

PATVIRTINTA
Marijampolės vaikų lopšelio-darželio
„Ąžuoliukas“ direktoriaus
2023 m. rugsėjo 19 d.
įsakymu Nr. V- 158 (1.4E)

MARIJAMPOLĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „ĄŽUOLIUKAS“
Mokolų g.69 , 68163 Marijampolė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6³⁰ iki 18³⁰ val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki 1-2-T	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	Su 2-1	30/8	2,23	6,99	12,10	123,18
Konservuoti kukurūzai	D 15-1/A	15	0,43	0,28	1,62	12,00
Pomidoras	D 2-1/A	25	0,27	0,06	1,10	5,94
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	150	2,95	2,64	5,11	55,27
Iš viso:			13,26	16,99	20,35	290,77

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr 12-2/AT	150	5,20	2,27	17,67	111,28
Ruginė duona	Su 5-1	35	2,34	1,89	14,70	91,70
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K 3-6/ T	85	22,97	15,14	2,39	232,22
Kuskuso kruopų košė (tausojanti)	Gr 5-2 T	50	1,58	2,15	10,55	74,24
Baltagūžių kopūstų salotos su paprikomis(augalinis)	S 25-1/A	65	1,02	3,38	4,37	33,08
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D. 1-1/A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Nesaldintas vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *- (bananas)	VU 1-1	120	1,43	0,36	27,54	115,53
Iš viso:			34,86	25,27	78,14	663,73

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su avokadu ir obuoliu (be laktozės)	G 14 - 1	125	3,5	3,5	8,00	88,75
Iš viso:			3,5	3,5	8,00	88,75

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės(tausojantis)	Dž 3-2/T	150	3,00	0,15	27,45	123,15
Varškės (9%) padažas su natūraliu jogurtu	Pž 10-1	40	5,06	2,98	1,65	53,72
Kefyras 2,5%	G 5-1	200	5,60	5,00	8,20	118,00
Iš viso:			13,66	8,13	37,30	294,87
Iš viso (dienos davinio):			65,28	53,93	145,66	1338,12

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Avižinių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (tausojanti)	Kr3-2/T	200	7,12	6,62	36,54	236,65
Avižiniai sausainiai	Su 25-1	23	1,55	4,47	10,53	89,01
Nesaldinta arbatžolių arbata juodoji	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	11,09	47,07	325,66

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis (augalinė,tausojanti)	Sr 14-2/ AT	150	1,86	2,19	14,33	84,54
Ruginė viso grūdo uona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,6
Keptas su garais kalakutienos kukulis (tausojantis)	P 4-6/ T	80	18,70	6,07	3,56	141,90
Virti griekiai (tausojantis, augalinis)	Gr.6-2 /TA	80	2,79	0,57	21,24	96,00
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 4-1/A	50	0,46	3,39	2,61	42,79
Brokolis (augalinis)	D 4-2/A	25	0,75	0,10	1,43	9,60
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D. 1-1/A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* - Kriaušė	VU 6-1	140	0,56	0,42	11,76	72,80
Iš viso:			27,21	13,09	69,29	519,91

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Iš viso:			5,30	4,20	0,07	59,00

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	V 2-6/T	150	24,69	15,99	26,01	328,48
Natūralaus eko. saldinto jogurto padažas	Pž 4a -1	20	0,76	0,68	2,85	20,68
Trintos uogos (šaldytos)	VU 3-1/ A	22	0,18	0,08	3,92	16,10
Nesaldinta arbatžolių arbata(aviečių)	G 10-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,63	16,75	32,78	365,26

Iš viso (dienos davinio):	66,81	45,13	149,21	1269,83
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinė,tausojanti)	Kr 17a-3/AT	200	4,28	5,65	33,22	199,90
Sumuštinių duona su sėklomis ir tepamu lydytu sūriu	Su 8-2	35/20	4,95	4,80	18,56	142,15
Nesaldinta arbatžolių arbata (mėtų,melisu)	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,23	10,45	51,78	342,05

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojanti)	Sr 1 -2/ T	150/6	1,31	3,86	9,72	74,06
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Troškinta mėsa(kiaulienos kumpis) su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis (tausojantis)	K 2-3/ T	70/110	18,52	10,83	26,24	276,83
Pomidorai	D 6-1 / A	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Rauginti agurkai (augalinis)	D 1 a-1 / A	40	0,33	0,04	1,00	5,46
Vaisius *(mandarinas)	VU 2-1	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Vanduo	10-1/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,15	15,40	61,85	471,95

