PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 4–7 metų amžiaus

Įstaigos darbo laikas
7.00–18.18

Alma Simonavičie
-18

1 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė (82 %)(tausojantis) | K-96 | 200/5 | 8,16 | 7,79 | 30,92 | 209,53 |
| Duona su sviestu 82% | | 30/5 | 1,24 | 0,41 | 14,80 | 62,83 |
| Vaisiai | | 100 | 0,16 | 0,16 | 5,20 | 21,20 |
| Kmynų arbata | | 150 | 0,59 | 0,44 | 6,49 | 29,74 |
| | | Iš viso: | 10,15 | 8,80 | 57,41 | 323,30 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba | N23 | 200 | 3,20 | 1,60 | 6,82 | 63,37 |
| Duonos skrebučiai | Š-1 | 30 | 2,22 | 0,39 | 0,50 | 65,10 |
| Virtos pieniškos dešrelės paukštiena(pom.padažu) | Nr28 | 120/20 | 9,39 | 34,17 | 5,86 | 366,45 |
| Bulvių košė | Nr.2 | 100 | 2,28 | 7,08 | 16,20 | 65,67 |
| Šv.daržovės(pomidorai,gurkai) | | 60 | 0,50 | 0,11 | 1,74 | 8,55 |
| | | Iš viso: | 17,59 | 43,35 | 31,12 | 569,14 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Blyneliai su varške9 9% | 76 | 150 | 16,28 | 17,43 | 54,32 | 225,33 |
| Grietinė 30% | | 15 | 0,48 | 6,00 | 0,61 | 58,60 |
| Uogienė | | 15 | 0,04 | | 10,64 | 40,65 |
| Vaisių kompotas be cukr. | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 17,05 | 23,58 | 86,13 | 375,56 |
| Iš viso(dienos davinio) | | | 44,79 | 75,62 | 174,66 | 1268,00 |

Direktorė Alma Simonavičienė
mėn. 08 d.

Antradienis 1 sav

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kr.košė su sviestu82% | A92 | 200/5/20 | 7,75 | 7,42 | 38,03 | 240,60 |
| Sūrio lazdelės,,pik-nik,, | S-1 | 25 | 6,50 | 5,25 | 0,50 | 75,25 |
| Traškučiai | | 20 | 1,16 | 1,76 | 10,94 | 53,60 |
| Pienas 2,5% | G3 | 150 | 4,95 | 3,55 | 7,20 | 75,00 |
| Vaisiai | | 100 | 0,16 | | 5,20 | 21,20 |
| | | Iš viso: | 20,52 | 18,18 | 61,87 | 465,65 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sr.su mėsa | Sr10 | 200 | 3,12 | 5,77 | 23,44 | 134,81 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kepta paukštiena (tausojantis) | 22 | 80 | 18,33 | 6,38 | 0,70 | 153,98 |
| Virti makaronai | | 100 | 4,07 | 5,48 | 27,83 | 180,30 |
| šv.daržovės(pomid.agurkai brokolis) | | 100 | 2,20 | 2,00 | 18,50 | 75,00 |
| | | Iš viso: | 29,60 | 19,91 | 90,39 | 622,09 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su ryžiais | 83 | 160 | 21,58 | 16,62 | 16,40 | 216,28 |
| Grietinė30% | | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Šaldytos uogos(uogienė) | | 20 | 0,06 | | 14,19 | 54,20 |
| Vaisių kompotas be cukr. | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 22,37 | 22,77 | 51,77 | 480,06 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 72,49 | 60,86 | 204,03 | 1567,80 |

