



**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**

**4-7 METŲ**

IKIMOKYKLINIO UGDYMO MOKYKLOS DARBO LAIKAS NUO 7.15 IKI 18.03

1 Savaitė  
Pirmadienis



2023 m. 05 22 d.  
Pareikš. Nr. 85  
Direktorė  
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(tausojantis)	K15	150/6	6,75	8,14	25,87	213,91
Arbata	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>11,09</b>	<b>11,50</b>	<b>45,44</b>	<b>339,56</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		200	0,20	0,20	10,00	42,00
Trinta daržovių sriuba (tausojantis augalinis)	S11	150	2,44	3,05	15,59	94,19
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Makaronai su malta mėsa (kiaul.kumpis) (tausojantis)	MP4	130/46	16,80	3,96	33,59	240,52
Švieži agurkai (rauginti)	D1	30	0,20		0,85	4,20
Paprika	D15	30	0,30	0,09	2,70	8,46
Vanduo	G4	200	0,07	0,04	0,92	3,10
<b>IŠ VISO:</b>			<b>21,49</b>	<b>7,66</b>	<b>71,36</b>	<b>435,47</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(mėsa kiaulienos kumpis)	M10	60	12,21	6,88	3,40	128,60
Burokelių -žirnelių -obuolių salotos	D25	80	1,37	7,78	6,08	95,70
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	B1	80	1,12	0,08	11,36	47,80
Kakava	G10	150	3,47	2,76	12,10	88,11
Vaisia	V10	150	0,60	0,60		85,80
<b>IŠ VISO:</b>			<b>18,77</b>	<b>18,10</b>	<b>32,94</b>	<b>446,01</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>51,35</b>	<b>37,26</b>	<b>149,74</b>	<b>1221,04</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

1 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai val. 8 :30

Išrašas Nr. V-95  
2023.05.22  
Direktore  
Kristina Brinklienė

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	150/5	9,74	8,18	39,59	205,34
Batonas su sviestu ir 3 rūšių sėklomis	U10	30/5/9	3,88	8,94	12,93	147,72
Arbata	G6	200			7	
<b>IŠ VISO:</b>			<b>13,62</b>	<b>17,12</b>	<b>59,52</b>	<b>353,06</b>

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	S2	150	1,49	3,37	14,25	95,18
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Mėsienos kotletas (tausojantis)	M2	80	20,05	10,83	3,19	191,46
Bulvių-morkų-žied.kop.košė	K14	115	2,13	2,21	12,41	73,45
Kopūstų-agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP 25	55	0,3	3,99	3,29	49,67
Paprika	D15	20	0,2	0,06	1,8	5,64
Vanduo	G4	150	0,07			
<b>IŠ VISO:</b>			<b>26,32</b>	<b>21,38</b>	<b>63</b>	<b>544,2</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 , fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	MP3	160/20/20	11,07	13,08	41,53	319,4
Agurkai	D1	30	0,2		0,85	4,2
Vaisių kokteilis	G 20	100	0,72	0,28	13,5	60,9
<b>IŠ VISO:</b>			<b>11,99</b>	<b>13,36</b>	<b>55,88</b>	<b>384,5</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>51,93</b>	<b>51,86</b>	<b>178,4</b>	<b>1281,76</b>
----------------------------------	--------------	--------------	--------------	----------------



1 Savaitė  
Trečiadienis



2023 05 22  
23-4-80  
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.	
Omletas su 45% sūriu fermentiniu (tausojantis)	KP1	135/10	14,84	15,09	6,50	275,09
Balta duona su sviestu 82%	D4	20/6	1,52	5,27	8,61	87,88
Konservuoti zirnėliai/kukurūzai	DP6	15/15	1,40	0,52	4,17	26,60
Kakava	G10	150	2,96	2,54	10,92	83,63
<b>IŠ VISO:</b>			<b>20,72</b>	<b>23,42</b>	<b>30,20</b>	<b>473,20</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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)(vasaros laikotarpiu šaltibarščiai)	S3	150	0,93(4,62)	3,12(5,76)	9,15(6,63)	69,95(82,54)
Juoda duona	D1	20	1,72	0,40	7,60	43,40
Karališki balandėliai (tausojantis)	M3	92	15,09	10,38	5,62	173,38
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	80	1,12	0,08	11,36	47,84
Švieži pomidorai(augalinis)	DP4	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pomidorinis padažas	V8	21	0,90	3,01	3,70	46,02
Vanduo	G4	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>19,97</b>	<b>14,59</b>	<b>49,70</b>	<b>405,80</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	MP2	120	9,20	5,42	36,98	219,03
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,10	14,24
Arbata	G6	150				
Vaisiai	V10	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Traputis		20	1,96	2,6	14,3	90,12
<b>IŠ VISO:</b>			<b>11,68</b>	<b>8,45</b>	<b>67,38</b>	<b>380,59</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>52,37</b>	<b>46,46</b>	<b>147,28</b>	<b>1259,59</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

