ROKIŠKIO R. OBELIŲ GIMNAZIJOS
IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIUS

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS

LOPŠELINUKAI

2022–2023

1 savaitė

Pirmadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu: Direktorė Neringa Ragelienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr003	150	5.27	4.64	32.86	194.22
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0.04	0.02	4.22	17.24
		Iš viso:	**5.63**	**4.98**	**47.48**	**257.22**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	Sr016	100	1.70	1.41	6.00	43.34
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis pomidorais (tausojantis)	P005	50/150	20.31	10.42	19.83	254.49
Burokėlių ir obuolių su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	40	0.52	2.40	4.02	39.89
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	40	0.19	0.05	0.66	3.90
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	157	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**24.29**	**16.09**	**41.85**	**409.57**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Nr. 83	120	15.86	7.76	27.17	242.05
Natūralus jogurtas (3.5%)		20	0.66	0.50	0.84	10.53
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
		Iš viso:	**19.92**	**10.76**	**32.91**	**308.28**
		Iš viso (dienos davinio):	**49.84**	**31.83**	**122.24**	**975.07**

1

1 savaitė Lopšelinukai

Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr011	150	6.83	3.43	21.94	145.89
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	U019	35	4.56	7.23	9.26	120.20
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**11.71**	**10.98**	**41.60**	**311.85**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (tausojantis)	Sr010	100	1.06	1.04	5.41	35.16
Grietinė (30%) sriubai		4	0.10	1.20	0.12	11.72
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	140	15.43	6.15	27.11	225.51
Grietinė (30%)		25	0.60	7.50	0.78	73.25
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	60	0.60	0.13	5.22	24.41
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	157	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**19.24**	**16.33**	**49.82**	**423.35**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200	6.57	9.25	20.31	190.69
Ryžių trapučiai		20	1.64	0.56	15.90	75.20
		Iš viso:	**8.21**	**9.81**	**36.21**	**265.89**
		Iš viso (dienos davinio):	**39.16**	**37.12**	**127.63**	**1001.09**

10

1 savaitė Lopšelinukai

Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su pienu ir gabalėliu sviesto (tausojantis)	3-3/40T	150	5.88	6.09	27.65	188.87
Čiobrelių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**6.20**	**6.41**	**38.05**	**234.63**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr002	100	0.79	1.52	6.34	42.11
Grietinė (30%) sriubai		4	0.10	1.20	0.12	11.72
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	18.90	5.77	11.87	175.03
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	100	3.51	1.90	20.59	113.50
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	60	0.84	2.58	3.85	41.93
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos)	D006	30	0.15	0.04	0.49	2.92
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	150	0.01	0.01	0.14	0.65
		Iš viso:	**25.70**	**13.30**	**53.94**	**438.14**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai (tausojantis)	M009	120	6.30	2.39	37.82	198.05
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**6.78**	**8.39**	**38.44**	**256.65**
		Iš viso (dienos davinio):	**38.68**	**28.10**	**130.43**	**929.42**

1 savaitė Lopšelinukai

Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	50	6.15	5.85	0.36	78.61
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)		30	1.83	3.87	13.58	96.52
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0.02	0.01	2.82	11.49
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**8.32**	**10.05**	**27.16**	**232.38**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Sr007	100	0.67	1.00	4.50	29.52
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai su krapais ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž010	80	13.54	6.04	5.12	128.97
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.29	2.93	16.86	102.92
Morkų salotos su obuoliais ir porais pagardintos alyvuogių aliejumi (tausojantis)	13S	70	0.67	4.58	6.87	71.30
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	30	0.15	0.04	0.49	2.93
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**18.84**	**16.37**	**44.54**	**400.57**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	10.20	8.71	33.18	251.89
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
		Iš viso:	**13.60**	**11.21**	**38.08**	**307.59**
		Iš viso (dienos davinio):	**40.76**	**37.63**	**109.78**	**940.54**

30

1 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Penktadienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/51T. 1	100	6.16	5.27	31.28	197.18
Čiobrelių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Sūrio lazdelė (Pik-Nik)		20	5.00	4.00	0.20	56.80
		Iš viso:	**11.48**	**9.59**	**41.88**	**299.74**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	100	3.05	0.17	11.72	60.47
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	180	25.32	5.86	36.23	299.03
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	60	0.54	0.12	1.98	11.16
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**30.43**	**7.93**	**60.63**	**435.59**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	M003	110	5.73	10.61	34.06	254.59
Uogienė		20	0.00	0.00	14.20	56.80
Aviečių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**5.73**	**10.61**	**48.26**	**311.39**
		Iš viso (dienos davinio):	**47.64**	**28.13**	**150.77**	**1046.72**