1 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai blynai | K37 | 160 | 9,16 | 8,32 | 28,96 | 129,46 |
| Uogienė | 7Š | 20 | 2,39 | 2,28 | 12,80 | 48,23 |
| Nat.jogurtas | | 100 | 0,40 | 1,50 | 4,50 | 60,00 |
| Kakava su pienu 2,5% | G-1 | 150 | 3,64 | 2,76 | 10,45 | 79,08 |
| Vaisiai | | 100 | 0,16 | | 5,20 | 21,20 |
| | | Iš viso: | 15,75 | 14,86 | 61,91 | 337,97 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sr.(tausojanti) | Sr25 | 150 | 1,55 | 6,39 | 9,57 | 94,80 |
| Duona su grūdais | Š1 | 20 | 1,25 | 0,19 | 13,28 | 52,00 |
| Ryžiai su mėsa(plovas) | Nr.3 | 120/60 | 23,13 | 11,59 | 34,34 | 324,21 |
| Šv.daržovės:pomidorai,agurkai,paprika | Nr.1 | 75 | 0,62 | 0,15 | 8,91 | 25,55 |
| | | Iš viso: | 26,55 | 18,32 | 66,10 | 496,56 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtos-apkeptos bulvės | 52 | 160 | 4,94 | 8,45 | 28,39 | 205,61 |
| Šv.daržovės(pomid.agurk.) | | 60 | 0,50 | 0,11 | 1,74 | 8,55 |
| Vaisių gėrimas be cukraus | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| Grietinė 30% | G-1 | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Rūgpienis | G-4 | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 90,00 |
| | | Iš viso: | 11,17 | 18,46 | 58,66 | 413,74 |
| | | Iš viso (dienos davinio) | 53,47 | 51,64 | 186,67 | 1248,27 |



Scanned with CamScanner

Tvirtinu
Direktorė Alma Simonavičienė
2021 01 18 d.

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su sviestu (82%)(tausojantis) | 9/62 | 160/5 | 7,09 | 8,95 | 37,63 | 278,04 |
| Kons.agurkai,žirneliai | | 65 | 1,36 | | 0,64 | 7,68 |
| Vaisinė arbata | | 150 | - | - | 14,97 | 44,44 |
| Vaisiai | | 100 | 0,16 | | 5,20 | 21,20 |
| Iš viso: | | | 8,61 | 8,95 | 58,44 | 311,36 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (tausojanti) | S15 | 150 | 1,29 | 10,02 | 6,60 | 128,37 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Guliašas(kiauliena) | Nr.1 | 120 | 17,98 | 14,72 | 6,67 | 228,39 |
| Bulvių-morkų košė | 16 | 80 | 1,67 | 1,71 | 12,24 | 68,85 |
| Švieži pomidorai,paprika,agurkai | G29 | 75 | 0,62 | 0,15 | 8,91 | 25,55 |
| Iš viso: | | | 23,44 | 26,88 | 54,34 | 529,16 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai | 81 | 150 | 18,82 | 15,59 | 15,80 | 269,00 |
| Šv.uogos (pagal sezoną) | | 60 | 0,08 | | 5,20 | 21,20 |
| Grietinė 30% | | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Gėrimas iš vaisių be c. | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,52 | 50,98 |
| Iš viso: | | | 19,53 | 21,74 | 42,14 | 399,78 |
| Iš viso (dienos davinio) | | | 51,58 | 57,57 | 154,92 | 1240,3 |

Tvirtinu
Direktorė Alma Simonavičienė
2019 m. 07 mėn. 08 d

1 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis | K-16 | 60 | 17,50 | 10,27 | 1,27 | 153,60 |
| Duona su sviestu82% | | 25/5 | 0,27 | 5,63 | 1,36 | 87,45 |
| Konservuoti kukurūzai,šv.agurkai | | 45 | 0,18 | 0,04 | 0,70 | 3,20 |
| Kmynų arbata | | 150 | 0,45 | 0,44 | 6,11 | 27,24 |
| Vaisiai | | 100 | 0,16 | | 5,20 | 21,20 |
| | | Iš viso: | 18,56 | 16,38 | 14,64 | 292,69 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių sr.su mėsos kukuliais (tausojanti) | 16 | 150/20 | 6,51 | 6,03 | 9,80 | 116,11 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kepta žuvis | N29 | 75 | 18,92 | 7,57 | | 158,80 |
| Biri grikių košė | 96 | 50 | 3,02 | 4,86 | 16,50 | 120,09 |
| Kons.žirneliai | | 30 | 0,29 | 0,01 | 0,95 | 3,84 |
| Šviežias agurkas,paprika | | 50 | 0,86 | 0,20 | 4,30 | 20,50 |
| | | Iš viso: | 31,48 | 18,95 | 51,47 | 497,34 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška makaronų sriuba | | 150 | 3,89 | 6,99 | 14,39 | 121,38 |
| Duona su sviestu82%ir ferm.sūriu 40% | | 30/5/20 | 9,54 | 10,71 | 12,26 | 179,98 |
| Vaisių gėrimas be c. | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 13,58 | 17,85 | 47,21 | 352,34 |
| **Iš viso (dienos davinio)** | | | 63,62 | 53,18 | 113,32 | 1142,37 |