1 Savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	K5	200/3	7,94	5,27	39,76	239,79
Pik-nik lazdelė	P9	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Kmyņų arbata	G2	150	0,59	0,44	8,5	37,99
<b>IŠ VISO:</b>			<b>14,14</b>	<b>10,08</b>	<b>48,32</b>	<b>339,73</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S4	150	1,08	3,03	6,45	56,11
Juoda duona	D1	20	1,48	4	8,56	43
Vištienos kepsnelis (vištienos filė) (tausojantis)	M 4	78	10,19	16,29	1,51	179,11
Ryžiai su morkomis(tausojantis, augalinis)	K20	105	2,27	0,57	24,65	113,2
Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	DP7	52	1,8	6	1,93	63,75
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G4	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>17,58</b>	<b>30,53</b>	<b>63,06</b>	<b>543,81</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Kepti garais varškėtukai (tausojantis) 9%	V1	155	24,3	15,94	32,4	330,79
Grietinė 30 %	V1	20	0,52	6	0,54	49,6
Šviežios uogos(aviėtės ar mėlynės)		20	0,16	0,1	2,3	9,3
Juoda arbata su citrina	G5	150	0,05		10,2	34,76
<b>IŠ VISO:</b>			<b>25,03</b>	<b>22,04</b>	<b>45,44</b>	<b>424,45</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,75</b>	<b>62,65</b>	<b>156,82</b>	<b>1307,99</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



1 Savaitė  
Penktadienis



**TVIRTINI**  
2023 05 22  
2023 05 22 18:05  
Direktore  
Kristina Briklienė

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Ryžių košė su sviestu ir uogomis (avietėmis, šilauogėmis)	K5	200/6/20	6,19	7,69	28,94	229,01
Sausainiai		20	1,96	2,60	14,30	90,20
Kmyrų arbata	G2	150	0,59	0,44	8,50	37,99
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,74</b>	<b>10,73</b>	<b>51,74</b>	<b>357,20</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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Ukelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	4,09	3,32	16,59	108,49
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32		43,00
Kepta garuose lašiša	Ž 1	90	21,62	15,84	0,39	217,98
Burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP6	72	1,06	5,07	6,36	75,32
Švieži agurkai (konservuoti)	DP7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Bulvės (tausojantis, augalinis)	B1	80	1,12	0,08	11,36	47,84
Vanduo		200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>30,13</b>	<b>25,27</b>	<b>54,66</b>	<b>581,27</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės „ežiukai“ 9 % (tausojantis)	V6	160	22,06	9,65	40,54	341,04
Grietinė 30 %		18	0,36	5,38	0,54	35,40
Morka lazdelėmis	DP22	40	0,40	0,10	3,50	12,00
Arbata	G1	200			0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>22,82</b>	<b>15,13</b>	<b>44,58</b>	<b>388,44</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>61,69</b>	<b>51,13</b>	<b>150,98</b>	<b>1326,91</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

2 Savaitė  
Pirmadienis



2023 05 22  
22 485  
Direktoriaus  
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.	
Pilno grūdo avižinė košė su pienu 2,5 % ir sviestu 82 % (tausojantis)	K8	200/6	8,35	9,44	33,30	211,06
Uogienė		15	0,45		11,19	37,80
Sumuštinis su sviestu ir sūriu 40%	8	30/6,5/10	7,04	10,55	16,32	141,41
Juoda arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>15,84</b>	<b>19,99</b>	<b>60,81</b>	<b>390,27</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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Žiedinių kop.-cukinių sriuba (tausojantis, augalinis)	S6	150	2,71	6,39	14,55	106,53
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
N. Zuikis(kiaulienos kumpis)(tausojantis)	MP 20	80	14,37	7,02	6,58	147,42
Griekiai(augalinis,tausojantis)	K4	90	3,78	0,93	20,79	104,70
Geltona paprika(augalinis)	D15	20	0,30	0,09	2,70	8,46
Švieži agurkai (konservuoti)	DP1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vanduo	G7	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>23,56</b>	<b>15,43</b>	<b>73,60</b>	<b>501,59</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Žemaičių blynai su mėsa(tausojantis)	BP4	135/55	11,99	9,16	45,04	308,36
Grietinė		30	0,82	9,56	0,86	79,03
Aisbergo salotos	D20	20	0,18	0,02	0,60	3,34
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	1,50	9,99
<b>IŠ VISO:</b>			<b>13,58</b>	<b>19,18</b>	<b>48,00</b>	<b>400,72</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,98</b>	<b>54,60</b>	<b>182,41</b>	<b>1292,58</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



