



**PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“**

Biudžetinė įstaiga, Katedros g. 11, LT-36235 Panevėžys,  
tel. (8 45) 43 10 67, el. p. [panevezysgintarelis@gmail.com](mailto:panevezysgintarelis@gmail.com)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190376882

---

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 METŲ**

IKIMOKYKLINIO UGDYMO MOKYKLOS DARBO LAIKAS NUO 7.15 IKI 18.03

1 Savaitė  
Pirmadienis



Direktore  
Kristina Eriškienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	K15	150/5	5,17	6,45	19,98	167,41
Arbata nesaldinta	G6	150				
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Jogurtas		125	3,50	3,12	11,37	88,75
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,51</b>	<b>9,81</b>	<b>39,55</b>	<b>293,06</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sultys		100	0,10	0,10	5,00	21,00
Trinta daržovių sriuba(tausojantis)	S11	100	2,31	2,03	9,96	80,87
Juoda duona	D 1	20	1,48	0,32	8,56	43,40
Makaronai su malta mėsa (kiaul.kumpis) (tausojantis)	MP4	110/40	14,88	3,46	28,91	187,72
Švieži agurkai (rauginti)	D1	30	0,20		0,85	4,20
Paprika	D15	30	0,30	0,09	2,70	8,46
Vanduo	G4	150			0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>19,27</b>	<b>5,68</b>	<b>47,42</b>	<b>345,65</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Mėsos kukulis (kiaulienos kumpis)	MP10	50	9,95	5,21	1,73	93,31
Burokėlių-žirnelių-obuolių salotos	DP 25	60	1,00	5,83	4,52	74,49
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Kakava	G10	100	2,57	2,06	8,80	64,66
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>IŠ VISO:</b>			<b>14,76</b>	<b>13,56</b>	<b>36,57</b>	<b>325,54</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>43,54</b>	<b>29,05</b>	<b>123,54</b>	<b>964,25</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

1 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Grikių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K3	150/3,8	7,31	6,17	29,7	201,15
Batonas su sviestu ir 3 rūšių sėklomis	U 10	30/5/9	3,88	8,94	12,93	147,72
Arbata	G6					
<b>IŠ VISO:</b>			<b>11,19</b>	<b>15,11</b>	<b>42,63</b>	<b>348,87</b>

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,4	0,4	13	57,2
Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	S2	100	1	2,25	9,56	63,68
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Vištienos kotletas (tausojantis)(višt filė, šlaunelių mėsa)	M2	68	5,23	8,39	2,9	147,9
Bulvių-morkų-žied.kop.košė	K14	83	1,59	1,83	9,23	54,71
Kopūstų-agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	S	40	0,19	2,99	2,45	37,17
Paprika(augalinis)	D15	20	0,2	0,06	1,8	5,64
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>10,09</b>	<b>16,24</b>	<b>47,5</b>	<b>409,3</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (45%), pomidorų padažu(tausojantis)	MP 1	120/15	8,36	9,81	31,56	241,24
Agurkai	D1	30	0,2		0,85	4,2
Vaisių kokteilis	G11	100	0,716	0,28	13,5	60,9
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,276</b>	<b>10,09</b>	<b>45,91</b>	<b>306,34</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>30,556</b>	<b>41,44</b>	<b>136,04</b>	<b>1064,51</b>
----------------------------------	---------------	--------------	---------------	----------------





1 Savaitė  
Trečiadienis



Direktorė  
Kristina Binklienė

**Pusryčiai val. 8:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su sūriu fermentiniu (tausojantis)	KP1	103/7	11,13	10,24	4,49	195,73
Balta duona su sviestu 82%	D4	20/6	1,52	5,27	8,61	87,88
konservuoti žirneliai/kukurūzai	DP6	15/15	1,40	0,52	4,17	26,60
Kakava	G10	150	2,22	1,90	8,24	61,50
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,27</b>	<b>17,93</b>	<b>25,51</b>	<b>371,71</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)(vasaros laikotarpiu šaltibarščiai)	S3	100	0,93(3,24)	1,99(3,83)	6,53(5,01)	48,69(63,05)
Juoda duona	D1	20	1,72	0,40	7,60	43,40
Karališki balandėliai (tausojantis)	M3	70	11,39	7,77	4,21	130,03
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Švieži pomidorai	DP4	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	25	0,16	0,04	0,46	2,84
Pomidorinis padažas	V8	18	0,65	1,99	2,43	29,62
Vanduo	G4	150	0	0	0	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>15,36</b>	<b>10,70</b>	<b>37,04</b>	<b>303,41</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	MP2	100	7,25	4,29	28,17	169,60
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	1	25	0,11	0,03	1,75	12,49
Arbata nesaldinta	G6	150				
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Traputis		10	0,98	1,3	7,15	45,06
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,74</b>	<b>6,02</b>	<b>50,07</b>	<b>284,35</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,37</b>	<b>34,65</b>	<b>112,62</b>	<b>959,47</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