Tvirtinu
Direktorė Alma Simonavičien
20 09 mėn. 10

2 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kr.košė su sviestu82% | A 95 | 200/5 | 8,01 | 8,59 | 35,17 | 247,28 |
| Duona su sviestu 82% | | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Juoda arbata su pienu 3,5% | G1 | 150 | 2,33 | 1,84 | 10,57 | 64,98 |
| Vaisiai | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 28,33 |
| | | Viso: | 11,05 | 14,94 | 61,02 | 396,96 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių daržovių sr.(tausojan) | Sr.6 | 150 | 1,66 | 6,66 | 15,52 | 93,21 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Makaronai su mėsos padažu | | 200-49 | 25,86 | 2,16 | 50,01 | 330,39 |
| Šv.darž.Pomidorai,agurkai | | 25/25 | 0,43 | 0,10 | 2,15 | 10,25 |
| | | Iš viso: | 29,83 | 9,20 | 87,60 | 511,85 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas | A-83 | 200 | 21,58 | 16,62 | 20,11 | 266,28 |
| Grietinė ir šv uogod | | 15/25 | 0,27 | 7,89 | 23,44 | 73,14 |
| Vaisių gėrimas be cukraus | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | | 22,00 | 24,66 | 64,11 | 390,4 |
| Iš viso (dienos davinio) | | | 62,88 | 48,80 | 212,73 | 1299,21 |
| | | | | | | |

Tvirtinu
Lietuvos [illegible]
Direktorė Alma Simonavičienė
2025 m. 09 mėn. 2 d.

Antradienis 2 savaitė

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių košė su sviestu(82%)(tausojantis) | A15 | 200/5 | 9,61 | 11,88 | 38,44 | 159,53 |
| Kepti sumuštiniai su ferm.sūriu 40% | 16-8/160 | 20/15/15 | 4,40 | 2,50 | 12,90 | 92,00 |
| Vaisia(sezoniniai) | | 100 | 0,40 | - | 9,90 | 40,50 |
| Kakava su pienu 2,5% | G-1 | 150 | 3,64 | 2,76 | 10,45 | 79,08 |
| Iš viso: | | | 18,05 | 17,14 | 71,69 | 371,11 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių-kruopų sr.su mėsa | N1 | 150/40 | 1,57 | 5,76 | 11,65 | 99,53 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Paukštienos šnicelis | A25 | 85 | 16,60 | 10,53 | 6,08 | 138,15 |
| Bulvių-morkų košė | 106 | 100 | 2,05 | 2,09 | 14,93 | 83,98 |
| Švieži, kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi | S22 | 50 | 0,52 | 4,08 | 2,31 | 42,62 |
| Iš viso: | | | 22,62 | 22,74 | 54,89 | 442,28 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su varške | 80 | 150 | 16,28 | 17,43 | 54,32 | 275,33 |
| Grietinė 30%,šv.uogos | 8/10 | 20/20 | 0,49 | 4,20 | 2,06 | 71,20 |
| Vaisių gėrimas be cukraus | G-1 | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| Iš viso: | | | 16,92 | 21,78 | 76,94 | 397,51 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57,59 | 61,66 | 203,52 | 1210,90 |

Tvirtinu
Direktorė Alina Simonavičienė
2024 m. 8 mėn. 8 d.