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keksiukas	Su 18	50	3,20	13,80	19,05	214,50
Iš viso:			3,20	13,80	19,05	214,50

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų sklandžiai su obuoliais	M 5-4	140	7,63	15,35	34,62	306,04
Saldintas natūralaus eko.jogurto padažas paskanintas trintomis uogomis	Pž 16-1	13/2/10	0,70	0,53	3,51	21,10
Pienas 2,5%	G 7-1	200	5,80	5,00	9,40	104,00
Iš viso:			14,13	20,88	47,53	413,14
Iš viso (dienos davinio):			49,71	60,53	180,66	1441,64

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Trijų grūdų dribsnių košė su bananais (tausojantis)	Kr. 16-2/T	200	7,20	3,49	34,60	207,97
Šviesi viso grūdo su sviestu, virta vištienos file ir pomidoru	Su 15-2	30/7/25/ 15=75	10,7	6,38	14,20	159,85
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,90	9,87	48,80	367,82

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr 30-2/ A T	150	1,93	3,23	15,49	90,60
Skrudinta sumuštinė duona su sėklomis	Su 23-2	18	1,31	0,34	8,93	46,26
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž 2-6/T	100	14,44	3,66	12,55	146,47
Rausvas padažas (natūralus eko. jogurtas, grietinė, pomidorų p.)	Pž 9-2	6/7/2	0,47	2,34	0,97	23,86
Virti plikyti ryžiai (tausojantis, augalinis)	Gr 3-2/TA	60	1,87	0,20	19,83	89,70
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 1-2/ A	70	0,96	3,05	5,96	53,58
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D 1 a-1 / A	40	0,33	0,04	1,00	5,46
Nesaldintas vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,31	12,86	64,73	455,93

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	120	0,84	0,12	9,24	38,40
Iš viso:			0,84	0,12	9,24	38,40

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V 7-6/T	150	17,00	14,67	15,76	265,94
Natūralaus eko jogurto padažas su trintomis uogomis (braškėmis)	Pž 7-1	35	0,88	0,61	4,97	25,87
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,88	15,28	20,73	291,81

Iš viso (dienos davinio):	57,93	38,13	122,77	1153,96
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojanti)	Kr 27-2/T	200/4	7,34	8,08	29,26	226,52
Ruginė duona su sviestu, daktariška dešra (a.r.) ir agurku	Su 6-1	30/6/24/17	4,96	10,59	12,76	168,22
Nesaldinta arbatžolių arbata čiobrelių	G 12-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,30	18,67	42,02	394,74

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinė.tausojanti)	Sr 11-2/AT	150	2,55	2,17	20,16	110,29
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Bulvių plokštainis su vištiena	Dž 1- 6	145/35	15,26	4,88	24,8	197,96
Natūr.eko.jogurto-grietinės padažas	Pž12-1	20/10	1,12	3,76	1,23	39,00
Morkų lazdelės	D 8a-1	50	0,50	0,10	4,25	15,50
Vaisius *(apelsinas)	VU 7-1	120	1,08	0,24	9,72	48,0
Nesaldintas vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,28	11,42	73,60	477,35

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	Su 12 -1	30/7/25	8,81	12,34	13,40	204,26
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,81	12,34	13,40	204,26

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietagrūdžių makaronų sriuba	Sr 24-2 T	200	6,20	5,93	20,42	159,55
Cinamoninė bandelė su pilno grūdo kvietniais miltais	60	60	4,80	3,84	37,20	206,40
Iš viso:						7,00
Iš viso (dienos davinio):			50,39	52,20	186,64	1442,30

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	Kr22-2/AT	200	6,79	5,63	38,34	227,97
Plėšoma sūrio lazdelė	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu	G 2-2	200	2.80	2.50	4.68	51.10
Iš viso:			14,89	12,33	43,09	338,07