2 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliėnė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pirmadienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška 2.5% miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr001	150	9.21	6.17	38.24	245.28
Čiobrelių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**9.53**	**6.49**	**48.64**	**291.04**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr005	100	0.86	1.00	5.57	34.61
Grietinė (30%) sriubai		3	0.07	0.90	0.09	8.79
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	75	20.06	3.64	11.04	157.00
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr012	100	3.48	2.76	19.08	115.11
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	100	0.65	6.17	3.35	71.53
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**26.52**	**14.75**	**49.67**	**437.32**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	120	15.78	12.12	16.45	238.04
Natūralus jogurtas (3.5%)		15	0.50	0.38	0.63	7.89
Uogienė		20	0.00	0.00	14.20	56.80
Aviečių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**16.28**	**12.50**	**31.28**	**302.73**
		Iš viso (dienos davinio):	**52.33**	**33.74**	**129.59**	**1031.09**

2 savaitė

Pirmadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu: _____

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška 2.5% miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr001	150	9.21	6.17	38.24	245.28
Čiobrelių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**9.53**	**6.49**	**48.64**	**291.04**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr006	100	0.67	0.98	4.84	29.76
Grietinė (30%) sriubai		3	0.07	0.90	0.09	8.79
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	75	20.06	3.64	11.04	157.00
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) (augalinis)	Kr012	100	3.48	2.76	19.08	115.11
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	17S	100	1.25	1.70	7.65	51.68
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo		100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**26.93**	**10.26**	**53.24**	**412.62**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	82A	120	15.78	12.12	16.45	238.04
Natūralus jogurtas (3.5%)		15	0.50	0.38	0.63	7.89
Uogienė		20	0.00	0.00	14.20	56.80
Aviečių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**16.28**	**12.50**	**31.28**	**302.73**
		Iš viso (dienos davinio):	**52.74**	**29.25**	**133.16**	**1006.39**

HB

2 savaitė Lopšelinukai

Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rapeliienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	115A	100	4.62	1.65	16.17	98.01
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	U025	40	4.83	6.20	9.77	114.18
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**9.77**	**8.17**	**36.34**	**257.95**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)	Sr023	100	1.31	1.12	7.28	44.42
Grietinė (30%) sriubai		4	0.10	1.20	0.12	11.72
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	80	17.76	9.63	6.11	182.24
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.29	2.93	16.86	102.92
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S005	100	1.16	5.60	4.96	74.86
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**22.67**	**20.51**	**35.97**	**419.18**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklindžiai su bananais	Nr. 75	110	8.43	9.80	43.57	296.18
Natūralus jogurtas (3.5%)		20	0.66	0.50	0.84	10.53
Aviečių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**9.09**	**10.30**	**44.41**	**306.71**
	Iš viso (dienos davinio):		**41.53**	**38.98**	**116.72**	**983.84**

05

2 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Trečiadienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su pienu 2.5% (tausojantis)	Kr022	150	5.12	8.29	22.79	186.24
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0.04	0.02	4.22	17.24
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Iš viso:	**5.56**	**8.71**	**40.01**	**260.68**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr014	100	3.07	1.46	10.75	68.34
Grietinė (30%) sriubai		4	0.10	1.20	0.12	11.72
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	70	12.67	3.38	1.37	86.58
Biri ryžių košė (tausojantis)	Gr002	80	3.00	0.14	26.10	117.63
Burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S013	100	1.57	3.60	9.23	75.62
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**21.86**	**10.09**	**58.75**	**413.19**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	130	7.12	3.27	33.60	192.31
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Kefyras 2.5%		100	3.42	2.52	4.86	55.80
		Iš viso:	**11.02**	**11.79**	**39.08**	**306.71**
		Iš viso (dienos davinio):	**38.44**	**30.59**	**137.84**	**980.58**