2 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kr. košė su sviestu(82 %) | A94 | 200/5 | 7,76 | 8,80 | 38,05 | 253,00 |
| Keksiukai (tausojantis) | 6 | 20 | 15,03 | 5,01 | 12,46 | 148,90 |
| Daržovių lėkštelė | D1 | 80 | 0,08 | 0,02 | 0,7 | 2,50 |
| Arbata su citrina | G-5 | 150 | - | - | 5,27 | 21,38 |
| | | Iš viso: | 22,87 | 13,83 | 55,85 | 425,78 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sr.(tausojanti) | N.10 | 150/40 | 1,29 | 10,05 | 6,60 | 128,37 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 76,00 |
| Dičkukuliai su paukštiena | 41 | 200/65 | 16,42 | 11,72 | 43,16 | 240,56 |
| Grietinės-30%sviesto82%padaž. | 6 | 12,3/8,2 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| | | Iš viso: | 20,67 | 32,69 | 66,25 | 542,45 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai(varškė9%) | 81 | 200 | 25,09 | 20,79 | 21,07 | 258,67 |
| Grietinė 30% | | 20 | 0,15 | 7,89 | 13,44 | 43,14 |
| Uogienė | | 20 | 0,12 | - | 20,00 | 30,00 |
| Gėrimas iš šv.vaisių be cukraus | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 40,98 |
| | | | 25,51 | 28,83 | 75,07 | 372,79 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 69,05 | 75,35 | 197,80 | 1341,02 |

Direktorė Alma Simonavičienė
2024 m. 08 mėn. 19 d.

2 Savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

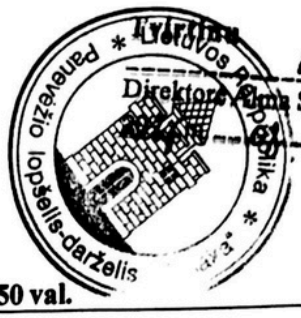
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr.košė su sviestu82% | A92 | 150/5 | 5,54 | 5,52 | 19,76 | 210,45 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | S-1 | 20 | 0,04 | 0,32 | 0,32 | 25,16 |
| Kmynų arbata | G-1 | 150 | 0,45 | 0,33 | 6,11 | 27,24 |
| Vaisiai | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 28,33 |
| | | Iš viso: | 6,36 | 6,50 | 39,19 | 291,18 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba(tausojanti) | Sr25 | 150 | 1,66 | 6,66 | 15,52 | 93,21 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Kiaulienos-vištienos maltinis(tausojantis) | Nr.19 | 90 | 19,56 | 7,62 | 5,37 | 172,79 |
| Virtos bulvės | | 80 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Pomidoras,agurkas,paprika | G.29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,35 | 50,56 |
| | | Iš viso: | 24,82 | 14,94 | 54,72 | 485,46 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Užkepėlė su dešrelėmis | P-1 | 150 | 12,79 | 22,36 | 5,25 | 295,12 |
| Šv.daržovės | G-1 | 50 | 0,50 | 0,25 | 2,90 | 33,70 |
| Gėrimas iš šv.vaisių | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 13,44 | 22,76 | 28,71 | 379,80 |
| Iš viso (dienos davinio):su PU | | | 44,62 | 44,20 | 122,62 | 1156,44 |




2 savaitė D
Penktadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kruopų košė | K-8 | 200 | 6,56 | 7,47 | 40,98 | 250,37 |
| Uogienė | | 20 | - | - | 11,55 | 42,10 |
| Vaisinė arbata | G-1 | 150 | 0,45 | 0,33 | 6,11 | 27,24 |
| Traškučiai | | 20 | 0,78 | 0,45 | 2,45 | 21,70 |
| Vaisiai | | 100 | 0,20 | | 4,95 | 20,25 |
| | | Iš viso: | 7,99 | 8,25 | 66,04 | 361,66 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su mėsos kukuliukais | Sr23 | 150/24 | 7,87 | 7,50 | 12,80 | 164,98 |
| Duona | Š1 | 30 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 78,00 |
| Žuvis kepta(tausojantis) | Nr39 | 75 | 18,92 | 7,57 | - | 158,80 |
| Grikių košė | 6 | 100 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Šv.agurkas,k.žirneliai,k.k ukurūzai | 1 | 70 | 0,26 | 0,05 | 1,78 | 8,32 |
| | | | 29,90 | 15,48 | 44,06 | 450,44 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai su sviestu | 66 | 160 | 14,03 | 11,29 | 42,43 | 332,80 |
| Šv.pomidorai,agurkai | | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,55 |
| Gėrimas iš šv.vaisių | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 14,58 | 11,54 | 64,14 | 389,33 |
| | | Iš viso (dienos davinio) | 52,47 | 35,27 | 174,24 | 1201,43 |

3savaitė

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu
Direktorė Alma Simonavičienė
2025 m. 07 mėn. 24 d.

