PATVIRTINTA
Krekenavos lopšelio-darželio „Sigutė“
direktoriaus 2026 m. vasario 2 d.
įsakymu Nr. V-26

Panevėžio r. Krekenavos lopšelis-darželis „Sigutė“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1–3 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti lęšiai su sviestu (tausojantis)	Nr.106	100	9,43	4,51	20,65	160,87
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Nr.44	35	5,67	7,59	10,31	126,00
Ramunėlių arbata	Nr.67	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**15,86**	**12,40**	**46,90**	**350,87**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Nr.59	100	0,87	1,00	5,67	35,33
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	Nr.98	70	18,00	8,56	5,47	166,44
Traškios bulvytės (tausojantis)	Nr.8	60	2,10	4,01	19,23	120,46
Šviežių ridikėlių ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 %	Nr.69	25	0,26	0,08	0,66	5,04
Švieži pomidorai	Nr.82	20	0,20	0,03	0,95	5,60
Vanduo su braškėmis		150/10	0,07	0,04	0,54	2,80
Iš viso:			**28,51**	**19,07**	**55,94**	**517,32**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškės švilpikai (tausojantis)	Nr.40	100	18,01	12,01	13,67	248,26
Grietininis vanilės padažas	Nr.78	20	0,21	3,84	2,41	45,74
Kakava su pienu	Nr.49	150	2,10	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			**20,32**	**17,55**	**22,38**	**343,00**
Iš viso (dienos davinio):			**64,69**	**49,02**	**125,22**	**1211,19**

1savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keturių rūšių kruopų košė pagardinta sviestu 82% ir saulėgrąžomis (tausojantis)	Nr.28	150/5/3	8,54	7,42	31,58	239,98
Citrininė arbata	Nr.55	150	-	-	2,00	8,00
Ekologiškas sausainukas	Nr.41	15	0,90	1,30	15,08	66,40
Iš viso:			**9,44**	**8,72**	**48,66**	**314,38**

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Nr.35	100	4,47	4,85	17,14	96,77
Jūrų lydekos žuvies kepinukai su kukurūzų dribsniais (tausojantis)	Nr.80	60	10,48	12,37	6,71	178,58
Grietinės padažas su pomidorų tyre	Nr.111	10	0,24	2,37	3,31	20,44
Virtos bulvės (tausojantis)	Nr.27	50	1,03	0,05	8,43	41,73
Burokėlių salotos su kons. žirneliais alyvuogių aliejumi.	Nr.99	30	6,47	2,34	4,61	66,46
Šviežiu daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)	Nr.88	20/20	0,56	0,08	3,00	9,60
Vanduo su citrina		150/10	0,05	0,03	0,64	2,17
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**24,06**	**20,05**	**57,78**	**471,75**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blyneliai su varške 9%	Nr.46	115	4,97	9,87	35,02	192,67
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,48	3,12	1,64	59,74
Trintų uogų mišinys	Nr.17	15	0,16	0,09	2,35	10,81
Arbata ,,Lipton“(be cukraus)	Nr.10	150	-	-	-	-
Iš viso:			**5,61**	**13,08**	**39,01**	**276,47**
Iš viso (dienos davinio):			**39,11**	**41,85**	**145,45**	**1062,60**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Nr.31	150	6,01	5,40	27,37	170,16
Sviestas 82%	Nr.57	10	0,08	8,20	0,11	74,60
Kmynų arbata	Nr.21	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso			**6,85**	**13,90**	**43,42**	**308,76**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Nr.50	100	1,02	2,45	6,60	46,32
Eko. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,52	46,60
Virtų bulvių cepelinai su virta vištiena (tausojantis)	Nr.30	155	11,63	11,10	32,37	198,50
Sviesto - grietinės padažas	Nr.2	20	0,36	10,50	0,45	88,31
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, saldžioji raudonoji paprika)	Nr.89	40	0,44	0,16	2,06	10,87
Vanduo su kriaušėmis		150/10	-	-	1,00	4,00
		Iš viso	**14,93**	**24,53**	**51,00**	**394,60**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	Nr.19	120	12,01	12,00	23,85	214,49
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,48	3,12	1,64	59,74