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su grietine (tausojanti)	Sr.15-2/T	150/6	2,54	5,34	11,55	101,34
Ruginė duona	Su 5 -1	35	2,34	1,89	14,70	91,70
Kiaulienos maltinukas(tausojantis)	K 4 -5/T	80	16,59	8,84	4,46	163,98
Miežinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	Gr 12a-2/AT	50	1,55	0,20	10,65	50,56
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S 29-1/A	65	1,16	2,47	5,27	47,18
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* (Bananas)	VU 1-1	120	1,43	0,36	27,54	115,53
Iš viso:			25,93	25,10	75,09	575,94

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas Actifeel	G 17-2	150	5,25	3,90	8,10	112,50
Iš viso:			5,25	3,90	8,10	112,50

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Dž 9-6/ T	140	3,85	7,18	33,20	212,49
Kefyras 2,5%	G 5-1	200	5,60	5,00	8,20	118,00
Iš viso:			9,45	12,18	41,40	330,49
Iš viso (dienos davinio):			55,52	53,51	167,68	1357,00

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų košę su sviestu (tausojantis)	Kr 17a-3/A T	200/4	5,68	5,5	32,932	203,40
Ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	Su 12 -1	30/7/25	8,81	12,34	13,40	204,26
Nesaldinta arbatžolių arbata čiobrelių	G 12-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,49	17,84	46,33	407,66

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr. 28 - /AT	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Ruginė duona	Su 4-1	30	2,28	0,39	12,03	63,30
Vištienos file troškiny su daržovėmis ir žaliais žirneliais (šaldytai)(tausojantis)	P5-3/T	120	27,19	9,46	7,12	253,82
Virti rudieji ryžiai (augalinis,tausojantis)	Gr 4-2 A T	50	1,06	0,28	11,52	50,55
Brokoliai (augalinis)	D 4-2/A	25	0,75	0,10	1,43	9,60
Paprika (augalinis)	D 3-1/A	35	0,45	0,17	2,31	10,15
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,02	11,91	43,10	440,91

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius*(apelsinas)	VU 7-1	120	1,08	0,24	9,72	48,0
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	120	0,84	0,12	9,24	38,40
Iš viso:			1,92	0,36	18,96	86,40

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	V 11-6/T	165	23,46	14,74	26,84	337,75
Natūralaus eko jogurto padažas su trintomis uogomis (braškėmis)	Pž 7-1	35	0,88	0,61	4,97	25,87
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,34	15,35	31,81	363,62

Iš viso (dienos davinio):	73,77	45,10	140,20	1298,59
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr 2-2/T	200/5	7,80	6,87	41,35	256,85
Ryžių traputis	Su 19-1	9	0,50	0,08	5,53	25,55
Šviežios uogos (vaisius)	VU 4a - 1/A	57	0,40	0,00	6,55	25,08
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	150	2,95	2,64	5,11	55,27
Iš viso:			11,65	9,59	58,54	362,75

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinė,tausojanti)	Sr 5-2/ AT	150	3,06	4,55	16,78	117,03
Ruginė duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K 6 -5/T	75	17,39	9,49	4,46	172,71
Rausvas padažas (natūralus eko. jogurtas,grietinė,pomidorų padažas)	Pž 9-2	6/7/2	0,47	2,34	0,97	23,86
Virti lęšiai (tausojantis,augalinis)	Gr 9-2 /TA	60	5,64	0,24	12,37	74,21
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 1-2/ A	70	0,96	3,05	5,96	53,58
Pomidorai	D 6-1 / A	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	120	0,84	0,12	9,24	38,40
Iš viso:			30,63	20,16	65,27	557,39

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Iš viso:			5,30	4,20	0,07	59,00

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė	K 7-2/ T	55	5,04	13,00	1,20	141,96
Agurkas pjaustytas(augalinis)	D. 1-1/A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Bulvių košė (tausojantis)	Gr.1-2/ T	100	1,54	0,45	11,10	52,53
Nesaldinta arbatžolių arbata(aviečių)	G 10-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Iš viso:	6,90	13,53	13,22	200,17
Iš viso (dienos davinio):	54,48	47,48	137,10	1179,31

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojanti)	Kr.18-2/T	200/5	5,95	7,04	39,09	233,60
Varškė 9%su kefyru (2.5%) ir šviežiomis (šaldytomis) uogomis (tausojantis)	V 5-1/T	50/20	7,20	4,03	6,25	89,90
Nesaldinta arbatžolių arbata (čiobrelių)	G 12-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:						