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 5-gr. košė su sviestu82% | 95 | 200 | 8,54 | 10,11 | 39,86 | 266,56 |
| Duonelė su sviestu(82%)ir ferm.sūriu | 3 | 25/5/20 | 7,20 | 0,90 | 12,00 | 84,60 |
| Kmynų arbata | G-4 | 150 | 0,45 | 0,33 | 6,11 | 27,27 |
| Vaisiai | | 100 | 0,45 | - | 8,13 | 40,50 |
| | | Iš viso: | 16,64 | 11,34 | 66,10 | 418,93 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kruopų sriuba su bulvėmis(tausojanti) | Sr.24 | 150 | 1,77 | 4,28 | 13,76 | 108,87 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Bulvių plokštainis su paukštiena | 47 | 250/50 | 21,10 | 6,90 | 39.88 | 301,19 |
| Jogurtinis padažas | 14 | 30 | 0,60 | 1,80 | 0,90 | 22,40 |
| | | | 26,07 | 13,38 | 70,58 | 510,46 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai su sviestu 82% | 66 | 160 | 14,03 | 11,29 | 42,43 | 332,80 |
| Pomidorų padažas | 13 | 20 | 0,59 | 0,08 | 3,56 | 16,50 |
| Šv.daržovės | 12 | 60 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,55 |
| Vaisių gėrimas be cukr. | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 15,17 | 11,62 | 67,70 | 405,83 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 57,88 | 36,34 | 204,38 | 1335,22 |

3savaitė

3 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų košė su sviestu82% | 94 | 200 | 7,46 | 8,80 | 38,05 | 253,00 |
| Duona su sviestu(82%) | | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Vaisiai | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 28,33 |
| Kakava su pienu 2,5% | S-1 | 150 | 3,64 | 2,76 | 10,45 | 79,08 |
| | | | **11,88** | **16,02** | **62,71** | **403,26** |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su mėsa | Sr2 | 150 | 6,31 | 6,09 | 4,47 | 106,65 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Maltos kiaulienos kepinukas | 10 | 80 | 14,32 | 12,10 | 0,80 | 168,73 |
| Birūs ryžiai | 91 | 100 | 2,58 | 3,98 | 27,68 | 151,08 |
| Šv.agurkai,pomidorai,kons.kukurūzai | 12 | 90 | 0,62 | 7,22 | 2,10 | 71,31 |
| | | **Iš viso:** | 26,43 | 29,79 | 51,09 | 575,77 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su ryžiais | A-83 | 160 | 21,58 | 16,62 | 20,11 | 316,28 |
| Grietinės(30%)uogienės arba šv.uogos | 5 | 20/20 | 0,27 | 7,89 | 23,44 | 73,14 |
| Sultys | | 150 | 0,57 | 7,5 | 20,82 | 78,75 |
| | | **Iš viso:** | **22,42** | **32,01** | **64,37** | **468,17** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **60,73** | **77,82** | **178,17** | **1447,20** |

3savaitė

Lietuvos Respublika * Panevėžio lopšelis-darželis „Pasaka"
Tvirtinu
Direktorė Alma Simonavičienė
Data 07 mėn. 24