Trintos braškės	Nr. 22	15	0,15	0,09	2,83	11,89
Mėtų arbata (be cukraus)	Nr.86	150	-	-	-	-
		Iš viso	**12,64**	**15,21**	**30,32**	**294,12**
Iš viso (dienos davinio)			**34,42**	**53,64**	**124,74**	**997,48**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė, paskaninta sviestu 82% (tausojantis)	Nr.56	150/10	4,66	13,51	34,77	246,33
Vaisinė arbata	Nr.18	150	-	-	2,00	8,00
Ekologiški javinės traškučiai	Nr.48	6	0,06	0,01	0,44	1,92
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**5,48**	**13,82**	**51,15**	**312,25**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Nr.106	100	1,21	2,21	9,04	59,89
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti vištienos broilerių blauzdukai be kaulo (tausojantis)	Nr.73	80	19,27	13,67	0,30	193,81
Grietinės padažas	Nr.111	15	0,27	2,88	0,80	30,15
Virti birūs grikiai (tausojantys)	Nr.51	50	2,21	0,54	12,11	62,08
Švieži pomidorai	Nr.82	20	0,20	0,03	0,95	5,60
Pekino kopūsto salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	Nr.55	25	0,29	0,14	1,30	7,88
Vanduo su kiviais		150/10	0,10	-	1,00	5,00
		Iš viso:	**25,03**	**19,79**	**34,09**	**411,01**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	Nr.30	100	4,21	23,92	8,48	196,02
Marinuoti agurkai	Nr.23	30	0,90	-	0,36	5,04
Ekologiškas kefyras	Nr.55	100	340	2,50	4,90	56,00
		Iš viso:	**8,73**	**21,42**	**13,74**	**257,04**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,24**	**55,03**	**108,98**	**980,30**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė (tausojantis)	Nr.12	150	6,23	5,38	25,68	171,35
Sviesto - grietinės padažas	Nr.2	10	0,20	5,65	0,20	52,45
Ramunėlių arbata	Nr.67	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**7,19**	**11,33**	**41,82**	**287,80**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Nr.92	100	1,05	1,42	8,00	49,96
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
„Netikras zuikis“	Nr.68	75	12,10	16,11	7,95	156,23
Bulvių košė (tausojantis)	Nr.8	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Raugintų kopūstų salotos	Nr.53	28	0,25	3,03	0,96	28,43
Šviežias agurkas	Nr.80	20	0,20	0,05	0,58	3,55
Vanduo su obuoliais		150/10	-	-	1,00	4,00
		Iš viso:	**16,21**	**22,82**	**36,94**	**342,15**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Nr.70	100	17,11	12,05	20,63	176,90
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,48	3,12	1,64	59,74
Trintos šilauogės	Nr.26	15	0,15	0,09	1,83	8,73
Arbata „Dilmah“ (be cukraus)	Nr.11	150	-	-	-	-
Kviečių trapučiai	Nr.16	10	1,16	0,30	6,42	35,10
		Iš viso:	**18,69**	**15,55**	**41,22**	**281,47**
Iš viso (dienos davinio):			**42,09**	**49,70**	**119,98**	**911,42**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	Nr.56	110	3,05	6,21	19,86	208,74
Grietinės padažas su pomidorų tyre	Nr.111	10	0,24	2,37	3,31	20,44
Arbata „Lipton“ (be cukraus)	Nr.10	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**4,05**	**8,88**	**37,11**	**285,18**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Nr.68	100	1,05	3,00	10,71	56,19
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Orkaitėje kepti vištienos kukuliai (tausojantis)	Nr.75	90	12,89	1,58	1,94	83,70
Grietinės padažas	Nr.111	15	0,27	2,88	0,80	30,15
Virtos bulvės (tausojantis)	Nr.27	50	1,03	0,03	8,43	41,73
Šviežių daržovių rinkinukas (saldžioji raudonoji paprika, pomidoras)	Nr.108	20/20	0,46	0,15	2,08	11,20
Vanduo su obuoliais		150/10	0,10	-	1,00	4,00
Iš viso:			**17,28**	**7,96**	**32,52**	**308,52**

Vakarienė 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška virta dešrelė „Mokinukų“	Nr.83	70	7,80	10,80	3,80	180,80
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais	Nr.99	30	1,24	4,07	0,82	39,45
Kvietinis batonas	Nr.41	20	1,70	0,96	10,60	60,60
