



**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
4-6 m. vaikams



Virtinū: Direktorė Marytė Kalinienė

M. Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,09	7,75	58,66	324,19

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/2	150	2,05	1,57	11,49	65,68
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgražomis	60.1	30	2,34	1,41	13,29	77,40
Ryžių plovai su jautienos mėsa (tausojantis)	11-6/7	150/60	16,83	10,07	34,42	271,98
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-40/2	100/5	0,81	5,00	4,10	66,67
Švž. Pomidorai (augalinis)	2-54	40	0,40	3,06	2,32	10,80
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,55	33,68	65,76	507,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	3-57	200/7	4,26	5,95	41,45	226,52
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			10,66	10,95	51,05	334,52
Iš viso (dienos davinio):			40,30	52,38	175,47	1165,88

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtina: Direktorė Marytė Kalinienė

M. Kalinienė

-1 savaitė
Antradienis
4-6 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	140	1,40	0,00	22,34	60,20
Iš viso:			8,06	6,57	61,57	294,85

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų, salierų, svogūnų, česnakų su ryžiais sriuba (tausojantis)(augalinis)	17/2	150	2,15	3,30	18,31	111,28
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)	10-26	80	15,52	7,61	6,59	166,40
Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejumi	2-76	100/8	0,97	8,10	10,85	117,06
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,28	23,53	47,76	494,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-10	130	19,07	8,87	35,15	298,13
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:			21,30	16,15	38,36	378,99
Iš viso (dienos davinio):			50,63	46,25	147,69	1168,13

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

1 savaitė
Trečiadienis
4-6 m. vaikams



Tvirtinu, Direktorė Marytė Kaliniene

M. Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

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)	62/5	200/5	5,63	6,70	31,24	201,20
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:			10,52	11,94	47,99	329,04

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)	9-80	80/30	19,08	18,07	4,23	255,20
Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, šparaginės pupelės)(tausojantis) (augalinis)	3-25/1	100	3,60	4,43	11,99	93,90
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,33	29,70	42,87	538,15

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	98/2	1,5 vnt	8,61	8,19	0,49	109,90
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-81	40/7/15	7,10	10,38	20,89	206,96
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,71	18,57	21,38	316,86
Iš viso (dienos davinio):			53,55	60,21	112,24	1184,05

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

1 savaitė
Ketvirtadienis
4-6 m. vaikams



Tvirtinu: Direktoriė Marytė Kalinienė

M. Kalinienė

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.	50/25	10,31	6,62	8,45	131,65
Kmynų 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:			16,30	12,52	45,60	352,57

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)	1-20/2	150	3,49	3,24	16,14	103,04
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
makaronais ir daržovių (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) padažu (tausojantis)	11-5/1	50/120/30	19,92	13,29	43,83	347,58
Morkų lazdelės (augalinis)	33/0	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Rauginti agurkai	18.2	50	1,40	0,00	0,65	9,50
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:			26,67	18,32	74,59	539,17

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)	32/3	150	20,71	13,66	22,44	297,52
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/43	50	0,60	0,15	11,55	48,50
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
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,84	15,07	40,27	387,77
Iš viso (dienos davinio):			65,81	45,91	160,46	1279,51

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

1 savaitė
Penktadienis
4-6 m. vaikams



Tvirtinusi Direktore 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	
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	70	0,49	0,00	1,96	9,80
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	16,38	65,80
Iš viso:			12,62	14,67	40,59	322,41

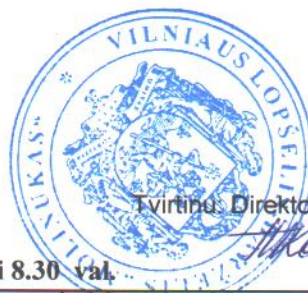
Pietūs 12.00 val.

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 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgražomis	104/45	50	4,20	5,05	19,75	141,50
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	2-90/8	135	3,78	0,00	1,76	25,65
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,32	24,01	43,41	523,92

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):			57,61	44,27	137,15	1159,90

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



2 savaitė
Pirmadienis
4-6 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	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/5	6,21	6,82	37,66	237,71
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:			10,87	11,96	47,98	339,41

Pietūs 12.00 val.

