



**VILNIAUS LOPŠELIO – DARŽELIO „MOLINUKAS“
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL 2024 METŲ ŽIEMOS-RUDENS 15-KOS DIENŲ VALGIARAŠČIO
TVIRTINIMO**

2024 m. sausio 04 d. Nr. V-04 (1.6)
Vilnius

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394 redakcija), (suvestinės redakcija nuo 2023-01-01 iki 2026-08-31) ir siekdama užtikrinti sveikatai palankią vaikų mitybą, maisto saugą ir geriausią kokybę, kad būtų patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai t v i r t i n u 2024 metų žiemos-rudens 15-kos dienų valgiaraštį (pridedama).

Direktorė



Marytė Kalinienė

1 savaitė
Pirmadienis
1-3 m. vaikams



Tvirtina: Direktorė Marytė Kalinienė

Pusryčiai 8,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2	150/5	5,21	7,21	19,89	162,39
Trintos uogos (vyšnios)	13-1	20	0,20	0,12	6,43	26,00
Banasas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,61	7,63	49,42	285,39

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22	100	1,75	1,56	9,90	58,43
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	60.1/2	20	1,56	0,94	8,86	51,60
Ryžių plovai su jautienos mėsa (tausojantis)	11-6/6	100/50	15,18	4,82	27,74	224,57
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40/1	50/5	0,41	5,00	2,05	55,44
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,42	13,98	51,03	415,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	3-58	180/5	3,84	4,29	37,49	195,00
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			10,24	9,29	47,09	303,00
Iš viso (dienos davinio):			36,27	30,90	147,53	1003,88

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



1 savaitė
Antradienis
1-3 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.
Viršinė Direktorė Marytė Kalinienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	20/1	150/5	5,24	6,35	23,43	161,65
Trapučiai (ryžių, grikių arba kukurūzų)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1/1	110	1,10	0,00	9,90	47,30
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,76	6,57	49,13	281,95

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir ryžių sriuba (tausojantis)(augalinis)	17/3	100	1,36	2,19	11,47	70,84
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8/1	30	2,52	3,03	11,85	84,90
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-25	60	12,84	6,13	3,66	130,24
Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejumi	2-75	80/8	0,74	8,08	8,19	105,67
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,57	20,92	35,32	406,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-8	100	15,73	7,42	25,74	233,76
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	15	0,25	4,90	0,32	46,49
Kakava su pienu be cukraus	14-2	150	1,98	2,38	2,88	34,38
Iš viso:			17,95	14,70	28,94	314,62
Iš viso (dienos davinio):			43,28	42,19	113,39	1002,87

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

1 savaitė
Trečiadienis
1-3 m. vaikams



Tvirtina: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

M. Kaliniene

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	62/0	150/5	4,33	5,90	26,47	170,68
Trintos uogos (braškės)	13-22/5	25	0,23	0,10	6,42	26,05
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			9,22	11,14	43,23	298,51

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis)	1-03	150	2,02	2,67	14,65	89,50
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8/1	30	2,52	3,03	11,85	84,90
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su grietine (tausojantis)	9-81	60/20	15,43	11,98	3,08	181,33
Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, šparaginės pupelės)(tausojantis) (augalinis)	3-25	80	0,40	4,14	3,80	53,50
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,49	23,31	33,54	423,88

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,55	14,48	16,02	245,64
Iš viso (dienos davinio):			42,26	48,94	92,78	968,04

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtina: Direktorė Marytė Kalinienė

1 savaitė
Ketvirtadienis
1-3 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,46	5,58	30,10	192,25
Varškės sūris su trintomis uogomis (avietės, braškės)	6-28/1	30/20	6,24	4,00	7,24	87,24
Kmylių arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-18	50	0,50	0,30	6,95	28,00
Iš viso:			12,23	9,90	44,39	308,16

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-20	100	2,62	1,20	12,58	68,32
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Troškinta jautienos ir kiaulienos malta mėsa su pilno grūdo makaronais ir daržovių (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) padažu (tausojantis)	11-5	50/100/30	17,80	11,50	35,98	286,35
Morkų lazdelės (augalinis)	33/0	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Rauginti agurkai	18.2/3	30	0,84	0,00	0,39	5,70
Švž. paprikų lazdelės	3-33	20	0,18	0,04	1,34	5,60
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,12	14,48	62,93	439,41

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės apkepas (tausojantis)	32/2	100	14,89	8,18	18,93	228,80
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/43	50	0,60	0,15	11,55	48,50
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trintos uogos (braškės, mėlynės, vyšnios)	13-23/2	25	0,21	0,09	4,87	20,15
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,58	9,20	36,29	311,85
Iš viso (dienos davinio):			51,94	33,59	143,60	1059,42

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

1 savaitė
Penktadienis
1-3 m. vaikams



Pusryčiai 8.30 val.