1 Savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	K5	150/2,2/	6,52	3,98	33,69	189,32
Pik-nik lazdelė	P9	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	6,15	27,66
<b>IŠ VISO:</b>			<b>12,59</b>	<b>8,68</b>	<b>39,90</b>	<b>278,93</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S4	100	0,76	2,07	4,56	38,64
Juoda duona	D1	20	1,48	4,00	8,56	43,00
Vištienos kotletas (višt.filė) (tausojantis)	M 4	68	15,23	8,39	2,90	147,90
Ryžiai su morkomis (tausojantis)	K6	70	1,90	0,46	20,03	88,54
Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	DP7	40	1,74	4,55	3,05	55,81
Šv. agurkai (rauginti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>21,67</b>	<b>19,91</b>	<b>52,56</b>	<b>433,93</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Garuose kepti varškėtukai (tausojantis) 9%	V1	120	19,42	13,02	32,40	248,00
Šv uogos(aviėtės ar mėlynės)		15	0,16	0,10	2,30	9,30
Grietinė 30 %	V1	16	0,44	5,10	0,46	42,16
Juoda arbata su citrina	G5	150	0,04		7,66	31,20
<b>IŠ VISO:</b>			<b>20,06</b>	<b>18,22</b>	<b>42,82</b>	<b>330,66</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>54,32</b>	<b>46,81</b>	<b>135,28</b>	<b>1043,52</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------



1 Savaitė  
Penktadienis



2023 05 22  
2023 05 22  
Direktoriė  
Kristina Einikienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis) (su šv avietėmis ar mėlynėmis)	K5	150/5/20	4,73	6,19	22,85	180,12
Sausainiai		20	1,96	2,60	14,30	90,20
Kmyną arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
<b>IŠ VISO:</b>			<b>7,15</b>	<b>9,12</b>	<b>38,30</b>	<b>277,98</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vešalių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	100	2,79	3,00	11,05	78,56
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Žuvies maltinukas(tausojantis)		75	8,23	4,27	3,21	93,50
Burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP6	48	0,73	4,05	4,36	56,81
Šv.agurkai(konservuoti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,81
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	60	0,84	0,06	8,52	35,88
Vanduo	150	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>14,63</b>	<b>12,14</b>	<b>49,16</b>	<b>367,76</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės „ežiukai" 9 %	V P6	110	15,37	6,66	30,20	244,74
Grietinė 30 %		18	0,41	5,10	0,52	49,64
Morkų lazdelės	DP 22	40	0,40	0,10	3,50	12,00
Arbata	G1	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,18</b>	<b>11,86</b>	<b>34,22</b>	<b>306,38</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>37,96</b>	<b>33,12</b>	<b>121,68</b>	<b>952,12</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Savaitė  
Pirmadienis



2023 05 22  
22/85  
Direktore  
Kristina Eriškienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeni ai g.	
Avižinė košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K8	150	6,26	7,46	24,98	197,65
Uogienė		15	0,08		10,50	41,25
Sumuštinis su sviestu ir sūriu 40%	U16	30/5/8	6,10	8,59	16,34	102,21
Juoda arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>12,44</b>	<b>16,05</b>	<b>51,82</b>	<b>341,11</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeni ai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Žiedinių kop.-cukinijų sriuba (tausojantis, augalinis)	S6	100	1,52	4,19	8,05	75,65
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Netikras zuikis (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP5	60	10,81	5,27	5,20	111,83
Griekiai(augalinis,tausojantis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,10
Geltona paprika	DP15	20	0,20	0,06	1,80	5,64
Švieži agurkai (konservuoti)	DP1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo	G7	150			0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>17,60</b>	<b>10,91</b>	<b>59,00</b>	<b>395,52</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g'			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeni ai g.	
Žemaičių blynai su mėsa (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	BP2	95/40	9,12	6,62	34,22	231,26
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	49,60
Aisbergo salotos plėšytos	D20	20	0,18	0,02	0,60	3,34
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
<b>IŠ VISO:</b>			<b>10,28</b>	<b>12,97</b>	<b>36,51</b>	<b>291,86</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>40,32</b>	<b>39,93</b>	<b>147,33</b>	<b>1028,49</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------