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	Sr 4-2/AT	150	4,54	2,27	18,25	105,97
Ruginė duona	Su 5 -1	35	2,34	1,89	14,70	91,70
Kepta su garais žuvies (lašišos) file (tausojantis)	Ž 5-5/T	75	19,03	12,41	0,29	189,14
Morkų košė su sviestu(82%) (tausojanti)	Gr 11-2/ T	80	0,70	2,45	5,94	48,59
Pomidoras	D 6-1 / A	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Pjaustyti (rauginti) agurkai (augalinis)	D 1 a-1 / A	40	0,33	0,04	1,00	5,46
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,44	19,16	42,23	451,86

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	140	0,56	0,56	18,20	74,20
Iš viso:						

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynai	M 1 -4	150	10,49	15,11	54,11	381,89
Trintos uogos (šaldytos) braškės	VU 3 a-1/A	27	0,22	0,10	4,40	18,15
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,71	15,21	58,51	400,04
Iš viso (dienos davinio):			51,86	46,00	164,28	1249,60

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Kiaušinienė (tausojantis)	Ki 2-5/T	110	10,02	10,55	5,10	152,35
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Pomidoriukas (augalinis)	D 2a-1 / A	25	0,27	0,00	1,10	5,94
Ruginė viso grūdo duona su sviestu 82%	Su 2-1	30/8	2,33	7,99	12,10	123,18
Nesaldinta arbatžolių arbata (mėtų, melisų)	G 4 a-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,94	18,62	19,22	287,15

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr. 31-1/AT	150	6,49	4,37	18,23	128,91
Skrudinta sumuštinė duona su sėklomis	Su 23-2	35	1,31	0,34	8,93	46,26
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, kopūstai) troškiny (tausojantis)	P 2-3 / T	70/100	19,60	7,96	14,03	206,44
Pomidoriukai (augalinis)	D 2a-1 / A	25	0,27	0,00	1,10	5,94
Pjaustyti agurkai (rauginti, švieži) (augalinis)	D 1 a-1 / A	40	0,33	0,04	1,00	5,46
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *(kriaušė)	VU 6-1	140	0,56	0,42	18,76	72,80
Iš viso:			28,56	13,13	62,05	465,81

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su daktariška dešra ir fermentiniu sūriu	Su 24-2	70	9,20	10,64	16,97	201,48
Nesaldinta arbatžolių arbata (čiobrelis)	G 12-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,20	10,64	16,97	201,48

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojanti)	Kr 10-2/ T	200/4	7,50	6,38	38,73	243,71

Pienas 2,5%	G 7-1	200	5,80	5,00	9,40	104,00
Iš viso:			13,30	11,38	48,13	347,71
Iš viso (dienos davinio):			64,00	53,77	146,37	1302,15

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgu „sviestu“ (82%) ir cinamonu (tausojantis)	Kr 19-2/T	200	3,50	3,73	34,40	187,71
Sūrio lazdelė pik-nik	V 8-1	20	5,30	4,20	0,07	59,00
Nesaldinta kakava su pienu	G 8-2	150	2,95	2,64	5,11	55,27
Iš viso:			11,75	10,57	39,58	301,98

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	Sr.6-2/A T	150	1,50	3,94	9,54	79,68
Ruginė duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Keptas maltos kiaulienos netikras „zūkis“ (tausojantis)	K 4-5/ T	85	14,84	6,63	8,62	155,11
Sviesto-grietinės padažas	PŽ 1-2	7/8=15	0,25	8,18	0,28	72,20
Virti pilno grūdo makaronai(augalinis,tausojantis)	3-2/9 A T	80	4,50	0,3	20,40	103,50
Agurkas (augalinis)	D 1-1 / A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	S 11-1/A	65	0,64	2,95	3,63	40,06
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	120	0,84	0,12	9,24	38,40
Iš viso:			24,66	22,47	66,07	561,23

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arbatinė bandelė pilno grūdo	Su 17	60	4,74	2,76	35,40	190,20
Iš viso:			4,74	2,76	35,40	190,20

