS	ŽM/5	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.94	17.58	43.01	378.06

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŠPINATŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	SR008	150	1.75	1.07	11.56	62.84
TROŠKINTA VIŠTIEŅŲ FILĖ SU ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS IR MORKOMIS (TAUSOJANTIS)	10-5/108T	120	22.61	5.96	4.77	163.14
BIRŪS GRIKIAI (TAUSOJANTIS)	3-3/33T	80	4.81	4.37	20.77	141.64
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	100	0.81	0.23	3.35	18.82
JOGURTAS SU PRIEDAIS 125 GR.	JG/00	125	3.50	3.13	7.50	72.13
OBUOLIAI EKO	V002	150	0.81	0.60	17.70	79.44
Iš viso:			34.29	15.36	65.65	538.01

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA RYZIŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	SR024	200	5.55	7.69	20.50	173.29
ORKAITĖJE KEPTAS BATONO SKREBUTIS SU VARŠKE (9%)	V010	70	8.82	4.66	14.12	133.78
Krekeriai EKO	KR2	15	1.65	1.95	10.20	64.95
Iš viso:			16.02	14.30	44.82	372.02
Iš viso (dienos davinio):			62.25	47.24	153.48	1288.09

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	180	6.28	6.10	36.19	224.80
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU(82%)	16-1/1	25	1.34	6.50	9.74	102.80
MĖTŲ ARBATA be cukraus	G003	150	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:			13.02	16.76	46.25	387.92

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	150	3.95	2.15	16.67	101.79
TROŠKINTI KIAULIENOS KUKULIAI (TAUSOJANTIS)	9-3/2	80	16.41	8.05	5.06	158.38
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
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU OBUOLIU (AUGALINIS)	NR9	60	0.43	3.13	4.28	47.04
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	150	1.20	0.30	12.30	56.70
Iš viso:			24.52	16.83	57.40	479.25

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	130	7.76	12.99	36.45	293.71
ŠALDYTOS BRAŠKĖS	ŠB0	30	0.33	0.15	1.77	9.75
Pienas " Dobilas" EKO 150	P01	150	4.80	3.75	7.20	81.75
Iš viso:			12.89	16.89	45.42	385.21
Iš viso (dienos davinio):			50.43	50.48	149.07	1252.38

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PENKIŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	Kr001	180	6.54	7.19	22.18	179.54
Viso grūdo ruginės duonos EKO sumuštinis su puskiečiu sūriu 45%	16-1/4	40	5.57	8.33	8.60	131.66
ČIOBRELIŲ ARBATA be cukraus	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
KRIAUSĖS	V001	120	0.48	0.36	14.76	64.20
Iš viso:			12.59	15.88	45.54	375.40

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ŠVIEŽIŲ KOPUSTŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)	1-3/41AT	150	1.80	4.22	11.84	92.28
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU VIŠTIEŲ KULŠELĖMIS BE KAULO	9-10/2	180	14.54	10.23	32.27	279.38
EKOLOGIŠKA GRIETINĖ (30%)	GR00	25	0.60	7.50	0.78	73.00
SALOTŲ LAPELIAI /POMIDORIUKAI CHERY/RAUGINTI AGURKAI	V1/2	100	0.81	0.23	3.35	18.82
Duoniukai EKO	DA3	15	1.77	0.26	12.00	57.38
Iš viso:			19.52	22.44	60.24	520.86

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KVIETINIŲ MILTŲ LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKĖS ĮDARU	M010	120	11.91	14.43	28.72	292.34
ŠALDYTOS ŠILAUOGĖS/ŠALDYTOS BRAŠKĖS	Š5	20	0.22	0.10	1.18	6.50
JOGURTAS NATŪRALUS (3,8%)	N9/5	20	0.86	0.76	0.96	14.12
Pienas "Dobilas" EKO 150	P01	120	3.84	3.00	5.76	65.40
Iš viso:			16.83	18.29	36.62	378.36
Iš viso (dienos davinio):			48.94	56.61	142.40	1274.62

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	170	9.27	8.78	31.50	242.10
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	150	0.38	0.29	1.00	8.11
KIVIAI	KV2	100	0.70	0.40	9.60	44.80
Iš viso:			13.79	15.65	49.37	393.40