2 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.	
Trinta varškė 9 %	V3	125	15,88	8,94	9,86	181,51
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,1	14,24
Juoda arbata	G6	200				
Skrebutis su avokado užtepėle	U 5	30	3,94	4,03	3,16	74,91
<b>IŠ VISO:</b>			<b>19,94</b>	<b>13</b>	<b>16,12</b>	<b>270,66</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	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Brokolių sriuba (tausojantis, augalinis)	S3	150	1,28	3,12	9,19	69,95
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43
Guliašas (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	M7	105	19,4	13,53	5,77	222,14
Grikių (augalinis) (tausojantis)	K2	90	3,78	0,93	20,79	104,7
Kopūstų-agurkų-pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	DP9	55	0,3	3,99	3,29	49,67
Vanduo	G4	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>26,84</b>	<b>22,49</b>	<b>67,1</b>	<b>575,26</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Mieliniai blynai	MP-3	125	10,12	10,7	65,93	271,34
šaldytų uogų tyrė (augalinis)		30	0,12	0,03	3,1	14,24
Morkų lazdelės	D 22	40	0,4	0,1	3,5	12
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>10,64</b>	<b>10,83</b>	<b>72,53</b>	<b>297,58</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,42</b>	<b>46,32</b>	<b>155,75</b>	<b>1143,5</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------



2 Savaitė  
Trečiadienis



TVIRTINU  
2023 05 22  
v-815  
Direktorė  
Kristina Rinkliene

**Pusryčiai val. 8:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Makaronai su fermentiniu sūriu 40% (tausoįantis)	MP 10	160/20/20	11,07	13,08	41,53	319,40
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				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>12,21</b>	<b>14,42</b>	<b>49,14</b>	<b>367,34</b>

**Pietūs val. 12:00**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Žirnių- perlinių kr. sriuba (tausoįantis, augalinis)	S8	150	1,32	2,30	17,88	103,83
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Beržo kotletas (vištienos filė 41gr. /kiauliena 41gr) (tausoįantis)	M8	80	18,09	11,61	4,86	194,73
Bulvių košė su špinatais (tausoįantis)	K10	100	1,45	3,70	10,98	80,43
Pomidorai su aliejumi (augalinis)	DP11	70	0,43	3,99	2,81	48,63
Kukurūzai		15	2,16	0,02	1,02	12,00
Vanduo	G7	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>25,53</b>	<b>22,54</b>	<b>65,61</b>	<b>568,42</b>

**Vakariene val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Varškės apkepas 9% (tausoįantis)	V5	135	21,92	15,30	21,50	309,75
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V5	30	0,12	0,03	3,10	14,24
Arbata	G6	150				
Duonos lazdelės	U1	20	1,54	1,46	9,06	55,40
<b>IŠ VISO:</b>			<b>23,58</b>	<b>16,79</b>	<b>33,66</b>	<b>379,39</b>

<b>iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,32</b>	<b>53,75</b>	<b>148,41</b>	<b>1315,15</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

2 Savaitė  
Ketvirtadienis



2023 05 22  
2023 05 22  
Direktore  
Kristina Einikienė

Pusryčiai val. 8 :30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga 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	200/7	7,60	9,01	26,35	200,06
Garuose kepti sumuštiniai su obuoliais ir varške 9 % (tausojantis)	D6	58	5,01	3,21	10,78	150,92
Kmynų arbata	G2	150	0,59	0,44	8,50	37,99
<b>IŠ VISO:</b>			<b>13,20</b>	<b>12,66</b>	<b>45,63</b>	<b>388,97</b>

Pietūs val. 12:00

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S5	150	4,09	3,32	16,59	108,48
Juoda duona	D1	20	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos kepinukai	MP 16	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Paprika raudona	D15	30	0,300	0,09	2,70	8,46
Švieži agurkai (rauginti)	DP7	20	0,160	0,04	0,46	2,84
Vanduo	G7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>24,28</b>	<b>13,73</b>	<b>56,93</b>	<b>438,75</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Virti varškėtukai 9 % (tausojantis)	V4	155	23,21	11,76	29,70	304,13
Grietinės 30 %	P1	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>23,73</b>	<b>17,76</b>	<b>30,24</b>	<b>353,73</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,21</b>	<b>44,15</b>	<b>132,80</b>	<b>1181,45</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



