

## ALYTAUS LOPŠELIO- DARŽELIO „VOLUNGĖLĖ“

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos  
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

## 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1- 3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 17:30 val.



1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai: 8.00-8.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	13	160	4,84	8,32	25,63	188,63
Džiovinti vaisiai arba	13	18	0,018	0,252	14,83	63,72
Uogos		18	0,126	0,09	2,47	11,7
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės (6)		20	5,34	4,16	0,07	59,00
<b>Iš viso su džiovintais vaisiais:</b>			<b>10,198</b>	<b>12,732</b>	<b>44,52</b>	<b>327,15</b>
<b>Iš viso su švž. uogomis:</b>			<b>10,306</b>	<b>12,57</b>	<b>32,16</b>	<b>275,13</b>

**Priešpiečiai: 10.00 -10.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Ekologiškas jogurtas (6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,10</b>	<b>5,28</b>	<b>27,88</b>	<b>176,00</b>

**Pietūs: 12.00-12.25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine (6)	145	100/3	1,60	2,11	10,61	64,16
Pilno grūdo duona (1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas kiaulienos šnicelis (tausojantis)(1,2)		70	14,259	5,013	5,485	123,33
Virti makaronai (1)		80	3,24	0,09	22,74	107,70
Šviežių./raug. kopūstų salotos	23	90	1,16	3,17	5,38	47,64
<b>Iš viso:</b>			<b>21,459</b>	<b>10,583</b>	<b>54,415</b>	<b>389,63</b>

**Vakarienė: 15.20-15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) (1,2,6)	50	125/35	26,127	17,326	26,834	370,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>26,127</b>	<b>17,326</b>	<b>30,824</b>	<b>386,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,86</b>	<b>45,91</b>	<b>157,63</b>	<b>1227,41</b>

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	160.	4,41	7,05	24,26	175,13
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		180	2,16	0,54	41,58	177,30
<b>Iš viso:</b>			<b>6,57</b>	<b>7,59</b>	<b>69,83</b>	<b>368,23</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių sausiniai(1)		25	3,22	7,22	25,40	123,25
Kefyro kokteilis(6)		150	4,5	0,6	15,3	85,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,72</b>	<b>7,82</b>	<b>40,70</b>	<b>208,75</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis)	51	100	4,74	1,28	15,42	83,72
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	116	70	13,44	10,15	0,002	144,88
Virti ryžiai su ciberžole(6)	53	80	2,65	0,12	23,02	107,15
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	93	0,75	3,04	2,79	39,80
<b>Iš viso:</b>			<b>22,78</b>	<b>14,79</b>	<b>51,43</b>	<b>422,35</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai, natūralus jogurtas(1,2,6)		100/30/20	8,35	11,26	53,77	252,93
Nesaldinta arbata	-		-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>8,35</b>	<b>11,26</b>	<b>53,77</b>	<b>252,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,42</b>	<b>41,46</b>	<b>215,73</b>	<b>1252,26</b>



1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu(1,6)	57	160	6,57	6,93	31,19	215,52
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		160	1,28	0,32	17,60	68,80
<b>Iš viso:</b>			<b>7,85</b>	<b>7,25</b>	<b>52,78</b>	<b>300,12</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su medumi, varškės sūriu. (1,6)	58/1	59,0	6,171	5,502	21,555	161,295
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>6,171</b>	<b>5,502</b>	<b>21,555</b>	<b>161,295</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine(6)	14	100	1,28	1,99	6,78	45,06
Pilno grūdo duona(1)		22	1,32	0,22	11,22	51,48
Troškintas jautienos-kaulienos kukulis (1,2,)(tausojantis)	59/1	70	17,301	11,149	2,536	178,79
Bulvių košė(6)	22	80	2,68	0,70	17,28	85,20
Švž. pomidorų salotos su špinatais	E7	90	0,382	3,621	2,631	39,38
<b>Iš viso:</b>			<b>22,963</b>	<b>17,68</b>	<b>40,447</b>	<b>400,91</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny su daržovėmis(augalinis)	101	150	12,463	5,253	39,093	218,18
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Avižiniai sausainiai(1,6)		30	1,71	4,26	20,97	126,30
<b>Iš viso:</b>			<b>14,173</b>	<b>9,513</b>	<b>60,063</b>	<b>344,48</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,157</b>	<b>39,945</b>	<b>174,845</b>	<b>1206,805</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)(1,2,6)		100	10,63	11,212	30,995	188,21
Švž. Agurkai		40	0,28	0,07	0,805	3,85
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)		40	2,37	4,40	13,99	108,5
Arbata		150	0	0	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>13,18</b>	<b>15,682</b>	<b>53,77</b>	<b>312,51</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius		150	0,6	0,45	14,25	63,0
Varškės sūrelis(6)		80	10,4	6,0	14,72	155,20
<b>Iš viso:</b>			<b>11,0</b>	<b>6,45</b>	<b>28,99</b>	<b>218,20</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų (arba daržovių) sriuba (augalinis)		100	1,20	1,96	6,83	46,84
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Žuvų pirštelis su daržovių padažu(1,2,3)		65/28	14,28	11,43	12,29	188,61
Bulvių košė(6)		100	2,68	0,70	17,28	85,20
Burokėlių salotos		85	2,15	4,11	9,66	73,11
<b>Iš viso:</b>			<b>23,66</b>	<b>18,40</b>	<b>56,26</b>	<b>440,56</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta kruopų košė su vištienos padažu (tausojantis)(1,6)		150	11,83	6,052	27,489	215,86
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>11,83</b>	<b>6,052</b>	<b>31,47</b>	<b>231,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,67</b>	<b>46,58</b>	<b>170,49</b>	<b>1202,93</b>