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	V 8-6/T	140	21,04	13,04	29,64	320,79
Saldintas natūralaus eko jogurto 3,8% padažas	PŽ 4 a-1	20	0,76	0,68	2,85	20,68
Trintos šaldytos vyšnios be kauliukų	VU 10-1/A	20	0,18	0,00	4,13	18,34
Nesaldinta arbatžolių juodoji	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00

arbata						
Iš viso:			21,98	13,72	36,62	359,81
Iš viso (dienos davinio):			63,13	49,52	177,67	1413,22

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pieniška kvietinių kruopų košė	Kr 5-2/ T	200	6,89	5,61	30,17	197,76
Trintos uogos šaldytos-asorti	VU 3-1/ A	22	0,18	0,08	3,92	16,10
Jogurtas 2,8%	G 13-1	125	4,00	3,50	7,25	77,50
Nesaldinta arbatžolių arbata (ramunėlių)	G 9-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,07	9,19	41,34	291,36

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis(tausojanti, augalinė)	Sr. 28-2/ AT	150	3,13	3,12	12,25	88,79
Ruginė duona	Su 4-1	30	2,28	0,39	12,03	63,30
Keptas su garais kiaulienos mėsos, ryžių (plikytų) ir kopūstų maltinis (tausojantis)	K 13-5/ T	95	13,55	5,34	8,98	152,23
Rausvas padažas (natūralus jogurtas ,grietinė 30% ir pomidorų padažas)	Pž 13-2	15 (6/7/2)	0,47	2,34	0,97	23,86
Virtos bulvės(tausojantis)	Gr 2-2/ T	80	1,62	0,06	11,16	65,61
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 2-2/ A	60	1,06	4,00	7,83	67,69
Brokoliai (augalinis)	D 4-2/A	25	0,75	0,10	1,43	9,60
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,86	15,35	54,65	471,08

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius* Mandarinas	VU 2-1	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Sezoniniai vaisiai,uogos-vynuogės	VU 9-1	115	0,80	0,46	20,24	79,35
Iš viso:			1,50	0,76	29,64	117,35

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynai su cukinija	M 5-4	140	7,63	15,35	34,62	306,04
Saldintas natūralaus eko.jogurto padažas paskanintas trintomis uogomis	Pž 16-1	13/2/10	0,70	0,53	3,51	21,10

Pienas 2,5%	G 7-1	200	5,80	5,00	9,40	104,00
Iš viso:			14,13	20,88	47,53	413,14
Iš viso (dienos davinio):			49,56	46,18	173,16	1292,93

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki 4-6/ T	100	12,28	12,83	5,49	190,23
Ruginė viso grūdo duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Pomidoras	D 6-1 / A	50	0,50	0,10	2,05	11,00
Agurkas (augalinis)	D1-1 / A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Nesaldinta arbatžolių arbata (kinrožių)	G 11-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,87	13,28	21,9	273,51

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr. 9-2/AT	150	1,94	4,21	14,76	101,64
Ruginė duona	Su 4 b-1	30	1,77	0,27	13,44	66,60
Virtų bulvių cepelinai	Dž 10	190	18,67	3,46	40,59	267,86
Sviesto-grietinės padažas	PŽ 1-2	7/8=15	0,25	8,18	0,28	72,20
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	140	0,56	0,56	18,20	74,20
Iš viso:			23,19	16,68	87,27	582,50

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro desertas	G 16-1	150	3,75	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			3,75	12,45	19,65	208,50

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų sriuba (tausojanti)	Sr. 3-2/ T	200	7,52	5,91	26,79	189,12
Ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu(22%)	Su 3-1	30/7/30	7,65	12,61	14,54	205,61
Iš viso:			15,17	18,52	41,33	394,73
Iš viso (dienos davinio):			56,98	60,93	170,15	1459,24

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Penkių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojanti, augalinė)	Kr 9-2/AT	200	5,15	4,80	33,53	189,74
Ruginė duona su sviestu, virta kalakutienos file ir pomidoru	Su 1-1/2	30/7/20/19 =75	7,49	6,68	15,42	155,11
Nesaldinta arbata(mėtų, melisų)	G 4 a-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,64	11,68	48,95	344,85