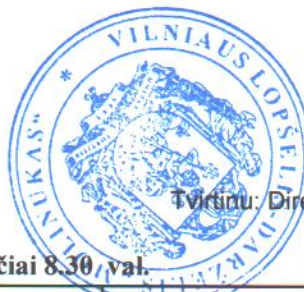
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba (morkos, žiedinis kopūstas, brokoliai, salieras) (tausojantis)(augalinis)	86/3	150	1,50	2,14	10,22	61,20
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	60.1	30	2,34	1,41	13,29	77,40
Troškinta triušienos mėsa su grietine (tausojantis)	11-10/1	80/30	21,33	16,08	3,06	242,03
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:			27,07	27,60	37,78	501,66

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	6-41	130/40	21,16	5,50	11,42	236,25
Trapučiai (ryžių, grikių arba kukurūzų)	25.1/3	30	2,13	0,33	23,70	109,50
Kmynų arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			23,33	5,86	35,22	346,42
Iš viso (dienos davinio):			61,27	45,42	120,99	1187,48

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

2 savaitė
Antradienis
4-6 m. vaikams



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

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)	4-51/2	150/5	6,95	6,49	25,16	184,54
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:			11,95	13,60	47,65	358,40

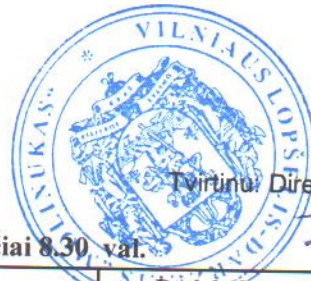
Pietūs 12.00 val.

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)	1-20/2	150	3,49	3,24	16,14	103,04
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
"Netikras zuikis" jautienos kumpio ir kiaulienos sprandinės mėsos (tausojantis)	11-21	90	16,46	17,16	10,65	221,04
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:			24,13	32,04	47,64	526,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
paprika, morkos, svogūnai, česnakai, pomidorai) (tausojantis)	9-82	120/50	15,60	10,49	9,85	193,10
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Čiobrelių arbata su cukrumi	14-5	200/8	0,00	0,00	7,98	31,60
Iš viso:			17,32	10,94	42,29	329,56
Iš viso (dienos davinio):			53,40	56,58	137,58	1214,81

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtina: Direktorė Marytė Kalinienė

M. Kalinienė

2 savaitė
Trečiadienis
4-6 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	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	48-1/5	200/5	5,92	6,10	29,95	198,30
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
Arbata be cukraus	14-41	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,12	11,39	49,20	342,30

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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)	9-9/5	80	15,42	8,11	4,99	182,13
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku, pomidoru ir aliejauscitrinų 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:			21,89	19,29	41,40	448,91

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 jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/1	150	16,85	17,17	2,88	233,21
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:			19,23	22,68	16,22	347,91
Iš viso (dienos davinio):			53,24	53,36	106,82	1139,12

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

2 savaitė
Ketvirtadienis
4-6 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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Kvietinės duonos su saulėgražomis sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.0	40/7/15	7,50	11,82	17,81	210,56
Arbata be cukraus	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/7	200	2,00	0,00	16,00	70,00
Iš viso:			15,65	17,67	34,16	359,06

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 moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)(augalinis)	1-90/2	150/4	2,59	3,42	14,90	98,10
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona su saulėgražomis	16-8/1	30	2,52	3,03	11,85	84,90
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-26	80	15,52	7,61	6,59	166,40
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:			22,71	21,72	44,61	469,47

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 ryžiu sufle kepta orkaiteje (tausojantis)	6-4	90/60	12,78	13,20	24,36	290,00
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:			16,28	16,84	33,52	366,13
Iš viso (dienos davinio):			54,64	56,22	112,29	1194,66

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtinū: Direktorė Marytė Kaliniene

- 2 savaitė
Penktadienis
4-6 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	
Perlinių kruopų košė paskaninta kepintomis daržovėmis (morkos, porai) (tausojantis)	3-26/1	200	5,84	3,69	41,47	226,66
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
Kmyną arbata be cukraus	14-4	150	0,04	0,03	0,10	0,67
Iš viso:			11,88	8,69	57,64	361,03

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 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	60.1	30	2,34	1,41	13,29	77,40
Orkaitėje keptas menkės ir lašišos apkepas (tausojantis)	19-1/1	80	15,65	7,45	5,54	162,55
Žiedinių kopūstų ir saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu (tausojantis)	65/04.	100	2,44	6,31	15,32	124,52
Morkų lazdelės (augalinis)	33/2	50	0,50	0,05	5,20	22,50
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:			25,62	19,15	58,66	513,51

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)	5-38	150/20	13,96	6,22	49,36	313,54
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:			14,17	6,23	50,22	317,83
Iš viso (dienos davinio):			51,67	34,07	166,52	1192,37

Dietistė
Vakarė Dimšaitė

-3 savaitė
Pirmadienis
4-6 m. vaikams



Tvirtinu: Direktore 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	
Manų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/2	250	7,10	8,65	38,09	262,82
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)	104/2	150	0,60	0,00	14,85	60,00
Iš viso:			7,93	8,75	59,38	348,95