1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu(6)	71	160/15	5,09	5,66	34,25	211,47
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ryžių traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
<b>Iš viso:</b>			<b>5,93</b>	<b>5,90</b>	<b>46,44</b>	<b>264,17</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		85	0,68	0,17	9,35	36,55
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,18</b>	<b>5,05</b>	<b>15,23</b>	<b>126,55</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	68	100	3,37	1,25	11,08	60,37
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis) arba(1,6)	69	110	18,687	14,645	8,362	231,52
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis (tausojantis) (1,6)	69	80	16,52	16,19	3,39	205,52
Sorų kruopų košė su morkomis(6)	90	100	3,41	2,45	20,45	113,93
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35	80	0,757	3,145	2,646	38,05
<b>Iš viso:</b>			<b>27,424</b>	<b>23,51</b>	<b>52,738</b>	<b>490,67</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)(1,2,6)	70	120/10	16,85	12,50	30,85	301,28
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>16,85</b>	<b>12,50</b>	<b>34,84</b>	<b>317,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,384</b>	<b>46,96</b>	<b>149,248</b>	<b>1198,47</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	102	180	5,78	6,27	30,00	192,05
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Grikių traputis		20	2,56	0,6	14,56	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,87</b>	<b>48,55</b>	<b>281,65</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis(6)		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Vaisiai		115	1,27	-	26,45	101,20
<b>Iš viso:</b>			<b>16,87</b>	<b>7,90</b>	<b>33,45</b>	<b>265,20</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba	103	100	1,93	2,33	5,09	46,88
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta kiaulienos nugarinė(1) (tausojantis)	73	65	20,72	13,07	5,22	223,75
Troškintos daržovės/Kopūstų salotos	46	90	2,21	2,23	8,81	63,44
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
<b>Iš viso:</b>			<b>26,46</b>	<b>17,93</b>	<b>30,47</b>	<b>386,37</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu(1,2,6)	84	90/25	4,73	12,89	41,74	301,03
Šaldytos uogos		30	0,039	0,06	4,20	19,80
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>4,76</b>	<b>12,95</b>	<b>49,93</b>	<b>336,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,43</b>	<b>45,65</b>	<b>162,40</b>	<b>1269,85</b>



2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis(2)	75	40	4,92	4,68	0,28	62,80
Žirneliai su grietine(6)	76	76	3,64	2,54	10,79	66,09
Juoda ruginė duona(1)		30	2,31	0,42	15,75	65,40
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,87</b>	<b>7,64</b>	<b>30,81</b>	<b>210,09</b>

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai (1)		25	2,51	5,09	20,47	131,89
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>3,55</b>	<b>5,35</b>	<b>34,77</b>	<b>187,79</b>

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su cukinija (augalinis)	77	100	1,00	1,05	7,32	42,12
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas žuvies maltinukas(1,2,3) su morkų padažu (tausojantis)	78	70/20	15,71	8,62	6,86	157,23
Bulvių ir morkų košė	79	100	2,59	2,39	16,76	93,38
Burokėlių salotos	80	90	1,74	7,08	9,20	97,40
<b>Iš viso:</b>			<b>22,24</b>	<b>19,34</b>	<b>50,34</b>	<b>436,93</b>

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu(1,2,6)	24	120/40	22,00	16,47	31,38	359,87
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>22,0</b>	<b>16,47</b>	<b>35,37</b>	<b>375,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,66</b>	<b>48,80</b>	<b>151,29</b>	<b>1210,48</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje





2savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu(6)	1	160/5	6,36	6,33	32,14	211,80
Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu(1,6)	3	43	4,56	7,85	13,93	135,28
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,92</b>	<b>14,18</b>	<b>50,06</b>	<b>362,88</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
Ryžių trapučiai		16	16,08	0,38	13,12	19,69
<b>Iš viso:</b>			<b>17,04</b>	<b>0,62</b>	<b>26,32</b>	<b>71,29</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	104	100	4,86	1,37	16,28	87,44
Pilno grūdo duona (1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Balandėlis/mažylių balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės padaže (tausojantis)(1,2,6)	5	120/14	14,46	13,69	12,81	221,90
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Rauginti agurkai/švieži agurkai		100	1,00	-	2,00	14,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,52</b>	<b>15,46</b>	<b>57,59</b>	<b>444,14</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas(1,2,6)		150	19,55	12,09	22,28	277,99
Natūralus jogurtas(6)		30	1,29	1,17	1,44	21,30
Uogos		20	0,68	0,5	5,97	30,95
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>21,52</b>	<b>13,76</b>	<b>33,68</b>	<b>346,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>73</b>	<b>44,02</b>	<b>163,66</b>	<b>1224,35</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	105	180	4,74	5,95	31,48	193,65
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,5	4,88	5,88	90,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,24</b>	<b>10,83</b>	<b>41,35</b>	<b>299,45</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		160	1,28	0,32	17,60	168,80
Ryžių traputis		20	1,68	0,48	16,40	73,80
<b>Iš viso:</b>			<b>2,96</b>	<b>0,8</b>	<b>34,0</b>	<b>242,60</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su vištiena (1)	91/1	100	4,377	1,258	10,076	67,015
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas vištienos maltinukas (1,2)	10	80	21,627	14,017	2,716	220,86
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis	11	65	1,80	5,36	5,93	73,09
Švieži pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>29,504</b>	<b>20,935</b>	<b>30,972</b>	<b>416,265</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo miltų blynėliai su varške ir špinatais, natūraliu jogurtu(1,2,6)		115/35	11,857	10,852	38,118	276,24
Šaldytos uogos		30	0,15	0,15	2,73	10,50
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>44,83</b>	<b>302,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,25</b>	<b>43,56</b>	<b>151,15</b>	<b>1260,85</b>



2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(1) su bananais(augalinis)	87	180	5,43	5,48	37,18	210,64
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Kukurūzų trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
<b>Iš viso:</b>			<b>7,53</b>	<b>6,08</b>	<b>61,67</b>	<b>318,69</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės(6)		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>6,76</b>	<b>5,34</b>	<b>20,42</b>	<b>148,98</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (6)	14	100	2,026	2,633	10,431	65,34
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Plovas su kalakutiena ir padažu (tausojantis) (6)	107	90/50/14	22,163	16,961	25,637	342,65
Rauginti agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
<b>Iš viso:</b>			<b>26,189</b>	<b>19,794</b>	<b>47,868</b>	<b>465,99</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių omletas (1,6)	17	65	7,31	8,77	9,68	147,72
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)	18	34	2,20	5,35	14,75	105,68
Švieži agurkai/pomidorai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>9,91</b>	<b>14,22</b>	<b>29,57</b>	<b>274,70</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,389</b>	<b>45,434</b>	<b>159,528</b>	<b>1208,36</b>