65

2 savaitė
Trečiadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rapelienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su pienu 2.5% (tausojantis)	Kr022	150	5.12	8.29	22.79	186.24
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0.04	0.02	4.22	17.24
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Iš viso:	**5.56**	**8.71**	**40.01**	**260.68**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojanti)	Sr035	100	3.39	3.58	9.33	83.10
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	70	12.67	3.38	1.37	86.58
Biri ryžių košė (tausojantis)	Gr002	80	3.00	0.14	26.10	117.63
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	100	0.90	0.20	3.30	18.60
Viso grūdo ruginė duona		30	2.10	0.42	15.81	75.42
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**22.11**	**7.75**	**56.55**	**384.35**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	120	6.57	3.03	31.02	177.51
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Kefyras 2.5%		100	3.42	2.52	4.86	55.80
		Iš viso:	**10.47**	**11.55**	**36.50**	**291.91**
		Iš viso (dienos davinio):	**38.14**	**28.01**	**133.06**	**936.94**

65

2 savaitė Lopšelinukai

Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr023	150	6.85	6.39	23.18	177.62
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė (Pik-Nik)		20	5.00	4.00	0.20	56.80
		Iš viso:	**12.25**	**10.79**	**36.38**	**291.62**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis)	Sr015	100	3.37	1.53	11.50	73.17
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Virti kiaulienos - jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16.30	5.25	4.76	131.62
Pilno grūdo virti makaronai (tausojantis)	Gr010	90	3.98	0.81	27.95	135.05
Plėšyti šviežį salotų lapai (augalinis)	D000.1	20	0.18	0.04	0.54	3.24
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	40	0.20	0.06	0.66	3.91
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
		Iš viso:	**25.60**	**9.50**	**56.75**	**414.94**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškinys su pieniškomis dešrelėmis (a.r.) (tausojantis)	55A	150	7.88	20.32	13.19	267.24
Ryžių trapučiai		10	0.82	0.28	7.95	37.60
Čiobrelių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**8.70**	**20.60**	**21.14**	**304.84**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.55**	**40.89**	**114.27**	**1011.40**

2 savaitė Lopšelinukai

Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	90	12.62	12.05	1.67	165.60
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Pjaustyti pomidorai (augalinis)		30	0.30	0.06	1.26	6.78
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**14.64**	**12.71**	**23.87**	**268.42**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	Nr. 26	100	3.41	4.73	9.00	92.22
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	170	16.95	4.75	28.94	226.39
Grietinė (30%)		25	0.60	7.50	0.78	73.25
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	60	0.60	0.13	5.22	24.41
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**21.61**	**17.14**	**44.58**	**419.29**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	160	11.37	4.69	30.05	207.86
Natūralus jogurtas (3.5%)		30	0.99	0.75	1.26	15.79
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
		Iš viso:	**15.76**	**7.94**	**36.21**	**279.35**
		Iš viso (dienos davinio):	**52.01**	**37.79**	**104.66**	**967.06**

85

2 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Bagelienė
Penktadienis (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	90	12.62	12.05	1.67	165.60
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Pjaustyti pomidorai (augalinis)		30	0.30	0.06	1.26	6.78
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**14.64**	**12.71**	**23.87**	**268.42**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	Nr. 26	100	3.41	4.73	9.00	92.22
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	170	16.95	4.75	28.94	226.29
Grietinė (30%)		25	0.60	7.50	0.78	73.25
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	8S	70	0.65	1.32	4.06	28.18
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**21.66**	**18.33**	**43.42**	**422.96**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	160	11.37	4.69	30.05	207.86
Natūralus jogurtas (3.5%)		30	0.99	0.75	1.26	15.79
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
		Iš viso:	**15.76**	**7.94**	**36.21**	**279.35**
		Iš viso (dienos davinio):	**52.06**	**38.98**	**103.50**	**970.73**

3 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Bagelienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pirmadienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr011	150	6.83	3.43	21.94	145.89
Sviestas 82% (košei)		3	0.02	2.46	0.02	22.31
Aviečių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (Pik-Nik)		20	5.00	4.00	0.20	56.80
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**12.17**	**10.21**	**32.56**	**270.76**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	13Sr	100	0.84	2.12	7.00	50.36
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Troškinta vištiena (tausojantis)	9(R21).1	85	21.23	5.03	3.22	143.04
Biri ryžių košė (tausojantis)	Gr002	90	3.37	0.15	29.36	132.34
Morkos su aliejumi (augalinis)	S004	40	0.40	2.08	3.49	34.35
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	50	0.45	0.10	1.65	9.30
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**27.86**	**11.29**	**56.06**	**437.34**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	81A	120	17.88	12.20	21.54	267.60
Natūralus jogurtas (3.5%)		20	0.66	0.50	0.84	10.53
Uogienė		10	0.00	0.00	7.10	28.40
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**18.54**	**12.70**	**29.48**	**306.53**
		Iš viso (dienos davinio):	**58.57**	**34.20**	**118.10**	**1014.63**