Tvirtina: Direktorė Marytė Kaliniene

M. Kaliniene

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas grietininis purus omletas (tausojantis)	7-2/0	80	6,98	10,35	1,66	127,66
Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu	16-2/0	30/5	2,38	5,51	13,35	114,70
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/5	140	1,26	0,14	11,12	65,80
Iš viso:			10,83	16,00	26,97	312,36

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies ir lęšiu sriuba (morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis)	1-29	150	9,93	4,41	10,99	119,79
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgražomis	16-8	20	1,68	2,02	7,90	56,60
Troškinti kalakutienos balandėliai	10-26/2	160	15,56	8,49	6,79	165,14
Rudens daržovių (cukinija, paprika, pomidorai) padažas (tausojantis) (augalinis)	13-23/1	50	0,73	4,57	3,97	57,20
Rauginti agurkai	2-90/7	115	3,22	0,00	1,50	21,85
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,24	20,98	31,30	435,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-77/1	150/80	6,91	5,27	25,08	178,43
Kvietinės duonos skrebutis	79.1/3	30	2,66	0,32	18,17	87,85
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1/1	110	1,10	0,00	9,90	47,30
Iš viso:			10,67	5,59	53,15	313,58
Iš viso (dienos davinio):			52,74	42,57	111,42	1061,16

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtina: Direktorė Marytė Kaliniene

M. Kaliniene

2 savaitė
Pirmadienis
1-3 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta plikytu ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-22/0	150/5	5,22	6,27	25,77	210,76
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			9,88	11,41	36,09	312,46

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba (morkos, žiedinis kopūstas, brokoliai, salieras) (tausojantis)(augalinis)	86/3	150	1,50	2,14	10,22	61,20
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	60.1/2	20	1,56	0,94	8,86	51,60
Troškinta triušienos mėsa su grietine (tausojantis)	11-10	60/20	17,29	12,76	2,90	195,32
Morkų salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	80.1/2	100/5	1,78	6,47	11,07	106,38
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,25	23,81	33,20	429,15

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su trintomis braškėmis (tausojantis)	6-41/2	110/30	17,87	10,02	8,76	196,20
Trapučiai (ryžių, grikių arba kukurūzų)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Kmynų arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			19,33	10,27	24,66	269,87
Iš viso (dienos davinio):			51,46	45,49	93,94	1011,47

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

2 savaitė
Antradienis
1-3 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

M. Kaliniene

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-51	120/3	5,20	3,79	19,08	129,44
Viso grūdo batono sumuštinis su kiaušiniu ir šviežiu agurku	16-93/1	22/5/20/25	4,59	7,11	12,59	133,86
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/1	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			10,19	10,90	41,58	303,30

Pietūs 12.00 val.

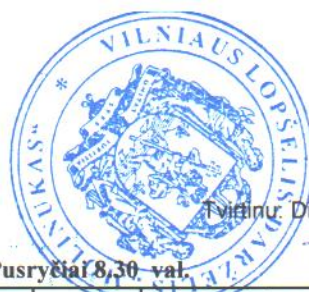
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-20	100	2,62	1,20	12,58	68,32
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8	20	1,68	2,02	7,90	56,60
"Netikras zuikis" jautienos kumpio ir kiaulienos sprandinės mėsos (tausojantis)	11-15/2	80	14,72	16,09	6,89	191,83
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	100/7	1,54	7,10	8,84	103,23
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,68	27,91	36,37	434,62

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su vištienos mėsa (kopūstai, cukinija, paprika, morkos, svogūnai, česnakai, pomidorai) (tausojantis)	9-82	120/50	15,60	10,49	9,85	193,10
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Čiobrelių arbata su cukrumi	14-5	200/8	0,00	0,00	7,98	31,60
Iš viso:			16,80	10,79	32,95	290,10
Iš viso (dienos davinio):			47,67	49,61	110,90	1028,02