3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu(6)		150	6,36	7,71	27,1	196,9
Vaisiai		90	0,72	0,18	9,90	38,70
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>7,08</b>	<b>7,89</b>	<b>40,99</b>	<b>251,4</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškučiai(1)		15	1,51	0,41	10,32	52,2
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,01</b>	<b>5,29</b>	<b>16,2</b>	<b>142,20</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su ryžiais	108	100	2,44	2,37	13,47	79,46
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Kiaulienos maltinukas(1,2)		80	16,14	13,40	4,85	199,36
Virti griekiai	109	80	4,397	2,78	21,08	133,2
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	23	50	0,919	3,121	3,861	41,69
<b>Iš viso:</b>			<b>25,09</b>	<b>21,87</b>	<b>53,46</b>	<b>500,51</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių- brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	150	1,72	3,14	13,07	86,32
Kefyras(6)		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Sausainiai(1)		20	5,08	5,36	5,60	92,40
<b>Iš viso:</b>			<b>12,20</b>	<b>13,90</b>	<b>27,67</b>	<b>275,92</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,38</b>	<b>48,95</b>	<b>138,32</b>	<b>1170,03</b>



3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(1,2,6)	25	75	8,80	9,00	11,22	159,98
Švž. pomidorai		45	0,45	0,09	1,85	7,65
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)	18	34	2,20	5,35	14,75	105,68
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>11,45</b>	<b>14,44</b>	<b>27,82</b>	<b>273,31</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

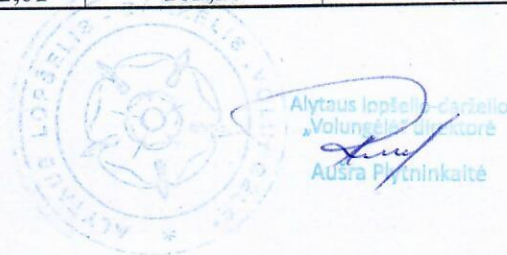
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai		12	1,53	0,36	13,05	44,28
Kefyro gėrimas(6)		150	4,50	1,20	16,65	97,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,03</b>	<b>1,56</b>	<b>29,70</b>	<b>141,78</b>

**0Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (augalinis)		100	1,25	2,15	7,60	48,03
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu (1,2,3) (tausojantis)	28	70/20	14,00	8,39	11,42	167,38
Virti ryžiai	29	80	2,64	0,12	22,95	106,80
Burokėlių salotos	30	90	1,74	7,08	9,20	97,40
<b>Iš viso:</b>			<b>20,83</b>	<b>17,94</b>	<b>61,37</b>	<b>466,41</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su kalakutienos padažu, šviežias agurkas (1,6)		150	10,03	7,87	32,21	238,86
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,0	43,0
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>11,83</b>	<b>9,07</b>	<b>43,21</b>	<b>281,86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,87</b>	<b>42,01</b>	<b>162,10</b>	<b>1163,36</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	160	4,42	7,06	24,27	175,13
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ryžių trapučiai		20	1,68	0,48	16,4	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>6,10</b>	<b>7,54</b>	<b>44,66</b>	<b>264,73</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		180	1,44	0,36	19,80	77,40
Plėšomos sūrio „Pik-Nik“ lazdelės(6)		40	10,68	8,32	0,14	119,60
<b>Iš viso:</b>			<b>12,12</b>	<b>8,68</b>	<b>19,94</b>	<b>197,0</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais(2,6)	9	100/5	1,68	3,04	6,12	56,18
Pilno grūdo duona(1)		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas kalakutienos maltinukas(1,2) (tausojantis)	112	75	15,92	8,81	2,63	151,62
Bulvių košė(6)		80	1,17	2,17	7,83	54,58
Švž. agurkų ir pomidorų salotos		90	0,84	3,17	2,88	39,15
<b>Iš viso:</b>			<b>20,99</b>	<b>17,42</b>	<b>31,19</b>	<b>355,35</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas (1,2, ,6) (tausojantis)	36	160/25	14,05	13,43	35,48	321,70
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Trintos uogos		25	0,37	0,175	2,27	8,75
<b>Iš viso:</b>			<b>14,05</b>	<b>13,43</b>	<b>39,47</b>	<b>337,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,26</b>	<b>47,07</b>	<b>135,26</b>	<b>1154,58</b>



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	160	3,44	5,61	26,33	161,40
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu (1,2,6) (tausojantis)	113	54	4,66	7,69	14,87	137,08
<b>Iš viso:</b>			<b>8,10</b>	<b>13,30</b>	<b>45,19</b>	<b>314,28</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

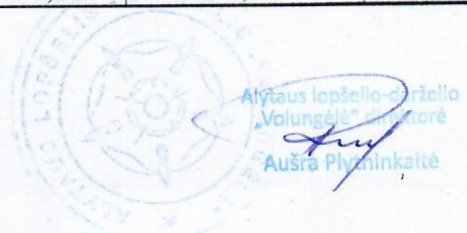
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis varškės sūrelis(6)		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,60</b>	<b>7,90</b>	<b>7,00</b>	<b>164,00</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine(6)	114	100/3	3,48	2,14	12,31	72,21
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta vištienos krūtinėlės filė(1) su daržovėmis (tausojantis)	39	85	23,82	4,94	2,05	145,76
Virti pilno grūdo makaronai(1)	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų lazdelės	41	80	0,80	0,16	6,96	24,80
Švž. pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>34,37</b>	<b>8,76</b>	<b>53,98</b>	<b>412,61</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai, natūralus jogurtas, (1,2,6) šaldytos uogos		180/15	9,661	8,895	55,354	333,427
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
<b>Iš viso:</b>			<b>10,301</b>	<b>9,055</b>	<b>68,144</b>	<b>383,627</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68,371</b>	<b>39,015</b>	<b>174,314</b>	<b>1274,517</b>