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	150	2.65	3.26	19.42	117.63
KEPTI LEDJŪRIO MENKĖS MALTINIAI (TAUSOJANTIS)	9-7/141T	80	13.52	3.16	5.26	103.65
BIRŪS RYŽIAI (TAUSOJANTIS)	9-8/163T	80	2.34	3.67	22.22	131.23
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS)	2-3/61A	100	1.98	7.00	7.45	100.84
Krekeriai EKO	KR2	10	1.10	1.30	6.80	43.30
Iš viso:			21.59	18.39	61.15	496.65

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	130	17.74	14.88	18.49	278.86
NATŪRALUS JOGURTAS 10/20 GR.	N9/5	30	1.29	1.14	1.44	21.18
EKOLOGIŠKO PIENO IR BRAŠKIŲ EKO KOKTEILIS	22-21/1	180	3.54	2.43	13.73	90.94
Iš viso:			22.57	18.45	33.66	390.98
Iš viso (dienos davinio):			57.95	52.49	144.18	1281.03

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	180	7.83	5.30	40.20	239.85
BALTA PILNO GRŪDO DUONA SU LYDYTU TEPAMU SŪRIU (50%)	BL/12	20/14	3.22	3.92	11.12	92.66
JUODOJI ARBATA MIŠKO UOGŲ BE CUKRAUS	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
APELSINAI	AP3	140	0.84	0.14	11.20	49.42
Iš viso:			11.89	9.36	62.52	381.93

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	150	1.15	1.65	9.43	57.07
BASMATI RYZIŲ PLOVAS SU KIAULIENOS MENTE (TAUSOJANTIS)	K001	200	20.79	17.56	30.65	363.80
SVIEŽIŲ KOPUSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (AUGALINIS)	2-1/1AGPV V1N	80	1.06	4.17	5.68	64.51
PAPRIKOS	16-23/1	20	0.24	0.08	1.44	7.44
Iš viso:			23.24	23.46	47.20	492.82

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	130	3.78	10.08	31.46	231.57
EKOLOGIŠKA GRIETINĖ (30%)	GR00	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Kefyras "Dobilas" EKO 150	K01	130	3.90	3.25	6.24	69.81
Iš viso:			8.16	19.33	38.32	359.78
Iš viso (dienos davinio):			43.29	52.15	148.04	1234.53

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
KUKURŲŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS ŠILAUOGĖMIS, PIENU IR SVIESTU (TAUSOJANTIS)	KR006	200	5.91	7.73	38.93	248.94
JUODA VIŠO GRŪDO DUONA su sviestu(82%) ir virta dešra	U028	30	2.29	5.45	6.59	84.56
VYNUOGĖS	VN00	50	0.35	0.20	8.80	38.40
RAMUNĖLIŲ ARBATA be cukraus	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.55	13.38	54.32	371.90

Pietūs 11.50-12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
MIEŽINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS)(TAUSOJANTIS)	1-8/2	150	2.01	3.24	15.81	100.38
KONVEKČINĖJE KEPTAS VIŠTĖNOS ŠLAUNELIŲ MALTINUKAS (TAUSOJANTIS)	P017	90	15.57	8.77	4.43	158.90
BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS) 100	GR012	90	2.02	3.38	14.23	95.35
ŠVIEŽIŲ AGURKŲ SALOTOS SU ŠVIEŽIAIS KRAPPAIS IR ALIEJUMI. (AUGALINIS)	S011	50	0.40	2.87	1.16	32.10
KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	708	30	1.68	0.15	2.58	18.39
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:			23.63	18.71	50.99	466.70

Vakarienė 15.30-15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
PIENIŠKA (2,5 %) EKO MAKARONŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS)	1-30/1	200	6.65	5.11	28.24	185.50
BATONŲ SKREBUTIS su puskiečiu sūriu (45%)	16-1/1	40	5.27	10.03	8.88	146.84
OBULIAI EKO	V002	110	0.59	0.44	12.98	58.26
Iš viso:			12.51	15.58	50.10	390.60
Iš viso (dienos davinio):			44.69	47.67	155.41	1229.20

Valgiaraštį sudarė (Dietistė):

Orinta Skudikytė
(vardas, pavardė)

Tvirtinu (Direktorė):

Dalytė Luckuvienė
(vardas, pavardė)