Ekologiški javinės traškučiai	Nr.48	6	0,06	0,01	0,44	1,92
Ramunėlių arbata	Nr.67	150	-	-	2,00	8,00
Iš viso:			**10,74**	**15,83**	**17,22**	**290,77**
Iš viso (dienos davinio):			**32,23**	**30,71**	**100,34**	**982,55**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Nr.1	150	4,50	5,18	27,67	169,58
Sūrio lazdelė „Pik nik“40%	Nr.85	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata „Dilmah	Nr.11	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso	**10,60**	**9,64**	**43,68**	**292,58**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Nr.4	100	2,73	3,15	5,62	61,69
Maltos kiaulienos mėsos-ryžių kukuliai (tausojantis)	Nr.5	70	9,87	7,34	15,06	205,59
Grietinės padažas su pomidorų tyre	Nr.111	10	0,24	2,37	3,31	20,44
Raugintų kopūstų salotos	Nr.53	20	0,46	2,03	1,20	34,43
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas)	Nr.88	20/20	0,23	1,02	0,60	17,22
Traškios bulvytės (tausojantis)	Nr.8	60	2,10	4,01	19,23	120,46
Vanduo su citrina		150/10	0,05	0,03	0,64	2,17
		Iš viso	**15,68**	**19,95**	**45,66**	**462,00**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti lietiniai blynai su varške (tausojantis)	Nr.89	80/17	15,06	8,35	38,54	292,87
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,52	6,00	0,54	57,00
Trintos mėlynės	Nr.89	15	0,16	0,09	2,35	10,81
Mėtų arbata (be cukraus)	Nr.86	150	-	-	-	-
		Iš viso	**15,74**	**14,44**	**41,43**	**360,68**
Iš viso (dienos davinio)			**42,02**	**44,03**	**130,77**	**1115,26**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82% (tausojantis)	Nr.90	80	5,92	10,06	11,01	157,24
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas)	Nr.88	20/20	0,23	1,02	0,60	17,22
Kvietinis batonas	Nr.41	20	1,70	0,96	10,60	60,60
Citrininė arbata (be cukraus)	Nr.55	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**8,61**	**12,34**	**36,15**	**291,06**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Nr.92	100	2,20	2,17	8,56	59,25
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	Nr.60	100	17,53	9,48	4,14	160,24
Virti ryžiai (tausojantis)	Nr.39	60	1,82	0,08	16,34	74,77
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Nr.79	20	0,38	2,09	2,49	35,51
Šviežias agurkas	Nr.80	20	0,15	0,04	0,46	2,84
Vanduo su vyšniomis	Nr.27	150/10	0,09	0,04	0,94	9,60
		Iš viso:	**23,65**	**14,22**	**41,49**	**388,81**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Nr.10	140	18,81	6,40	33,14	217,04
Sviesto - grietinės padažas	Nr.2	10	0,20	5,65	0,20	52,46
Kakava su pienu	Nr.49	150	2,10	1,71	6,30	49,00
		Iš viso:	**21,11**	**13,76**	**39,64**	**318,49**
Iš viso (dienos davinio):			**53,37**	**40,32**	**117,28**	**998,36**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	Nr.73	150	7,93	8,26	25,83	193,03
Sumuštinis su lietuvišku varškės sūriu	Nr.91	35	5,13	6,49	10,63	121,80
Kmynų arbata (be cukraus)	Nr.21	150	-	-	-	-
Iš viso:			**13,06**	**14,75**	**36,46**	**314,83**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Nr.50	100	3,93	0,24	11,78	64,85
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta jautiena su grietinės 30% padažu (tausojantis)	Nr.69	110	16,80	9,89	1,66	200,10
Bulvių košė (tausojantis)	Nr.8	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Morkų - obuolių salotos su natūraliu jogurtu ir saulėgrąžomis	Nr.7	30	0,20	1,24	2,37	21,53
Plėšytos Iceberg salotos	Nr.94	10	0,13	0,02	0,55	2,11
Vanduo su gervuogėmis		150/10	0,15	0,09	1,83	8,73
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**24,62**	**13,99**	**48,78**	**453,30**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	Nr.105	150	16,38	12,49	19,76	256,96
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,52	6,00	0,54	57,60
Trintos braškės	Nr.22	15	0,15	0,09	2,83	11,89