3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)(1,2,6)	43	120/10	18,34	11,96	28,74	294,93
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>18,34</b>	<b>11,96</b>	<b>32,73</b>	<b>310,73</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duoniukai(1)		25	6,35	6,70	7,00	115,50
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
<b>Iš viso:</b>			<b>7,39</b>	<b>6,96</b>	<b>21,30</b>	<b>171,40</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	100	1,08	1,11	5,40	32,00
Pilno grūdo duona(1)		24	1,44	0,24	12,24	56,16
Jautienos-kiaulienos kukulis pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis) (1,2,6)		70/11	15,67	12,78	3,32	188,20
Bulvių košė (6)	22	100	2,68	0,70	17,28	85,20
Troškintos šviežios/šaldytos daržovės (tausojantis)	46	90	2,81	1,33	3,91	44,44
<b>Iš viso:</b>			<b>23,68</b>	<b>16,16</b>	<b>42,15</b>	<b>406,00</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) (1,2,6)	115	180/50	5,74	2,47	28,11	156,57
Kefyras (6)		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Grikių traputis		12	1,54	0,36	8,73	44,28
<b>Iš viso:</b>			<b>12,68</b>	<b>8,23</b>	<b>45,84</b>	<b>298,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,09</b>	<b>51,18</b>	<b>142,02</b>	<b>1186,18</b>



Alytaus lopštelio darželio  
Volungėlių direktorė  
*Ausra Plepiukaitė*  
Ausra Plepiukaitė



4 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	160	3,79	6,78	27,31	184,43
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
<b>Iš viso:</b>			<b>4,45</b>	<b>6,94</b>	<b>50,70</b>	<b>279,75</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai (1)		40	4,04	1,10	27,52	139,2
Ekologiškas jogurtas(6)		125	4,62	4,12	14,75	115
<b>Iš viso:</b>			<b>8,66</b>	<b>5,22</b>	<b>42,27</b>	<b>254,20</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	120	100	1,03	1,14	5,19	31,52
Pilno grūdo duona(1)		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Kiaulienos pirštėlis su kmynais(1,2,6)		75	14,92	8,26	2,45	144,92
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	93	0,757	3,04	2,795	39,80
<b>Iš viso:</b>			<b>19,91</b>	<b>12,84</b>	<b>36,93</b>	<b>337,04</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine(tausojantis) (1,2,6)	43	120/10	18,34	11,96	28,74	294,93
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>18,34</b>	<b>11,96</b>	<b>32,73</b>	<b>310,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,48</b>	<b>36,20</b>	<b>171,50</b>	<b>1206,72</b>



Aktus lopštelio darželio  
Voluntierė  
*Ausra Plyčiūkaitė*  
Ausra Plyčiūkaitė

4 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	160	11,71	6,44	27,52	214,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“ (6)		20	2,86	2,54	3,06	46,54
<b>Iš viso:</b>			<b>14,57</b>	<b>8,98</b>	<b>34,57</b>	<b>277,17</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

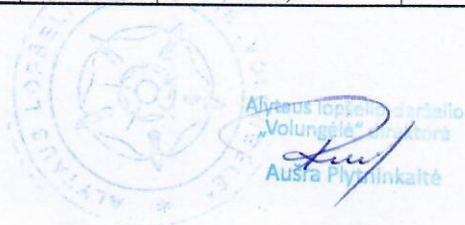
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		165	4,23	3,38	16,62	112,28
<b>Iš viso:</b>			<b>4,23</b>	<b>3,38</b>	<b>16,62</b>	<b>112,28</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su grietine(6)	44	100/3	1,18	2,31	5,52	43,22
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas kalakutienos maltinukas(1,2) (tausojantis)	126	80	15,41	10,26	2,46	161,94
Virti p. gr.makaronai (1)	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	90	2,50	5,36	6,25	77,84
<b>Iš viso:</b>			<b>24,86</b>	<b>19,35</b>	<b>44,84</b>	<b>444,34</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas (tausojantis) (1,2,6)	128	115/25/15	17,59	16,20	22,35	297,30
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>17,59</b>	<b>16,20</b>	<b>26,34</b>	<b>313,10</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,25</b>	<b>47,91</b>	<b>122,37</b>	<b>1146,89</b>



4 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių omletas(tausojantis) (1,2,6)	135	70	9,80	9,07	2,21	129,50
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu(1,2,6)	3	50	5,36	10,37	15,06	164,87
Arbata			2	180	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,56</b>	<b>19,54</b>	<b>22,41</b>	<b>315,67</b>

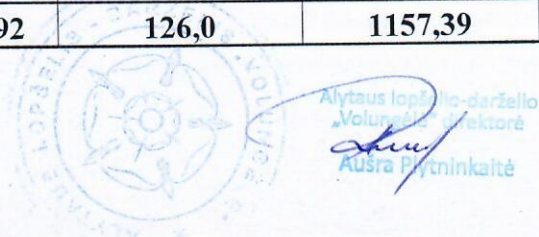
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,50	64,50
Sveikuolių sausainiai (1)		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>3,08</b>	<b>2,68</b>	<b>28,14</b>	<b>146,90</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	100	1,36	2,42	1,88	37,20
Pilno grūdo duona (1)		22	1,32	0,22	11,22	51,48
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (1,2) (tausojantis)	131	80	15,01	5,49	7,53	139,91
Ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis	132	120	5,58	3,24	22,02	138,93
Burokėlių su obuoliais salotos	133	90	1,50	4,16	9,89	74,11
<b>Iš viso:</b>			<b>24,77</b>	<b>15,53</b>	<b>52,54</b>	<b>441,63</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikliai su kalakutiena (tausojantis)(6)		150/	13,47	11,17	18,92	237,39
Raug. agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>13,47</b>	<b>11,17</b>	<b>22,91</b>	<b>253,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,88</b>	<b>48,92</b>	<b>126,0</b>	<b>1157,39</b>



4 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	180	3,56	6,42	35,11	214,53
Arbata	2	200	-	-	3,99	15,80
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,06</b>	<b>11,3</b>	<b>44,98</b>	<b>320,33</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,43	-	29,90	114,40
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės (6)		20	2,87	2,55	3,07	46,55
<b>Iš viso:</b>			<b>4,30</b>	<b>2,55</b>	<b>32,97</b>	<b>160,95</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	100	3,75	1,35	13,84	72,37
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)(1,2)	136	80	21,83	8,72	2,97	175,92
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi		100	0,90	3,12	4,69	46,02
Paprikos lazdelė						
<b>Iš viso:</b>			<b>30,13</b>	<b>19,82</b>	<b>38,86</b>	<b>428,28</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo miltų blynėliai su varške ir bananais, grietine (1,2,6)	139	130/1 5	14,13	16,00	36,85	340,91
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>14,13</b>	<b>16,00</b>	<b>40,84</b>	<b>356,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,12</b>	<b>57,91</b>	<b>135,08</b>	<b>1261,61</b>