2 Savaitė  
Antradienis



Pusryčiai val. 8:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta varškė 9 %	V3	100	12,44	7,02	7,09	139,93
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		25	0,1	0,03	2,75	12,49
Vaisinė arbata	G6	150				
Skrebutis su avokado užtepėle	U6	31	3,56	4,03	3,16	74,91
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,1</b>	<b>11,08</b>	<b>13</b>	<b>227,33</b>

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,4	0,4	13	57,2
okėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	100	0,93	1,99	6,54	48,69
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Guliašas (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	M7	90	15,6	10,49	4,5	174,9
Grikių (augalinis) (tausojantis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,1
Kopūstų-agurkų-pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP9	42	0,41	5,19	1,43	53,99
Vanduo	G4	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>21,85</b>	<b>19,04</b>	<b>54,31</b>	<b>473,28</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Mieliniai blynai	MP-3	105	6,98	9,75	43,52	232,87
šaldytų uogų tyrė (augalinis)	DP4	25	1,09	0,025	2,75	12,49
Arbata	G6	150				
Morkų lazdelės	DP 22	30	0,3	0,1	3	9,4
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,07</b>	<b>9,775</b>	<b>46,27</b>	<b>245,36</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>46,02</b>	<b>39,895</b>	<b>113,58</b>	<b>945,97</b>
----------------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------



2 Savaitė  
Trečiadienis



2023. 01. 22  
Pareigas .....  
Direktore  
Kristina R. Kliene

**Pusryčiai val. 8:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Makaronai su fermentiniu sūriu 40% (tausojantis)		120/15	8,36	9,81	31,56	241,24
Švieži agurkai	G8	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Sausainiai	U1	10	0,98	1,30	7,15	45,10
Arbata		150			5,00	20,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,50</b>	<b>11,15</b>	<b>44,17</b>	<b>309,18</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Žirnių- perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	100	0,94	2,94	11,93	77,06
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Beržo kotletas (vištienos filė41gr. /kiauliena 41gr) (tausojantis)	M8	60	13,58	8,71	3,65	146,05
Bulvių košė su špinatais (tausojantis)	K10	80	1,16	3,19	8,51	65,71
Pomidorai su aliejumi (augalinis)	DP11	52	0,32	2,99	2,09	36,04
Kukurūzai		15	2,16	0,02	1,02	12,00
Vanduo	G7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>20,04</b>	<b>18,57</b>	<b>48,76</b>	<b>437,06</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės apkepas 9 % (tausojantis)	V5	85	13,81	9,62	13,45	194,56
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	25	0,10	0,03	2,75	17,49
Arbata	G6	150				20,00
Duonos lazdelės	U1	20	1,54	1,46	9,06	55,40
<b>IŠ VISO:</b>			<b>15,45</b>	<b>11,11</b>	<b>25,26</b>	<b>287,45</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,99</b>	<b>40,83</b>	<b>118,19</b>	<b>1033,69</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

2 Savaitė  
Ketvirtadienis



TVIRKINIS  
2023 m. 01 22  
Pareigos  
Direktoriė  
Kristina Butkienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežinių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K9	150/	4,63	6,38	29,83	178,13
Garuose kepti sumuštiniai su obuoliais ir varške 9 % (tausojantis)	D6	50	4,51	2,96	8,11	139,65
Kmynų arbata	G2	150			5,00	20,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,14</b>	<b>9,34</b>	<b>42,94</b>	<b>337,78</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	2,79	3,00	11,05	78,56
Duona juoda	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos kepinukai(vištienos filė)	M6	60	13,23	7,02	6,84	142,63
Raudona paprika	D15	30	0,300	0,09	2,70	8,46
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	30	0,240	0,06	0,69	4,26
Vanduo	G7	150	0,000	0,00	0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>18,44</b>	<b>10,89</b>	<b>42,84</b>	<b>334,11</b>

**Vakariinė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti varškėtukai 9 % (tausojantis)	V4	120	17,60	8,90	22,84	237,95
Grietinės 30 %	P1	20	0,44	5,10	0,46	42,16
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>18,04</b>	<b>14,00</b>	<b>23,30</b>	<b>280,11</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,62</b>	<b>34,23</b>	<b>109,08</b>	<b>952,00</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------