Ramunėlių arbata (be cukraus)	Nr.67	150	-	-	2.00	8,00
Iš viso:			**17,05**	**18,58**	**25,13**	**334,45**
Iš viso (dienos davinio):			**54,69**	**47,32**	**110,37**	**1102,58**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai „Spageti“ su pomidorų padažu (tausojantis)	Nr.85	100	6,55	4,11	42,01	212,39
Švieži agurkai	Nr.80	20	0,15	0,03	0,42	3,10
Mėtų arbata (be cukraus)	Nr.86	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**7,46**	**4,44**	**56,37**	**271,49**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Nr.15	100	1,39	2,24	6,15	35,81
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Jūrų lydekos žuvies kepinukai (tausojantis)	Nr.87	60	10,48	12,37	6,71	178,58
Pieno padažas	Nr.2	15	0,65	1,38	1,93	22,65
Burokėlių salotos	Nr.99	31	0,74	2,34	2,61	36,46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	Nr.88	20/20	0,23	1,02	0,60	17,22
Virtos bulvės (tausojantis)	Nr.27	50	1,03	0,03	8,43	41,73
Vanduo su braškėmis		150/10	0,07	0,04	0,54	2,80
		Iš viso:	**16,07**	**19,74**	**35,53**	**481,85**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė blyneliai	Nr.73	100	15,13	6,99	8,68	190,61
Pekino kopūsto salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	Nr.55	25	0,29	0,14	1,30	7,88
Arbata „Dilmah“ (be cukraus)	Nr.11	150	-	-	-	-
Grikių trapučiai	Nr.12	10	1,16	0,30	6,42	35,10
		Iš viso:	**16,58**	**7,43**	**16,40**	**244,49**
Iš viso (dienos davinio):			**40,11**	**39,04**	**108,30**	**997,83**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų ir dešrelių troškinys	Nr.12	125	5,03	10,58	29,06	188,23
Marinuoti agurkai	Nr.23	30	0,90	-	0,36	5,04
Kakava su pienu	Nr.49	150	2,10	1,70	6,30	49,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso	**8,79**	**12,58**	**49,66**	**298,27**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Nr.68	100	1,48	1,09	7,35	45,20
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	Nr.77	70	18,10	4,29	4,41	125,56
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (tausojantis)	Nr.51	50	1,63	1,19	12,54	53,86
Šv. kopūstų salotos su kukurūzais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Nr.72	25	0,48	3,12	4,09	29,04
Šviežias pomidoras	Nr.82	20	0,20	0,03	0,95	5,60
Vanduo su kiviais		150/10	0,10	-	1,00	5,00
		Iš viso	**23,47**	**10,04**	**38,90**	**310,86**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kroketai	Nr.38	150	4,31	8,89	40,70	255,47
Sviesto - grietinės padažas	Nr.2	10	0,20	5,65	0,20	52,45
Citrininė arbata (be cukraus)	Nr.55	150	-	-	-	-
		Iš viso	**4,51**	**14,54**	**40,90**	**307,92**
Iš viso (dienos davinio)			**37,77**	**37,16**	**129,46**	**977,05**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu „Germantas“ 45% sūriu	Nr.90	80	11,32	17,86	8,86	136,51
Kvietinis batonas	Nr.41	20	1,70	0,96	10,60	60,60
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras ir agurkas)	Nr.88	40	0,56	0,08	3,00	9,60
Ramunėlių arbata	Nr.67	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**14,34**	**19,20**	**38,40**	**270,71**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Nr.79	100	2,75	2,29	14,16	94,51
Maltas kiaulienos maltinis su avižų sėlenomis (tausojantis)	Nr.51	80	15,60	5,80	16,20	141,00
Grietinės padažas	Nr.2	10	0,17	1,92	0,49	20,10
Morkų, kopūstų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	Nr.28	20	2,41	2,46	11,27	80,01
Šviežias agurkas	Nr.80	20	0,15	0,04	0,46	2,48
Traškios bulvytės (tausojantis)	Nr.8	60	2,10	4,01	19,23	120,46
Vanduo su kriaušėmis		150/10	-	-	1,00	4,00
Iš viso:			**23,18**	**16,52**	**62,81**	**462,66**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	Nr.46	100	7,08	7,81	27,15	194,26
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,52	6,00	0,54	57,00
Trintos gervuogės	Nr.36	10	0,10	0,10	2,50	9,80