4 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis) (1,6)	140	160/5	7,91	6,59	31,06	233,60
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,71</b>	<b>6,79</b>	<b>46,05</b>	<b>292,40</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai (1)		20	1,76	0,22	16,72	74,4
Kefyro gėrimas (6)		150	4,50	1,20	16,65	97,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,26</b>	<b>1,42</b>	<b>33,37</b>	<b>171,90</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba (augalinis)		100	5,365	5,274	20,474	127,42
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)		90	19,926	6,834	2,765	145,23
Virti ryžiai		80,0	2,0	0,2	16,3	74,0
Šviežių daržovių salotos/ raug. agurkai		80	0,957	3,195	3,221	40,8
<b>Iš viso:</b>			<b>29,747</b>	<b>15,753</b>	<b>55,41</b>	<b>445,95</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(orkaitėje) su grietine(1,2,6)		150/25	21,377	12,827		293,68
Natūralus jogurtas (6)		25	0,24	3,0	0,31	17,65
Šaldytos uogos		25	0,125	0,125	2,275	8,75
Arbata	2	150	-	-	3,99	15,80
<b>Iš viso:</b>			<b>21,257</b>	<b>12,827</b>	<b>30,575</b>	<b>320,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,214</b>	<b>36,79</b>	<b>160,325</b>	<b>1230,33</b>



ALYTAUS LOPŠELIO- DARŽELIO „VOLUNGĖLĖ“

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos  
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

**20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**4- 6 m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 17:30 val.



Alytaus lopšelio-darželio  
„Volungėlė“ direktorė  
*Aušta Plytninkaitė*  
Aušta Plytninkaitė

## ALERGENAI:

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų
2. **kiaušiniai** ir jų produktai;
3. **žuvis** ir jų produktai, išskyrus:
4. **žemės riešutai** ir jų produktai;
5. **sojų pupelės** ir jų produktai, išskyrus:
  - a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus ( 1 );
  - b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
  - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
  - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;
6. **pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
  - a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
  - b) laktitolį;
7. **riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis L.*), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch*), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
8. **salierai** ir jų produktai;
9. **garstyčios** ir jų produktai;
10. **sezamo sėklos** ir jų produktai;
11. **sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO 2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus;



1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai: 8.00-8.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	13	200	6,22	9,98	33,38	237,91
Džiovinti vaisiai arba Uogos	13	20	0,020	0,28	16,048	70,80
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės (6)		20	5,34	4,16	0,07	59,00
<b>Iš viso su džiovintais vaisiais:</b>			<b>11,58</b>	<b>14,42</b>	<b>54,488</b>	<b>387,46</b>
<b>Iš viso su švž. uogomis:</b>			<b>11,70</b>	<b>14,24</b>	<b>41,18</b>	<b>329,66</b>

**Priešpiečiai 10.00-10.20 val.**

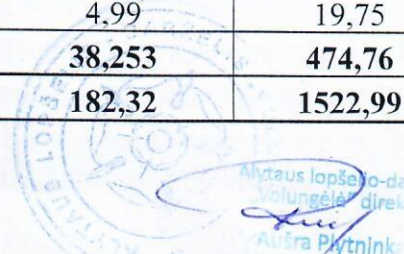
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Ekologiškas jogurtas (6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,10</b>	<b>5,28</b>	<b>27,88</b>	<b>176,00</b>

**Pietūs 12.00-12.25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine (6)	145	150/4,5	2,20	3,12	14,33	89,41
Pilno grūdo duona (1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas kiaulienos šnicelis (tausojantis)(1,2)	49/1	80	15,506	5,511	6,947	158,28
Virti makaronai (1)	19/1	100	3,78	0,105	26,53	126,65
Šviežių./raug. kopūstų salotos	16	106	1,12	6,98	2,18	76,91
<b>Iš viso:</b>			<b>23,986</b>	<b>15,945</b>	<b>61,717</b>	<b>485,07</b>

**Vakarienė 15.20-15.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) (1,2,6)	50	160/40	31,318	21,44	33,263	455,01
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>31,318</b>	<b>21,44</b>	<b>38,253</b>	<b>474,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>73,97</b>	<b>57,08</b>	<b>182,32</b>	<b>1522,99</b>





1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180/7	5,67	8,36	31,19	218,86
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisius		180	2,16	0,54	41,58	177,30
<b>Iš viso:</b>			<b>7,83</b>	<b>8,90</b>	<b>77,76</b>	<b>415,91</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių sausainiai(1)		25	3,22	7,22	25,4	123,25
Kefyro kokteilis(6)		150	4,5	0,6	15,3	85,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,72</b>	<b>7,82</b>	<b>40,70</b>	<b>208,75</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba	51	150	7,11	1,92	23,14	125,57
Pilno grūdo duona(1)		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa(tausojantis)	52	85	15,12	12,174	0,003	169,62
Virti ryžiai su ciberžole(6)	53	100	3,09	0,14	26,84	124,95
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	115	1,18	4,06	4,31	52,04
<b>Iš viso:</b>			<b>27,88</b>	<b>18,524</b>	<b>66,02</b>	<b>526,0</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai, natūralus jogurtas(1,2,6)		100/30/20	8,35	11,26	53,77	252,93
Nesaldinta arbata	-		-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>9,84</b>	<b>15,60</b>	<b>61,07</b>	<b>419,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,27</b>	<b>50,84</b>	<b>245,55</b>	<b>1570,06</b>



1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu(1,6)	57	180	7,09	8,63	36,94	256,30
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		135	1,49	-	31,05	118,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,58</b>	<b>8,63</b>	<b>72,98</b>	<b>394,85</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su medumi, varškės sūriu. . (1,6)	58/1	69,0	7,06	6,167	26,371	190,24
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,06</b>	<b>6,167</b>	<b>26,371</b>	<b>190,24</b>