2 Savaitė  
Penktadienis



2023 05 02  
Tvirtin  
2023 05 02  
Doktorė  
Brinkliene

**Pusryčiai val. 8 :30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga 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	200/4	7,5	9,58	37,09	256,99
Batonas su tepamu sūriu	D3	25/25	4,92	5,55	14,5	119
Nesaldinta arbata	G6	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>12,42</b>	<b>15,13</b>	<b>51,59</b>	<b>375,99</b>

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Vaisiai	V10	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S 9	150	1,08	3,03	6,45	66,12
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Garuose kepta lašišos file(tausojantis)	M9	90	21,62	15,84	0,39	217,98
Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	DP1	72	1,07	5,07	6,36	45,32
Salotos	D21	30	0,315	0,07	0,6	2,9
Vanduo	G4	200	0	0	0	0
<b>IŠ VISO:</b>			<b>26,405</b>	<b>25,01</b>	<b>40,9</b>	<b>461,52</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Pieniška daržovių sriuba	S 20	150	2,99	3,35	9,41	77,64
Balta duona su sviestu	D10	20/6	1,44	5,11	11,14	92,13
Pik- nik lazdelė		40	10,80	8,4	0,64	120,8
<b>Iš viso</b>			<b>7,39</b>	<b>16,86</b>	<b>21,19</b>	<b>290,57</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,215</b>	<b>57</b>	<b>113,68</b>	<b>1128,08</b>
----------------------------------	--	--	---------------	-----------	---------------	----------------

3 Savaitė  
Pirmadienis



2023 m. gegužės 22 d.  
22  
173485  
Direktoriė  
Kristina Eičikienė

**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 % (tausojojantis)	K11	200/6	8,35	9,44	33,30	221,06
Uogienė		15	0,08		10,50	41,25
Sausainiai	U1	30	2,94	3,90	21,45	135,30
Nesaldinta arbata	G6	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>11,37</b>	<b>13,34</b>	<b>65,25</b>	<b>397,61</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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Trinta žirnių sriuba	S 10	150	6,58	3,45	19,89	136,14
Skrebučiai		15	2,18	0,55	12,90	65,27
Plovas su kalakutienos file (tausojojantis)	M15	190	21,00	12,54	34,25	324,58
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP12	55	0,59	5,01	3,57	61,15
Švieži agurkai	D1	30	0,20		0,85	4,20
Vanduo	G7	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>31,15</b>	<b>22,15</b>	<b>90,96</b>	<b>677,14</b>

**Vakariinė 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	BP 3	150/39	9,97	19,22	37,53	249,22
Grietinė 30 %		20	0,44	5,10	0,46	42,16
Traputis	U2	10	0,98	1,30	7,15	45,06
Arbata	G6	150			7,00	28,00
<b>IŠ VISO:</b>			<b>11,39</b>	<b>25,62</b>	<b>52,14</b>	<b>364,44</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>53,91</b>	<b>61,11</b>	<b>208,35</b>	<b>1439,19</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------



3 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 % (tausojuantis)	K12	200/5	9,74	8,18	39,59	267,7
Pik - nik lazdelė	U3	20	5,61	4,37	0,06	61,95
Pienas 2,5	G9	150	4,95	3,75	7,2	83,4
<b>IŠ VISO:</b>			<b>20,3</b>	<b>16,3</b>	<b>46,85</b>	<b>413,05</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	v	150	1	0,4	18,81	84,85
Sriuba su makaronais	S 12	150	2,2	4,15	16,6	92,86
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Užkeptas kotletas	M16	80	21,2	17,95	1,03	209,61
Bulvių košė su špinatais	K8	100	1,45	3,7	10,98	80,43
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,06	1,23	6,66
Žirneliai	DP8	40	2,56	0,16	6,8	28,4
Vanduo	G7	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>30,43</b>	<b>26,82</b>	<b>63,05</b>	<b>546,21</b>

Vakarienė val. 15:30

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Omletas su sūriu fermentiniu	KP1	145	14,84	15,09	6,5	275,09
Konserv.agurkai	DP7	40	0,32	0,08	0,46	2,84
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Arbata	G6	200			7	28
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,88</b>	<b>15,57</b>	<b>21,56</b>	<b>349,33</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,61</b>	<b>58,69</b>	<b>131,46</b>	<b>1308,59</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