Kmynų arbata (be cukraus)	Nr.21	150	-	-	-	-
Iš viso:			**7,70**	**13,91**	**32,19**	**269,06**
Iš viso (dienos davinio):			**45,22**	**49,63**	**133,40**	**1002,43**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Nr.107	150	7,00	6,50	25,10	196,00
Sumuštinis su lietuvišku varškės sūriu	Nr.91	35	5,13	6,49	10,63	121,80
Arbata ,,Lipton“ (be cukraus)	Nr.10	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso:	**12,89**	**13,29**	**49,67**	**373,80**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Nr.43	100	1,53	1,53	11,60	66,00
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių, vištienos ir daržovių troškinys (tausojantis)	Nr.45	170	23,90	9,50	33,70	290,87
Marinuoti agurkai	Nr.23	30	0,90	-	0,36	5,04
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, saldžioji raudonoji paprika)	Nr.108	20/20	0,46	0,15	2,08	11,20
Vanduo su obuoliais		150/10	-	-	1,00	4,00
		Iš viso:	**28,27**	**11,50**	**57,30**	**423,71**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (tausojantis)	Nr.95	100	9,50	4,38	24,39	176,71
Grietinės 30%	Nr.20	25	0,48	3,12	0,64	59,74
Vaisinė arbata	Nr.18	150	-	-	2,00	8,00
Grikių traputis	Nr.12	10	1,16	0,30	6,42	35,10
		Iš viso	**11,14**	**7,80**	**33,45**	**279,55**
Iš viso (dienos davinio)			**52,30**	**33,59**	**140,42**	**1077,06**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šešių rūšių kruopų košė su sviestu 82% ir saulėgrąžomis (tausojanti)	Nr.28	150/3/5	8,50	7,42	31,58	239,98
Mėtų arbata	Nr.86	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
		Iš viso	**9,26**	**7,72**	**47,52**	**303,98**

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Nr.91	100	1,24	2,23	6,54	47,96
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	Nr.17	100	13,62	10,90	3,17	184,70
Ridikėlių ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu 3.8%	Nr.69	25	0,26	0,08	0,66	5,04
Šviežias pomidoras	Nr.82	20	0,20	0,03	0,95	5,60
Bulvių košė (tausojantis)	Nr.8	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Vanduo su braškėmis		150/10	0,07	0,04	0,54	2,80
		Iš viso	**18,00**	**15,49**	**28,51**	**346,08**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Nr.78	140	12,00	6,69	21,07	193,09
Sviesto-grietinės padažas	Nr.2	10	0,20	5,65	0,20	52,45
Arbata „Dilmah“ (be cukraus)	Nr.11	150	-	-	-	-
Ekologiškas sausainukas	Nr.41	15	0,90	1,30	15,08	66,40
		Iš viso	**13,10**	**13,64**	**38,35**	**319,94**
Iš viso (dienos davinio)			**40,36**	**36,85**	**114,38**	**972,80**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu 82%, cinamonu (tausojantis)	Nr.48	150/5	6,25	8,70	24,80	213,89
Trintos braškės	Nr.22	15	0,15	0,09	2,83	11,89
Vaisinė arbata	Nr.18	150	-	-	2,00	8,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**7,16**	**9,09**	**43,57**	**289,78**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Nr.72	100	3,50	2,51	10,38	50,97
Ekol. kvietinė duona	Nr.16	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	Nr.36	60	9,79	9,18	4,70	192,07
Grietinės padažas su pomidorų tyre	Nr.111	10	0,24	2,37	3,31	20,44
Virtos bulvės (tausojantis)	Nr.27	50	1,03	1,03	8,43	41,73
Saldžioji paprika	Nr.97	20	0,29	0,12	1,60	8,03
Burokėlių-pupelių salotos su alyvuogių aliejumi	Nr.107	40	2,40	4,54	7,41	62,35
Vanduo su citrina		150/10	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**23,73**	**16,76**	**65,32**	**466,45**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai-obuoliniai blyneliai (tausojantis)	Nr.64	100	5,54	8,07	30,18	218,66
Grietinė 30%	Nr.20	20	0,52	6,00	0,54	57,00
Trintų uogų mišinys	Nr.17	15	0,16	0,09	2,35	10,81
Arbata „Lipton“ (be cukraus)	Nr.10	150	-	-	-	-
Iš viso:			**6,22**	**14,16**	**33,07**	**286,47**
Iš viso (dienos davinio):			**37,11**	**40,01**	**141,96**	**1042,70**