**Pietūs 12:00- 12:285val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine(6)	14	150	1,91	2,98	10,18	67,58
Pilno grūdo duona(1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas jautienos- kiaulienos kukulis (1,2) (tausojantis)	59	85	20,03	10,78	4,39	193,95
Bulvių košė(6)	22	100	3,25	0,865	20,875	102,80
Švž. pomidorų salotos su špinatais	E7	110	0,538	4,624	3,264	51,42
<b>Iš viso:</b>			<b>27,108</b>	<b>19,479</b>	<b>50,439</b>	<b>467,77</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny su daržovėmis(augalinis)	101	200	15,163	7,915	47,223	277,30
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Avižiniai sausainiai(1,6)		35	1,995	4,97	24,465	147,35
<b>Iš viso:</b>			<b>17,158</b>	<b>12,885</b>	<b>71,688</b>	<b>424,65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,906</b>	<b>47,161</b>	<b>221,478</b>	<b>1477,51</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)(1,2,6)		120	13,83	11,73	39,35	235,69
Švž. Agurkai		60	0,36	0,09	1,035	4,95
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)		45	2,97	6,09	28,57	130,76
Arbata		200	0	0	4,99	19,75
		<b>Iš viso:</b>	<b>16,84</b>	<b>17,91</b>	<b>78,94</b>	<b>391,15</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius		150	0,6	0,45	14,25	63,0
Varškės sūrelis(6)		80	10,4	6,0	14,72	155,20
		<b>Iš viso:</b>	<b>11,0</b>	<b>6,45</b>	<b>28,99</b>	<b>218,20</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų (arba daržovių) sriuba (augalinis).		150	1,77	3,45	10,11	74,03
Pilno grūdo duona(1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Žuvų pirštelis su daržovių padažu(1,2,3)		75/40	16,44	13,41	13,26	234,02
Bulvių košė(6)		120	3,25	0,87	20,79	102,80
Burokėlių salotos		110	2,82	5,14	12,54	93,20
		<b>Iš viso:</b>	<b>25,66</b>	<b>23,10</b>	<b>68,43</b>	<b>557,87</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta kruopų košė su vištienos padažu (tausojantis)(1,6)		200	14,69	7,57	33,33	255,69
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
		<b>Iš viso:</b>	<b>14,69</b>	<b>7,57</b>	<b>38,32</b>	<b>275,44</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>68,19</b>	<b>55,03</b>	<b>214,68</b>	<b>1442,66</b>


  
 Alinaus Ispasio dar-  
 Volungėšų direktė  
 Aušra Plytninkė

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu(6)	71	180/20	6,60	7,74	44,39	277,75
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ryžių traputis		20	1,68	0,48	16,40	73,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,28</b>	<b>8,22</b>	<b>65,78</b>	<b>371,30</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,5	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,54</b>	<b>5,14</b>	<b>20,18</b>	<b>145,90</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	68	150	5,05	1,87	16,62	90,55
Pilno grūdo duona(1)		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis) arba(1,6)	69	120	21,175	18,564	11,396	285,9
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis (tausojantis) (1,6)	69	100	17,59	16,39	4,81	233,87
Sorų kruopų košė su morkomis(6)	90	120	4,14	3,45	24,89	142,42
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35	130	0,96	4,183	3,356	49,98
<b>Iš viso:</b>			<b>32,705</b>	<b>26,123</b>	<b>61,406</b>	<b>622,67</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis) (1,2,6)	70	150/15	20,32	15,92	36,88	369,75
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,32</b>	<b>15,92</b>	<b>41,87</b>	<b>389,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,845</b>	<b>55,403</b>	<b>189,236</b>	<b>1529,37</b>

Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija  
 Austra Pizninkaitė

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	102	200	6,64	8,43	34,09	229,41
Arbata	2	200	-	-	3,99	15,80
Grikių traputis		20	2,56	0,6	14,56	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>9,20</b>	<b>9,03</b>	<b>52,64</b>	<b>319,01</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis(6)		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Vaisiai		175	1,93	-	40,25	154,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,53</b>	<b>7,90</b>	<b>47,25</b>	<b>317,0</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lešių sriuba	103	150	2,90	4,00	7,64	74,73
Pilno grūdo duona		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta kiaulienos nugarinė(1) (tausojantis)	73	75	22,94	16,23	5,97	264,32
Troškintos daržovės/Kopūstų salotos	46	82	2,54	3,26	10,14	79,28
Švž. Agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
<b>Iš viso:</b>			<b>30,24</b>	<b>23,84</b>	<b>36,86</b>	<b>478,75</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu(1,2,6)	84	100/25	5,65	15,13	51,41	365,33
Šaldytos uogos		40	0,52	0,08	5,60	26,40
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>6,17</b>	<b>15,21</b>	<b>62,0</b>	<b>411,48</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,14</b>	<b>55,98</b>	<b>198,75</b>	<b>1526,24</b>



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00-8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis(2)	75	40	4,92	4,68	0,28	62,80
Žirneliai su grietine(6)	76	84	4,03	3,15	11,73	75,50
Juoda ruginė duona(1)		35	2,69	0,49	18,38	76,30
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>15,46</b>	<b>11,25</b>	<b>35,38</b>	<b>234,35</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai (1)		30	3,01	6,31	24,37	159,32
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>4,05</b>	<b>6,57</b>	<b>38,67</b>	<b>215,22</b>

**Pietūs 12:00-12:28val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su cukinija (augalinis)	77	150	1,51	2,08	10,98	67,59
Pilno grūdo duona(1)		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas žuvis maltinukas(1,2,3) su morkų padažu (tausojantis)	78	90/25	18,21	11,95	7,49	204,08
Bulvių ir morkų košė	79	130	3,07	3,38	19,51	114,12
Burokėlių salotos	80	110	2,16	8,10	11,28	114,29
<b>Iš viso:</b>			<b>26,33</b>	<b>25,74</b>	<b>60,99</b>	<b>553,90</b>

**Vakarienė 15:45-15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu(1,2,6)	24	140/50	28,97	21,87	44,04	486,03
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>28,97</b>	<b>21,87</b>	<b>49,03</b>	<b>505,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74,81</b>	<b>65,43</b>	<b>184,07</b>	<b>1509,25</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



2savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu(6)	1	180/7	8,12	8,66	40,43	273,13
Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu(1,6)	3	49	4,49	5,68	13,08	142,61
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>9,08</b>	<b>8,90</b>	<b>58,62</b>	<b>435,49</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