3 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė su sviestu 82% | N96 | 200/5 | 8,16 | 7,79 | 30,92 | 209,53 |
| Riestainiai | | 30 | 1,18 | 0,33 | 9,73 | 44,80 |
| Arbata vaisinė | | 150 | - | - | 14,97 | 44,44 |
| Vaisiai | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 28,33 |
| Daržovių lėkštelė | | 80 | 0,15 | 0,03 | 0,58 | 2,85 |
| | | Iš viso: | 9,82 | 8,48 | 69,20 | 329,95 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti) | Sr15 | 150 | 1,29 | 10,02 | 6,60 | 128,37 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Žemaičių blynai su paukštiena (tausojantis) | 40 | 150 | 8,53 | 15,59 | 14,29 | 246,44 |
| Grietinės30%sviesto82%padažas | 6 | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| | | Iš viso: | 12,78 | 50,11 | 37,38 | 550,33 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškėtukai,,Ežiukai,, | 52 | 150 | 21,66 | 9,18 | 44,94 | 250,88 |
| Sviesto82%grietinės 30% | | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 95,52 |
| Vaisių gėrimas be cukraus | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50,98 |
| | | Iš viso: | 22,16 | 19,84 | 65,95 | 397,38 |
| | | Iš viso (dienos davinio): | 44,76 | 78,43 | 172,53 | 1277,66 |

3savaitė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 va

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta varškytė su grietine ir jogurtu | 8 | 70 | 11,80 | 8,14 | 32,49 | 254,88 |
| Duonelė | Š1 | 25 | 2,16 | 0,33 | 13,36 | 65,00 |
| Uogienė | 9 | 20 | 0,12 | | 20,00 | 30,00 |
| Arbata su citrina | G-1 | 150 | 0,68 | | 42,20 | 60,75 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,45 | - | 8,13 | 40,50 |
| | | Iš viso: | 15,21 | 8,47 | 116,18 | 451,13 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šv. ir raugintų kopūstų sriuba | 6-7 | 200 | 1,32 | 3,13 | 8,31 | 82,86 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Keptas kiaulienos kukulis su daržovėmis | 14 | 85 | 24,58 | 12,21 | 8,25 | 173,31 |
| Virtos bulvės | 1,1 | 80 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Švieži pomidorai,agurkai,brokoliai | G29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,35 | 60,75 |
| | | Iš viso: | 30,22 | 15,82 | 46,51 | 435,26 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis | K13 | 60 | 7,58 | 6,90 | 0,45 | 98,20 |
| Duona su sviestu 82% ir virta dešra | 3 | 25/5/15 | 3,46 | 8,73 | 11,08 | 139,58 |
| Šv.agurkas ir kons.žirneliai(kukurūzai) | 1/1/2 | 45 | 0,38 | 0,15 | 2,25 | 10,13 |
| Vaisių gėrimas be cukraus | | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,56 | 50.98 |
| | | Iš viso: | 11,57 | 15,93 | 34,34 | 298,89 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57,00 | 40,22 | 197,03 | 1185,28 |

3savaitė

Tvirtinu
Direktorė Alma Simona
mėn.

Penktadienis

**Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | A15 | 200 | 8,63 | 6,89 | 37,24 | 141,44 |
| Duona ,sviestas(82%) | S-1 | 25/5/20 | 3,46 | 8,73 | 11,08 | 139,58 |
| Vaisiai | | 100 | 0,33 | 0,33 | 13,00 | 28,33 |
| Arbata vaisinė | G1 | 150 | - | - | 14,97 | 44,44 |
| **Viso su :** | | | 12,42 | 16,85 | 76,29 | 353,79 |

**Pietūs val. 11.50-12.20 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su lašiša | 29 | 200 | 5,65 | 8,71 | 2,86 | 106,26 |
| Duona | Š-1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Maltos žuvies paplotėlis | 163 | 90 | 20,24 | 5,61 | 1,78 | 107,93 |
| Biri grikių košė | 10 | 50 | 3,02 | 4,86 | 16,50 | 120,09 |
| Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi šv.agurkas | 1 | 50/75 | 1,07 | 8,13 | 6,43 | 94,00 |
| | | **Iš viso:** | 32,58 | 27,71 | 43,61 | 506,28 |

**Vakarienė val. 15.30-15.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės bandelės | 5 | 120 | 15,02 | 8,24 | 43,80 | 341,64 |
| Sūrio lazdelės40% | S-1 | 20 | 0,05 | 0,04 | 0,32 | 25,16 |
| Pienas 2,5% | G-2 | 150 | 4,95 | 3,75 | 7,20 | 75,00 |
| | | | **20,02** | **12,03** | **51,32** | **441,80** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **65,02** | **56,59** | **171,22** | **1301,87** |