3 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Antradienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) (tausojantis)	Kr006	150	5.95	5.38	31.20	197.02
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Iš viso:	**6.35**	**5.78**	**44.20**	**254.22**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	Sr003	100	0.90	0.88	7.72	42.44
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
"Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	160	16.81	4.00	27.97	215.05
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	80	0.80	0.17	6.96	32.55
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
		Iš viso:	**20.51**	**12.83**	**53.97**	**413.57**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojanti)	Sr035	200	6.78	7.16	18.65	166.20
Viso grūdo kvietinė duona su sviestu (82%)	Nr. 8	25	1.71	3.88	11.15	86.33
		Iš viso:	**8.49**	**11.04**	**29.80**	**252.53**
		Iš viso (dienos davinio):	**35.35**	**29.65**	**127.97**	**920.32**

3 savaitė Lopšelinukai

Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su pienu 2.5% (tausojantis)	Kr022	150	5.12	8.29	22.79	186.24
Uogienė		20	0.00	0.00	14.20	56.80
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**5.44**	**8.61**	**47.39**	**288.80**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	Sr022	100	1.69	1.43	14.00	75.64
Grietinė (30%) sriubai		4	0.10	1.20	0.12	11.72
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	70	17.45	10.56	1.70	171.69
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	4Gar	100	3.27	0.60	25.09	118.83
Žiedinių kopūstų ir daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S012	60	0.51	4.31	2.27	49.81
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	30	0.30	0.06	2.61	12.21
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**23.32**	**18.16**	**45.79**	**439.90**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su varškės įdaru (tausojantis)	M010.1	120	11.53	6.40	29.96	223.65
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Aviečių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**12.01**	**12.40**	**30.58**	**282.25**
		Iš viso (dienos davinio):	**40.77**	**39.17**	**123.76**	**1010.95**

112

3 savaitė Lopšelinukai

Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	Kr014	150	5.37	4.63	30.22	183.98
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
		Iš viso:	**9.09**	**7.45**	**45.52**	**285.44**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr005	150	1.28	1.49	8.35	51.91
Žuvies (jūros lydeka) maltinukai (tausojantis)	39A	85	16.26	4.38	5.46	126.20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	90	1.80	0.09	16.47	73.89
Burokėlių ir obuolių su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	100	1.32	6.01	10.06	99.71
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo su citrina	G009	150	0.05	0.03	0.64	3.02
		Iš viso:	**22.11**	**12.28**	**51.52**	**405.01**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	86A	120	14.35	8.01	24.24	226.50
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**14.83**	**14.01**	**24.86**	**285.10**
		Iš viso (dienos davinio):	**46.03**	**33.74**	**121.90**	**975.55**

12 R

3 savaitė Lopšelinukai Tvirtinu: Direktorė Neringa Rageliene
(pareigos, vardas, pavardė)

Penktadienis

Pusryčiai 7:50 - 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	115A	150	6.95	5.56	24.29	174.91
Arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Sūrio lazdelė (Pik-Nik)		20	5.00	4.00	0.20	56.80
		Iš viso:	**12.27**	**9.88**	**34.89**	**277.47**

Pietūs 11:45 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su kruopomis (tausojantis)	Sr010	100	1.37	1.10	8.38	48.84
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.65
Karališki balandėliai (tausojantis)	62A	105	20.04	8.87	5.68	182.75
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.29	2.93	16.86	102.92
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	100	0.90	0.20	3.30	18.60
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Vanduo		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**26.12**	**14.88**	**44.92**	**418.04**

Vakarienė 14:30 - 14:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Morkų blyneliai (tausojantis)	D001	100	6.88	6.93	29.95	209.58
Natūralus jogurtas (3.5%)		25	0.83	0.63	1.05	13.16
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
		Iš viso:	**11.11**	**10.06**	**35.90**	**278.44**
		Iš viso (dienos davinio):	**49.50**	**34.82**	**115.71**	**973.95**

130