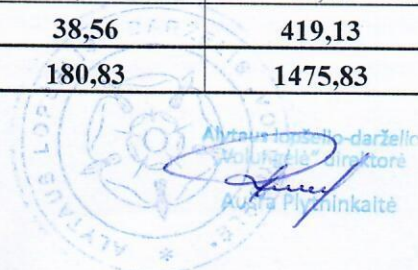
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
Ryžių trapučiai		16	16,08	0,38	13,12	19,69
<b>Iš viso:</b>			<b>17,04</b>	<b>0,62</b>	<b>26,32</b>	<b>71,29</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	104	150	6,33	2,48	20,93	118,89
Pilno grūdo duona (1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Balandėlis/mažylių balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės padaže (tausojantis)(1,2,6)	5	150/19	15,18	17,32	15,98	271,61
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Rauginti agurkai/švieži agurkai		120	1,20	-	2,40	16,80
<b>Iš viso:</b>			<b>26,49</b>	<b>20,27</b>	<b>70,60</b>	<b>549,92</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas(1,2,6)		185	23,65	15,41	28,43	349,08
Natūralus jogurtas(6)		40	1,72	1,56	1,92	28,4
Uogos su cukrumi		25	0,85	0,63	8,20	41,65
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>26,23</b>	<b>17,6</b>	<b>38,56</b>	<b>419,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>75,65</b>	<b>53,16</b>	<b>180,83</b>	<b>1475,83</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	105	200	5,47	8,07	35,75	231,21
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,5	4,88	5,88	90,0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,97</b>	<b>12,95</b>	<b>46,62</b>	<b>340,96</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		180	2,34	0,54	43,74	183,42
Ryžių traputis		20	1,68	0,48	16,40	73,80
<b>Iš viso:</b>			<b>4,02</b>	<b>1,02</b>	<b>60,14</b>	<b>257,22</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su vištiena (1)	91/1	150	6,347	2,364	13,594	97,803
Pilno grūdo duona(1)		25	1,50	0,25	12,75	57,50
Troškintas vištienos maltinukas (1,2)	10	100	24,289	19,646	3,452	285,82
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis	11	80	2,14	6,82	6,94	90,62
Švieži pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>34,776</b>	<b>29,18</b>	<b>38,786</b>	<b>540,243</b>

**Vakarienė 15:20 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo miltų blynėliai su varške ir špinatais, natūraliu jogurtu(1,2,6)		130/50	13,89	11,959	39,053	312,39
Šaldytos uogos		40	0,2	0,2	3,64	14,0
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>14,09</b>	<b>12,15</b>	<b>47,68</b>	<b>346,14</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,85</b>	<b>55,30</b>	<b>193,22</b>	<b>1484,56</b>





2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(1) su bananais(augalinis)	87	200	7,05	7,21	49,55	279,32
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Kukurūzų trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
<b>Iš viso:</b>			<b>9,15</b>	<b>7,81</b>	<b>75,04</b>	<b>391,32</b>

Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės(6)		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>6,76</b>	<b>5,34</b>	<b>20,42</b>	<b>148,98</b>

Pietūs 12:00- 12:25val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (6)	14	150	2,55	3,974	13,567	90,11
Pilno grūdo duona(1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Plovas su kalakutiena ir padažu (tausojantis) (6)	107	115/60/19	24,663	20,869	30,322	405,73
Rauginti agurkai		100	1,00	-	2,00	14,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,593</b>	<b>25,073</b>	<b>57,619</b>	<b>563,66</b>

Vakarienė 15:20- 15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių omletas (1,6)	17	100	10,63	12,41	14,09	211,56
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)	18	42	2,60	7,90	17,40	138,90
Švieži agurkai/pomidorai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>13,71</b>	<b>20,43</b>	<b>37,86</b>	<b>376,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,213</b>	<b>58,653</b>	<b>190,939</b>	<b>1480,77</b>



3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu(6)		200	8,35	10,53	34,84	259,48
Vaisiai		90	0,72	0,18	9,90	38,70
Arbata	2	200	-	-	4,99	15,8
<b>Iš viso:</b>			<b>9,07</b>	<b>10,71</b>	<b>49,73</b>	<b>313,98</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

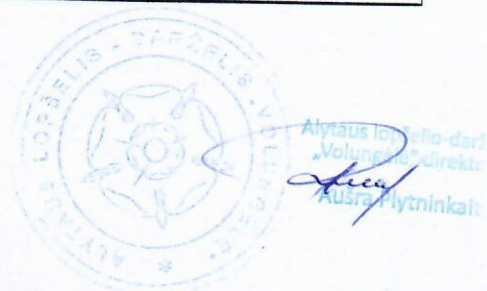
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškučiai(1)		20	0,20	0,55	13,76	69,60
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,70</b>	<b>5,43</b>	<b>19,64</b>	<b>159,60</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su ryžiais	108	150	3,48	4,05	18,68	116,48
Pilno grūdo duona(1)		25	1,38	0,23	11,73	53,82
Kiaulienos maltinukas(1,2)		90	24,19	20,12	7,06	299,04
Virti griekiai	109	100	5,134	3,731	24,598	159,74
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	23	70	1,107	4,146	4,756	53,96
<b>Iš viso:</b>			<b>35,291</b>	<b>32,277</b>	<b>66,824</b>	<b>683,04</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	180	2,04	5,16	15,23	113,97
Kefyras(6)		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Sausainiai(1)		20	5,08	5,36	5,60	92,40
<b>Iš viso:</b>			<b>13,12</b>	<b>16,52</b>	<b>30,83</b>	<b>314,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>63,18</b>	<b>64,93</b>	<b>167,02</b>	<b>1470,99</b>