2 Savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Perlinių kr košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K3	150/7	6,09	8,07	31,47	215,55
Batonas su tepamu sūriu	D3	20/20	3,94	4,44	11,6	103,2
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>10,03</b>	<b>12,51</b>	<b>43,07</b>	<b>318,75</b>

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	v	100	0,4	0,4	13	57,2
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	100	0,71	2,02	4,28	38,21
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žuvies maltinukas(tausojantis)	Ž2	60	13,79	10,41	0,35	159,29
Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi	DP1	48	0,727	4,049	4,36	5,68
Salotos	D 21	30	0,27	0,06	0,51	7,8
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>17,617</b>	<b>17,339</b>	<b>30,1</b>	<b>311,58</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška daržovių sriuba	S20	150	2	2,62	5,74	56,39
Balta duona su sviestu	D10	20/5	1,38	4,28	11,13	84,65
Pik-nik lazdelė		40	10,8	8,4	0,64	120,8
<b>Iš viso</b>			<b>14,18</b>	<b>15,3</b>	<b>17,51</b>	<b>261,84</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,827</b>	<b>45,149</b>	<b>90,68</b>	<b>892,17</b>
----------------------------------	--	--	---------------	---------------	--------------	---------------

3 Savaitė  
Pirmadienis



**TVIRKINIS**  
2023 01 22  
Profas .....  
Direktore  
Kristina Čiulienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Penkių gr.košė su pienu 2,5% ir sviestu 82 % (tausojantis)	K11	150/5	5,34	7,23	19,27	164,64
Uogienė		15	0,08		10,50	41,25
Sausainiai	U1	20	1,96	2,60	14,30	90,20
Arbata	G6					
<b>IŠ VISO:</b>			<b>7,38</b>	<b>9,83</b>	<b>44,07</b>	<b>296,09</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Trinta žirnių sriuba	S10	100	4,03	2,51	12,13	85,00
Skrebučiai	D5	10	1,74	0,44	10,32	53,00
Plovas su kalakutienos file (tausojantis)	M13	100/50	19,28	5,84	28,60	237,06
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP12	45	0,48	4,01	2,98	49,46
Švieži agurkai	D1	20	0,16		0,46	2,81
Vanduo	G7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>26,09</b>	<b>13,20</b>	<b>67,49</b>	<b>484,53</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Didžkukuliai su mėsa	B3	160	8,50	15,86	30,08	193,04
Grietinė 30 %		20	0,52	6,00	0,54	49,60
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,20	46,90
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,86</b>	<b>22,10</b>	<b>38,82</b>	<b>289,54</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,33</b>	<b>45,13</b>	<b>150,38</b>	<b>1070,16</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



3 Savaitė  
Antradienis

*loypelis*



**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Grikių kr. košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojuantis)	K12	150/3,8	7,31	6,17	29,7	201,15
Pik - nik lazdelė	U3	20	5,61	4,37	0,06	61,951
Pienas 2,5%	G9	100	3,3	2,5	4,8	55,6
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,22</b>	<b>13,04</b>	<b>34,56</b>	<b>318,701</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V	100	0,4	0,4	13	57,2
Sriuba su makaronais	S 12	100	1,64	3,11	12,39	84,34
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	8,8	48,2
Užkeptas kotletas	M	60	15,9	13,46	0,78	187,21
Bulviu košė su špinatais	K10	80	1,16	3,19	8,51	65,71
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,06	1,23	6,66
Žirneliai	DP8	30	1,92	0,12	5,1	29,1
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>23,04</b>	<b>20,74</b>	<b>49,81</b>	<b>478,42</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su fermentinai sūriu	KP1	105	11,13	10,24	4,49	195,73
Kons agurkai	DP7	40	0,32	0,08	0,46	2,84
Balta duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	48,4
Arbata	G6	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>13,17</b>	<b>10,72</b>	<b>12,55</b>	<b>246,97</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>52,43</b>	<b>44,5</b>	<b>96,92</b>	<b>1044,091</b>
----------------------------------	--------------	-------------	--------------	-----------------

