

Vilniaus Spindulio progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

__Ikimokyklinės grupės

(2023-2024 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo _8.00_ iki _15.00_ val.

1 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.29	4.66	35.86	218.51
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Iš viso:			12.73	8.02	53.44	336.83

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.0	13.3	79
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5	1	26.9	136.13
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			30.12	15.52	80.20	585.05

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5.67	10.81	29.11	236.43
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.87	13.81	29.41	265.43
Iš viso (dienos davinio):			48.72	37.35	163.05	1187.31

Is savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7.03	4.01	46.44	249.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			10.61	6.92	68.96	380.54

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	140	18.19	13.07	22.10	278.83
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			24.98	23.64	65.42	578.25

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	151	(50/50)	4.67	23.29	6.02	249.77
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.17	23.59	14.62	296.77
Iš viso (dienos davinio):			41.76	54.15	149.00	1255.56

1 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.66	3.45	29.07	169.99
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/41	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Nesaldinta čirobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.75	13.58	40.21	330.06

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	100/100	29.7	16.1	29.9	383
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Iš viso:			33.66	22.66	74.60	643.68

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir cukinių paplotėliai su spelta miltai (tausojantis)	V004	120	13.39	15.24	16.03	254.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.47	15.92	25.59	307.56
Iš viso (dienos davinio):			60.88	51.44	126.60	1281.30

1 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 2	150	6.23	5.26	30.74	195.20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.77	10.33	50.72	338.93

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	100	1.44	5.2	8.38	86.37
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			20.04	22.60	56.78	515.57

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	GR011	100	5.98	5.12	32.28	199.05
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.02	11.00	41.40	312.61
Iš viso (dienos davinio):			42.83	43.93	148.90	1167.11

1 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82%) ir vyšniomis (tausojantis)	KR006	150/5/15	6.58	7.96	37.03	246.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.98	8.36	50.03	303.29

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	70	16.73	2.52	6.51	115.67
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0.9	5.6	3.1	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			26.33	15.22	73.81	539.87

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	321.27
Iš viso (dienos davinio):			42.02	32.45	170.83	1164.43

2savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Iš viso:			11.93	8.96	53.58	342.66

Pietūs 12.00-12.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10.65	10.59	7.92	169.58
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6.2	1.2	33.6	170
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriausių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			20.61	17.35	84.92	582.86

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	10.76	5.97	14.81	155.97
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.00	6.81	29.57	231.53
Iš viso (dienos davinio):			45.54	33.12	126.60	1157.05

2savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/41	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.55	13.33	40.56	328.41

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			24.32	21.72	61.00	545.05

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Ki002	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62
Iš viso:			9.60	12.71	31.60	278.28
Iš viso (dienos davinio):			45.47	47.76	133.16	1151.74

2savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis, migdolų drožlėmis ir sezamų sėklomis (tausojantis)	KR018	150/15/3/1	8.25	5.88	31.38	211.41
Pilno grūdo duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	U021	30/20	4.70	1.90	16.66	102.54
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.95	7.78	48.04	313.95

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80	16.6	7.1	3.92	146
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 2	110	3.29	2.80	25.19	139.12
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
Iš viso:			24.39	13.10	74.61	518.92

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.95	12.20	38.61	308.22
Iš viso (dienos davinio):			48.29	33.08	161.26	1141.09

2savaitė (Išimokyklinė grupė)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/58T 1	200	8.38	5.45	32.99	214.55
Natūralus jogurtas (3.5%) su obuoliais	U032	140	3.47	3.22	11.20	87.62
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.85	8.67	44.19	302.17

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-, g	
Barščių sriuba (tausojuantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniame krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojuantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Virtos grikių kruopos (tausojuantis)(augalinis)	Gr013	120	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			28.18	17.06	67.65	540.32

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-, g	
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	GR012	120	2.75	3.51	20.24	123.49
Sezoninės daržovės (dviejų rūšių) (augalinis)	18/25 1	50	0.2	0.20	6.50	28.60
Kefyras (2,5%)	18/4 4	200	6.80	5	9.8	111.4
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			9.99	8.95	44.34	297.81
Iš viso (dienos davinio):			50.02	34.68	156.18	1140.30

2savaitė (Išimokymų grupė)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6.65	5.69	32.42	207.52
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.66	12.11	50.37	345.15

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 1	80	14.24	9.87	2.62	156.24
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			23.58	21.11	63.32	542.24

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno (2.5%) kokteilis su bananais ir braškėmis	U037	180	4.37	2.85	19.51	121.12
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Iš viso:			8.50	13.48	49.23	347.40
Iš viso (dienos davinio):			41.74	46.70	162.92	1234.79

3 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr001	200/5	10.47	6.96	53.93	320.21
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.71	7.20	61.73	354.53

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniame krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Kefyras (2.5%)	18/4 5	120	4.1	3.0	5.9	67
Iš viso:			26.70	18.08	69.43	551

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	100/6/14	9.06	10.87	23.06	226.30
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.46	11.27	36.06	283.50
			46.87	36.55	167.22	1189.03

3 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 3	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.62	7.33	51.38	306.02

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	80	19.9	8.6	0.4	158
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			29.74	15.24	74.10	554.72

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	63/7/1	8.71	10.22	3.96	142.63
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.72	16.64	20.91	280.26
Iš viso (dienos davinio):			50.08	39.21	126.60	1141.00

3 savaitė (Ikimokyklinė grupė)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.21	5.83	65.10	353.73

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1.67	1.57	8.31	54.08
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	104/36/30	17.33	17.77	23.19	321.99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas kriausių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			22.06	25.09	66.74	584.92

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su dešrele	244	75	17.85	30.44	19.64	305.68
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.09	30.68	27.44	339.68
Iš viso (dienos davinio):			50.36	61.60	159.28	1278.33

3 savaitė (Išimokyklinė grupė)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.20	29.42	168.34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.01	8.27	49.40	312.07

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	23.89	9.52	33.71	316.10
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			27.78	15.13	78	562.99

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.41	12.55	36.18	291.24
Iš viso (dienos davinio):			46.20	35.95	126.60	1166.30

3savatė (Ikimokyklinė grupė)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Iš viso:			9.68	9.84	53.64	341.49

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			29.56	18.98	65.16	553.89

Pavakariai 15.30-16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%)(tausojantis)	1-3/32T	200	4.72	5.94	14.24	129.39
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.85	16.57	43.96	355.67
Iš viso (dienos davinio):			48.09	45.39	162.76	1251.05