3 Savaitė  
Trečiadienis



**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	94,2
Pilno grūdo duona su sviestu ir šv.pomidoru	D7	40/6/32	3,94	5,65	7	138,06
Juoda arbata	G6	150			7	28
Vaisiai	V10	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis	U2	20	1,68	0,48	16,4	73,8
<b>IŠ VISO:</b>			<b>13,4</b>	<b>13,54</b>	<b>43,76</b>	<b>391,26</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	G	200	0,2	0,2	10	47
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Burokėlių -kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S21	150	1,18	4,01	7,87	68,69
Maltinukas (jautiena -kiauliena) (tausojantis)	M12	82	15,85	11,18	2,93	175,86
Grikių (tausojantis) (augalinis)	K2	85	3,752	0,76	28,92	127,6
Pomidorai	DP4	30	0,3	0,6	1,23	13,32
Pekino kop.-morkų salotos su aliejumi (augalinis)	DP7	52	1,8	6	1,93	63,75
Vanduo	G7	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>24,802</b>	<b>23,15</b>	<b>60,48</b>	<b>539,62</b>

**Vakarienė val. 15:30**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	
Paprika geltona/ raudona	D15	48	0,48	0,144	4,32	13,54
Bulvių košė	K30	100	2,25	3,79	16	106,76
Dešrelė a/r	M6	60	4,19	6,76	19	150,473
Kakava		150	3,47	2,76	12,1	88,11
<b>IŠ VISO:</b>			<b>9,91</b>	<b>13,31</b>	<b>47,1</b>	<b>345,343</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,112</b>	<b>50</b>	<b>151,34</b>	<b>1276,223</b>
----------------------------------	--	--	---------------	-----------	---------------	-----------------



3 Savaitė  
Ketvirtadienis



2023 25 22  
Parošas .....  
Direktorė  
Kristina Binkliene

**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) ir su džiovintu abrikosu	K13	200/5/15	6,25	7,71	35,47	255,86
Traputis	U2	15	2,52	0,72	24,60	110,70
Juoda arbata	G6	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>8,40</b>	<b>8,43</b>	<b>60,07</b>	<b>366,56</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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Juoda duona	D1	20	1,72	0,40	7,60	43,40
Žiedinių kop.- cukinijų sriuba(augalinis, tausojantis)	S6	150	2,71	6,39	14,55	120,53
Virtas kiaulienos kukulis		80	13,33	5,75	4,46	157,41
Grikių (augalinis) (tausojantis)		90	5,35	3,50	29,12	109,38
Švieži agurkai (rauginti)	DP1	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Švieži pomidorai	DP7	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vanduo	G7	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>24,25</b>	<b>16,76</b>	<b>77,15</b>	<b>527,44</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	80/70	17,17	14,31	31,25	301,70
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	30	30	0,12	0,03	3,10	14,24
Kmynų arbata	G2	200	0,59	0,44	1,50	9,99
<b>IŠ VISO:</b>			<b>23,49</b>	<b>19,15</b>	<b>35,91</b>	<b>387,88</b>

**Iš viso (dienos davinio): 56,14 44,34 173,13 1281,88**

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	150/7	9,15	9,19	36,4	266,01
Balta duona su sviestu ir kiaušiniu ir aisbergo salota	U 10	25/5/30/20	5,13	7,65	12,27	141
Arbata	G6	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>14,28</b>	<b>16,84</b>	<b>48,67</b>	<b>407,01</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	0,2	0,2	10	42
Juoda duona	D1	20	1,72	0,4	7,6	43,4
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	150	1,32	2,3	17,88	93,83
Žuvies maltinukas	Ž 2	95	10,81	5,7	3,89	109,7
Burokėlių-raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DP 26	52	0,72	5,02	3,76	60,89
Švieži (kons) agurkai	DP 7	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	K10	100	1,45	3,7	10,98	80,43
Vanduo	G7	150				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>16,38</b>	<b>17,36</b>	<b>54,57</b>	<b>433,09</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	135	37,97	8,68	10,1	182,6
Šaldytų uogų tyrė (augalinis)	V3	25	0,1	0,025	0,03	12,49
Sausainiai	U1	20	1,96	2,6	14,3	90,2
Vaisiai	V10	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Arbata	G6	200				
<b>IŠ VISO:</b>			<b>40,63</b>	<b>11,905</b>	<b>43,93</b>	<b>371,09</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>71,29</b>	<b>46,105</b>	<b>147,17</b>	<b>1211,19</b>
----------------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------