3 Savaitė  
Trečiadienis



2023.05.23  
Faktas 02 V-05  
Direktore  
Kristina Eriškienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	KP2	60	7,38	7,01	0,36	94,20
Pilno grūdo duona su sviestu ir šv.pomidoru	D7	20/4/16	2,04	3,65	9,25	76,52
Juoda arbata	G6	150				
Vaisiai	V10	80	0,32	0,32	10,40	60,76
Traputis	U2	10	0,84	0,24	8,20	39,90
<b>IŠ VISO:</b>			<b>10,58</b>	<b>11,22</b>	<b>28,21</b>	<b>271,38</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sultys	V10	200	0,20	0,20	10,00	47,00
Juoda duona	D1	20	1,72	0,40	7,60	43,40
Burokėlių-kopūstų sriuba(augalinis,tausojantis)	S21	100	0,91	3,06	6,09	50,55
Maltinukas (jautiena -kiauliena) (tausojantis)	M12	65	12,93	8,98	2,34	141,25
Grikliai (tausojantis) (augalinis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,10
Pekino kop.-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP7	40	1,36	4,50	1,48	47,93
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>19,91</b>	<b>17,71</b>	<b>48,75</b>	<b>425,23</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Bulvių košė	DP8	100	1,68	2,84	12,14	80,07
Paprika raudona-geltona	D15	40	0,40	0,12	3,60	11,28
Dešrelė a/r	M6	60	4,19	6,76	5,49	150,47
Kakava	G6	150	2,57	2,06	8,80	64,66
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,84</b>	<b>11,78</b>	<b>30,03</b>	<b>306,48</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>39,33</b>	<b>40,71</b>	<b>106,99</b>	<b>1003,09</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------



3 Savaitė  
Ketvirtadienis



2023. 05. 11  
Pareigos  
Direktoriė  
Kristina Eriškienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % ir džiovintu abrikosu(tausojantis)	K13	150/5/10	4,72	6,17	26,44	194,92
Traputis	U2	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata nesaldinta	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,40</b>	<b>6,65</b>	<b>42,84</b>	<b>268,72</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,21
Juoda duona	D1	20	1,72	0,40	7,60	43,40
Žiedinių kop.- cukinijų sriuba(augalinis, tausojantis)	S 6	100	1,52	4,19	8,05	75,65
Virtas kiaulienos kukulis	MP11	70	11,60	4,28	3,86	130,71
Griekiai (augalinis) (tausojantis)	K2	65	2,79	0,57	21,24	95,10
Švieži agurkai (rauginti)	DP1	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Švieži pomidorai	DP7	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>18,39</b>	<b>9,92</b>	<b>55,03</b>	<b>409,35</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pik-nik lazdelė		20	5,61	4,37	0,06	61,95
Lietiniai su varškės 9%- įdaru (tausojantis)	MP1	145	15,23	10,07	37,34	253,71
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	25	0,10	0,03	2,75	17,49
Kmynų arbata	G2	150	0,46	0,33	1,15	7,66
<b>IŠ VISO:</b>			<b>21,40</b>	<b>14,80</b>	<b>41,30</b>	<b>340,81</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>48,19</b>	<b>31,37</b>	<b>139,17</b>	<b>1018,88</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

3 Savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Miežiniu košė su pienu 2,5% ir sviestu 82 % (tausojantis)	K-1	150/5	4,63	6,38	29,83	178,13
Balta duona su sviestu ir kiaušiniu ir salota aisbergo	D2	25/5/30/20	5,13	7,65	12,27	141
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,76</b>	<b>14,03</b>	<b>42,1</b>	<b>319,13</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sultys	V10	100	0,1	0,1	5	21
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	100	0,94	2,49	11,93	97,06
Žuvies maltinukas	Ž2	75	8,23	4,27	3,21	93,5
Burokėlių-raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DP 26	44	0,56	4,01	2,96	48,6
Švieži(kons ) agurkai	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	K4	80	1,16	2,19	8,51	65,71
Vanduo	G7	150	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>12,87</b>	<b>13,5</b>	<b>39,67</b>	<b>372,11</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Trinta varškė 9 %	V3	105	29,29	6,93	3,2	147,75
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V3	25	0,1	0,03	0,03	12,49
Sausainiai	U1	10	0,98	1,3	7,15	45,1
Vaisiai	V10	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata nesaldinta	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>30,77</b>	<b>8,66</b>	<b>23,38</b>	<b>262,54</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,4</b>	<b>36,19</b>	<b>105,15</b>	<b>953,78</b>
----------------------------------	--	--	-------------	--------------	---------------	---------------