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

2 savaitė
Trečiadienis
1-3 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kalinienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	5-48	150/5	4,46	5,54	22,93	159,38
Trintos uogos (vyšnios)	13-1	20	0,20	0,12	6,43	26,00
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-18	50	0,50	0,30	6,95	28,00
Natūralus jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,66	10,83	42,18	303,38

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir trintų pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/1	150	3,38	4,16	15,75	110,59
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje kepti, sultingi, purūs, kapotos vištienos muštėnukai (tausojantis)	9-9/2	60	15,21	6,37	3,66	143,46
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku, pomidoru ir aliejaus-citrinų užpilu (augalinis)	2-25/1	100/10	0,92	5,19	4,91	66,84
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,67	17,55	40,08	410,24

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5	100	12,43	12,93	1,69	172,61
Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu	16-2/0	30/5	2,38	5,51	13,35	114,70
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,81	18,44	15,03	287,31
Iš viso (dienos davinio):			47,14	46,82	97,29	1000,92

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

-2 savaitė
Ketvirtadienis
1-3 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Iš viso:			12,56	14,48	16,04	298,23

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)(augalinis)	1-90/2	150/4	2,59	3,42	14,90	98,10
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8	20	1,68	2,02	7,90	56,60
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-25	60	12,84	6,13	3,66	130,24
Troškintos daržovės (kopūstai, morkos, pomidorai) (tausojantis)(augalinis)	3-50/3	100	1,97	6,16	11,11	105,42
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,20	19,23	37,72	405,02

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžiu sufle kepta orkaiteje (tausojantis)	6-3	80/50	12,30	11,75	20,10	225,44
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trintos uogos (braškės, mėlynės, vyšnios)	13-23/2	25	0,21	0,09	4,87	20,15
Kakava su pienu be cukraus	14-2	150	1,98	2,38	2,88	34,38
Iš viso:			15,81	15,39	29,26	301,57
Iš viso (dienos davinio):			47,56	49,10	83,02	1004,81

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtina: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

2 savaitė
Penktadienis
1-3 m. vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė paskaninta kepintomis daržovėmis (morkos, porai) (tausojantis)	3-26	150	4,35	3,51	31,00	175,81
Natūralus jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Kmynų arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			10,39	8,52	47,18	310,18

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir lęšiais (tausojantis)(augalinis)	1-02	150	4,00	2,23	15,49	95,49
Grietinė prie sriubos (30 % riebi)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	60.1/2	20	1,56	0,94	8,86	51,60
Orkaitėje keptas menkės ir lašišos apkepas (tausojantis)	19-1/2	60	14,97	5,77	3,98	127,46
Žiedinių kopūstų ir saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu (tausojantis)	65/03	80	1,38	4,98	11,96	94,45
Morkų lazdelės (augalinis)	33/0	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Švž. paprikų lazdelės	3-33	20	0,18	0,04	1,34	5,60
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,80	15,63	46,19	409,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai paskaninti fermentinio sūrio drožlėmis (tausojantis)	5-39	120/20	13,18	6,15	44,75	290,92
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			13,39	6,16	45,61	295,21
Iš viso (dienos davinio):			46,59	30,31	138,97	1014,44

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tyrimu: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

- 3 savaitė
Pirmadienis
1-3 m. vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10	200	6,51	6,95	31,46	218,22
Trintos uogos (braškės)	13-22/5	25	0,23	0,10	6,42	26,05
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/1	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			7,14	7,05	47,80	284,36

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė morkų ir bulvių sriuba (tausojantis)(augalinis)	226/3	150	1,93	2,14	18,91	98,82
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausojantis)	12-42	60	14,56	11,40	3,51	173,69
Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, šparaginės pupelės)(tausojantis) (augalinis)	3-25	80	0,40	4,14	3,80	53,50
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,05	19,50	41,98	415,36

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas (tausojantis)	6-28/3.	150	19,57	11,83	21,70	261,10
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trintos uogos (juodieji serbentai, braškės)	13-23/3	25	0,28	0,10	6,98	28,25
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,73	12,71	29,62	303,75
Iš viso (dienos davinio):			46,92	39,26	119,39	1003,46

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

3 savaitė
Antradienis
1-3 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kalinienė

Pusryčiai 8.30 val.

M. Kalinienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Piniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	3-95	200	6,18	3,71	32,17	182,46
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Kmynų arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Iš viso:			11,88	8,78	44,39	293,63

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių (morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	79/3	100	2,16	2,17	10,50	65,95
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgražomis	16-8	20	1,68	2,02	7,90	56,60
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	101	60	11,11	7,87	0,22	118,52
Žiedinių kopūstų ir saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu (tausojantis)	65/03	80	1,38	4,98	11,96	94,45
Virtu burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/0	50/5	0,84	2,55	5,49	46,58
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,28	21,09	36,22	396,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio) kukulis (tausojantis)	8-20.	50	14,32	8,02	5,01	152,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-87	50	3,64	1,20	18,40	102,42
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-20	50/5	0,72	5,00	2,36	56,10
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,68	14,22	25,77	311,32
Iš viso (dienos davinio):			47,84	44,09	106,37	1001,70

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

3 savaitė
Trečiadienis
1-3 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

M. Kaliniene

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-01/01	150/5	4,87	5,99	24,18	164,50
Natūralus jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	5,88	90,00
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	104/4	130	0,52	0,00	12,87	52,00
Iš viso:			10,37	10,87	30,05	306,50

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65/7	150	1,19	4,07	7,58	70,78
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgražomis	60.1/2	20	1,56	0,94	8,86	51,60
Virtų trintų bulvių apkepas su jautienos mėsa, keptas orkaitėje (tausojantis)	11-6/9	100/30	10,93	5,95	26,63	207,57
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	15	0,25	4,90	0,32	46,49
Morkų lazdelės (augalinis)	33/0	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Rauginti agurkai	18.2/3	30	0,84	0,00	0,39	5,70
Švž. paprikų lazdelės	3-33	20	0,18	0,04	1,34	5,60
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,27	17,42	47,35	411,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas grietininis purus omletas (tausojantis)	7-2	100	8,49	9,02	8,91	132,11
Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu	16-2/0	30/5	2,38	5,51	13,35	114,70
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,08	14,53	23,09	251,01
Iš viso (dienos davinio):			36,71	42,81	100,50	968,88

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

- 3 savaitė
Ketvirtadienis
1-3 m. vaikams



Fvirtinų: Direktorė Marytė Kalinienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (morkos, porai) (tausojantis)	3-27	150	5,03	3,67	33,16	184,21
Trapučiai (ryžių, grikių arba kukurūzų)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	150	0,75	0,15	15,30	65,55
Iš viso:			6,50	3,94	56,38	286,35

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta jautienos kukulaičių sriuba su trintais avinžirniais ir pomidorais (tausojantis)	1-30/7	100	3,21	5,08	8,30	89,97
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8	20	1,68	2,02	7,90	56,60
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	10-1	60	16,02	7,03	3,84	144,07
Morkytės troškintos su ciberžolėmis ir grietine (tausojantis)	3-02/4	70/10	1,04	5,07	8,63	83,22
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,95	19,21	28,67	373,86

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės pudingas (tausojantis)	6-28/2	100	15,52	10,69	17,25	228,60
Trintos uogos (braškės, mėlynės, vyšnios)	13-23/2	25	0,21	0,09	4,87	20,15
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,05	11,95	23,53	270,35
Iš viso (dienos davinio):			45,50	35,09	108,58	930,56

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtinu: Direktore Marytė Kaliniene

M. Kaliniene

3 savaitė
Penktadienis
1-3 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	3-48	100/2	3,72	2,30	17,18	137,34
Pilno grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-11	25/5/12	5,40	7,96	13,34	147,91
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-18	50	0,50	0,30	6,95	28,00
Iš viso:			9,61	10,56	37,47	313,25

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-61/2	150	3,83	2,20	21,27	115,32
Grietinė prie sriubos (30 % rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepta lašiša	87/2	80	18,56	12,36	1,01	187,51
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21/2	80/8	1,11	4,01	4,29	56,23
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,97	20,28	37,13	423,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintos varškės desertas su trintomis uogomis	15-2	80/20	11,91	9,55	8,47	167,27
Kvietinės duonos skrebutis	79.1/3	30	2,66	0,32	18,17	87,85
Kakava su pienu be cukraus	14-2	150	1,98	2,38	2,88	34,38
Iš viso:			16,55	12,24	29,52	289,50
Iš viso (dienos davinio):			51,14	43,08	104,11	1026,25

Dietistė
Vakarė Dimšaitė