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine (tausojanti)	Sr. 13-2/ T	150/8	1,03	5,25	7,26	75,91
Ruginė duona	Su 4-1	30	2,28	0,39	12,03	63,30
Keptas menkių file maltinukas (tausojantis)	Ž 4-6/T	80	13,66	7,38	6,34	128,97
Virti plikyti ryžiai (tausojantis, augalinis)	Gr 3-2/TA	60	1,87	0,20	19,83	89,70
Tarkuotų morkų salotos su obuoliais ,smulkintais riešutais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 3-1/ A	60	1,20	4,62	6,26	71,26
Pjaustyti agurkai (rauginti, švieži) (augalinis)	D 1 a-1 / A	40	0,33	0,04	1,00	5,46
Pjaustytos paprikos(augalinis)	D 3-1 A	35	0,45	0,17	2,31	10,15
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,82	18,05	55,03	434,35

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų lazdelės	D 8a-1	50	0,50	0,10	4,25	15,50
Vaisius* - Obuolys	VU 5-1	140	0,56	0,56	18,20	74,20
Iš viso:			1,06	0,66	22,45	89,70

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tinginėliai) (tausojantis)	V 1-2/T	150	21,34	10,19	36,77	316,27
Natūralaus eko.jogur-to padažas	Pž 4-1	25	1,08	0,87	2,96	24,23
Nesaldinta kmynų arbata	G 3-2	200	0,30	0,29	1,00	6,60

Iš viso:	21,64	11,35	40,73	347,10
Iš viso (dienos davinio):	56,16	41,74	167,16	1216,00

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8¹⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	Angliavandeniai g	
Pieniška ryžių (plikytų) kruopų košė su paskaninta braškėmis (tausojantis)	Kr 6-3/ T	200/20	6,62	6,48	41,89	255,67
Grikių traputis	Su 21-1	9	1,00	0,25	5,62	26,72
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,62	6,73	47,51	282,39

Pietūs 11⁴⁰ val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų ir pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr 32 2/AT	150	4,96	2,35	17,45	106,12
Skrudinta sumuštinė duona su sėklomis	Su 23-2	35	1,31	0,34	8,93	46,26
Kalakutienos file guliašas (tausojantis)	P 1-3/ T	100	16,18	9,69	8,53	183,78
Bulvių košė (tausojantis)	Gr. 1-2T	100	1,54	0,45	11,1	52,53
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi augalinis	S 3-1/ A	70	0,66	2,99	3,23	41,17
Garuose keptos cukinijos (augalinis, tausojantis)	D 7-5/ AT	50	0,75	0,06	2,12	12,06
Vanduo	G 1-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,40	15,88	51,36	441,92

Pavakariai 15⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius*(apelsinas)	VU 7-1	120	1,08	0,24	9,72	48,00
Vaisius *(melionas)	VU 8-1	120	0,84	0,12	9,24	38,40
Iš viso:			1,92	0,36	18,96	86,40

Vakarienė 16³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovių padažu (tausojantis, augalinis)	Kr. 21-2/T A	84/54	5,20	5,86	27,16	181,99
Virta pienoška dešrelė	K 7-2/ T	55	5,04	13,00	1,20	141,96
Agurkas pjaustytas (augalinis)	D. 1-1/A	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Nesaldinta arbatžolių juodoji arbata	G 4-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Iš viso:	10,56	18,94	29,28	329,63
Iš viso (dienos davinio):	45,50	41,91	147,11	1140,35

* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*- Dalį ivairių sezoninių vaisių galima tiekti priešpiečiams arba pavakariams

**4-7
met
ų
vaik
ų 1-
15
dien
ų
vidu
rkis**

Dienos	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energetinė vertė kcal.
1	65,28	53,93	145,66	1338,12
2	66,81	45,13	149,21	1269,83
3	49,71	60,53	180,66	1441,64
4	57,93	38,13	122,74	1153,96
5	50,39	52,20	186,64	1442,30
6	55,52	53,51	167,68	1357,00
7	73,77	45,10	140,20	1298,59
8	54,48	47,48	137,10	1179,31
9	51,86	46,00	164,28	1249,60
10	64,00	53,77	146,37	1302,15
11	63,13	49,52	177,67	1413,22
12	49,56	46,18	173,16	1292,93
13	56,98	60,93	170,15	1459,24
14	56,16	41,74	167,16	1216,00
15	45,50	41,91	147,11	1140,35
15 dienų vidurkis	57,41	49,07	158,39	1303,62

Parengė
Maitinimo organizatorė

Jurgita Stagniūnienė
2023-09-19