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 morkų ir bulvių sriuba (tausojantis)(augalinis)	226/3	150	1,93	2,14	18,91	98,82
Grietinė prie sriubos (30 % rieš.)	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)	12-43	80	16,55	12,86	5,66	202,72
Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, šparaginės pupelės)(tausojantis) (augalinis)	3-25/1	100	3,60	4,43	11,99	93,90
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,24	21,26	52,31	484,79

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 obuolių apkepas (tausojantis)	6-28/3.	150	19,57	11,83	21,70	261,10
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
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:			21,17	13,10	30,09	310,95
Iš viso (dienos davinio):			53,33	43,11	141,78	1144,69

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



3 savaitė
Antradienis
4-6 m. vaikams

Tvirtinu: Direktore Marytė Kalinienė
M. Kalinienė
Pusryčiai 8.30 val.

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	117-1/2	40	8,32	10,08	0,24	116,00
Kmyną 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:			16,04	13,82	44,51	351,63

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)	79/2	150	2,47	2,20	12,60	74,79
Grietinė prie sriubos (30 % riebus)	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
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	101/2	80	14,51	9,67	0,22	149,12
Žiedinių kopūstų ir saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu (tausojantis)	65/04.	100	2,44	6,31	15,32	124,52
Virtu burokėlių su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2/2	70/5	1,21	2,58	8,22	58,59
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,26	25,29	48,36	506,57

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)	8-20/1	60	16,55	9,34	5,77	177,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-88	70	4,81	1,93	24,31	138,34
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-19/2	70/5	1,00	5,00	3,22	60,50
Juoda arbata be cukraus	14-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,36	16,27	33,30	376,18
Iš viso (dienos dauginio):			61,66	55,37	126,16	1234,38

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtinai: Direktorė Marytė Kalinienė

M. Kalinienė

- 3 savaitė
Trečiadienis
4-6 m. vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	4-01/0	200/5	5,68	9,41	23,33	185,70
Natūralus jogurtas	13-22/8	125	5,50	4,88	13,70	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:			11,70	14,29	49,90	327,70

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (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 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Kvietinė duona su saulėgražomis	60.1	30	2,34	1,41	13,29	77,40
Virtų trintų bulvių apkepas su jautienos mėsa, keptas orkaitėje (tausojantis)	11-6/10	150/50	13,25	8,55	36,33	278,33
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	14-1/4	15	13,25	8,55	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
Svž. paprikų lazdelės	33-15/3	40	0,36	0,08	2,68	11,20
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,55	24,18	62,82	513,54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas grietininis purus omletas (tausojantis)	7-2/1	140	10,64	20,31	3,60	239,91
Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu	16-2/0	30/5	2,38	5,51	13,35	114,70
Švieži agurkai	19.1	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Ramūnėlių arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,51	25,82	18,91	364,41
Iš viso (dienos davinio):			56,76	64,28	131,63	1205,65

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtinu: Direktoriė Marytė Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

- 3 savaitė
Ketvirtadienis
4-6 m. vaikams

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)	3-28	200	6,78	3,91	44,44	238,21
Trapučiai (ryžių, grikių arba kukurūzų)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
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:			8,95	4,28	75,55	376,85

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)	1-30/1	150	6,04	6,81	15,72	146,17
Juoda duona su saulėgrąžomis	16-8/1	30	2,52	3,03	11,85	84,90
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	10-12	80	18,11	7,71	4,59	161,74
Morkytės troškintos su ciberžolėmis ir grietine (tausojantis)	3-24	100/20	1,58	9,10	12,06	134,98
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,25	26,64	44,23	527,79

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)	6-28/3	150	21,27	14,12	19,96	293,76
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
Mėtų arbata be cukraus	14-21	150	0,01	0,00	0,02	0,09
Iš viso:			22,81	15,38	26,25	335,60
Iš viso (dienos davinio):			60,00	46,30	146,03	1240,23

Dietistė
Vakarė Dimšaitė



Tvirtinu: Direktorė Marytė Kaliniene

M. Kaliniene

Pusryčiai 8.30 val.

3 savaitė
Penktadienis
4-6 m. vaikams

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)	3-47	130/3	5,07	3,70	22,38	185,15
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:			10,97	11,96	42,67	361,06

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 % rieב.)	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 kepta lašiša	87	100	20,68	13,76	1,23	209,28
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina (augalinis)	2-21	100/10	1,39	5,01	5,70	71,59
Stalo vanduo	105	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,06	22,80	43,94	485,53

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	15-1	100/25	14,14	12,23	10,37	207,90
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:			18,78	14,92	31,42	330,13
Iš viso (dienos davinio):			57,80	49,68	118,03	1176,72

Dietistė
Vakarė Dimšaitė