3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(1,2,6)	25	100	10,69	11,46	14,00	200,47
Švž. pomidorai		55	0,55	0,11	2,26	9,35
Juoda ruginė duona su sviestu(1,6)	18	42	2,60	7,90	17,40	138,90
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>19,47</b>	<b>33,66</b>	<b>348,72</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai		12	1,53	0,36	13,05	44,28
Kefyro gėrimas(6)		160	4,80	1,28	17,76	104,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,33</b>	<b>1,64</b>	<b>30,81</b>	<b>148,28</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (augalinis)	63/1	150	1,89	3,22	11,39	72,05
Pilno grūdo duona(1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas žuvies pirštėlis su morkų padažu (1,2,3) (tausojantis)		85	16,49	11,75	12,94	218,04
Virti ryžiai	29	100	3,08	0,14	26,78	124,60
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	30	95	1,76	5,07	8,34	77,65
<b>Iš viso:</b>			<b>24,72</b>	<b>20,43</b>	<b>72,20</b>	<b>550,84</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su kalakutienos padažu, šviežias agurkas (1,6)		200	14,41	9,90	40,29	301,74
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	51,60
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,37</b>	<b>10,14</b>	<b>53,49</b>	<b>353,34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,26</b>	<b>51,38</b>	<b>190,16</b>	<b>1401,18</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180	5,68	8,36	31,20	218,86
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ryžių trapučiai		20	1,68	0,48	16,4	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>7,36</b>	<b>8,84</b>	<b>52,59</b>	<b>312,41</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Plėšomos sūrio „Pik-Nik“ lazdelės(6)		40	10,68	8,32	0,14	119,60
<b>Iš viso:</b>			<b>12,28</b>	<b>8,72</b>	<b>22,14</b>	<b>205,60</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais(2,6)	9	150/7,5	2,52	5,06	9,18	100,61
Pilno grūdo duona(1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas kalakutienos maltinukas(1,2) (tausojantis)	112	85	18,05	10,59	3,35	178,19
Bulvių košė(6)		110	1,77	3,99	12,19	90,46
Švž. agurkų ir pomidorų salotos		110	1,04	4,20	3,59	51,08
<b>Iš viso:</b>			<b>24,88</b>	<b>24,09</b>	<b>41,06</b>	<b>478,84</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas (1,2, 6) (tausojantis)	36	190/30	16,97	17,62	45,16	410,01
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Trintos uogos		25	0,37	0,175	2,27	8,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>17,62</b>	<b>50,15</b>	<b>429,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,49</b>	<b>59,27</b>	<b>165,94</b>	<b>1426,61</b>



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	180	4,42	7,78	33,85	212,56
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu(1,2,6)	113	62	5,06	10,24	17,52	170,30
<b>Iš viso:</b>			<b>9,48</b>	<b>18,02</b>	<b>56,36</b>	<b>402,61</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis varškės sūrelis(6)		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>15,60</b>	<b>7,90</b>	<b>7,00</b>	<b>164,00</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine(6)	114	150/4,5	5,21	3,67	16,67	104,03
Pilno grūdo duona(1)		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta vištienos krūtinėlės filė(1) su daržovėmis (tausojantis)	39	100	26,26	6,04	2,70	167,25
Virti pilno grūdo makaronai(1)	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų lazdelės	41	90	0,90	0,18	7,83	27,90
Švieži pomidorai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
<b>Iš viso:</b>			<b>39,68</b>	<b>12,35</b>	<b>65,21</b>	<b>503,03</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai, natūralus jogurtas, (1,2,6) šaldytos uogos		200/20	11,984	11,510	63,862	399,146
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,18	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,784</b>	<b>11,69</b>	<b>79,852</b>	<b>461,896</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>77,544</b>	<b>49,96</b>	<b>208,422</b>	<b>1531,56</b>



3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)(1,2,6)	43	140/20	20,84	16,04	35,12	366,95
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,84</b>	<b>16,04</b>	<b>40,11</b>	<b>386,70</b>

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

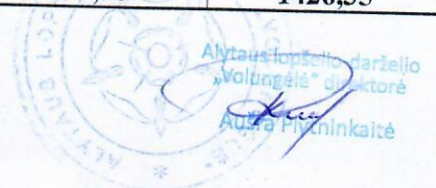
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duoniukai (1)		33	8,38	8,84	9,24	152,46
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,98</b>	<b>9,24</b>	<b>31,24</b>	<b>238,46</b>

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	150	1,62	2,16	8,10	52,37
Pilno grūdo duona(1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Jautienos-kiaulienos kukulis pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis) (1,2,6)		80/15	18,18	15,71	4,54	227,94
Bulvių košė (6)	22	125	3,25	0,87	20,79	102,80
Troškintos šviežios/šaldytos daržovės (tausojantis)	46	105	3,23	2,23	4,50	57,43
<b>Iš viso:</b>			<b>27,78</b>	<b>21,22</b>	<b>50,68</b>	<b>499,04</b>

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukiniųjū apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) (1,2,6)	115	180/40	7,19	3,18	34,54	194,15
Kefyras (6)		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Grikių traputis		12	1,54	0,36	8,73	44,28
<b>Iš viso:</b>			<b>14,73</b>	<b>9,54</b>	<b>53,27</b>	<b>346,43</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>73,33</b>	<b>56,76</b>	<b>175,30</b>	<b>1426,35</b>


 Alytaus lopšelio darželio  
 „Viltinėle“ direktorė  
 Aušra Pivčinkaitė

4 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	180	4,87	8,00	35,54	232,51
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		134	1,12	0,28	15,40	60,20
<b>Iš viso:</b>			<b>6,95</b>	<b>8,28</b>	<b>70,33</b>	<b>372,47</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai (1)		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Ekologiškas jogurtas(6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,60</b>	<b>5,48</b>	<b>26,38</b>	<b>182,25</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	120	150	1,96	1,19	7,79	51,70
Pilno grūdo duona(1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Kiaulienos pirštelis su kmynais (1,2,6)		85	17,04	10,06	3,16	172,19
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	115	1,18	4,06	4,31	52,04
<b>Iš viso:</b>			<b>24,08</b>	<b>15,8</b>	<b>47,57</b>	<b>423,23</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine(tausojantis) (1,2,6)	43	140/20	20,84	16,04	35,12	366,95
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,84</b>	<b>16,04</b>	<b>40,11</b>	<b>386,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,65</b>	<b>44,58</b>	<b>209,15</b>	<b>1461,60</b>


  
 Alytaus lopšelio darželio  
 „Volungėle“ direktorė  
 Aušra Plytinskaitė

4 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	180	13,05	8,48	30,62	250,59
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“ (6)		20	2,86	2,54	3,06	46,54
<b>Iš viso:</b>			<b>15,91</b>	<b>11,02</b>	<b>38,7</b>	<b>316,88</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

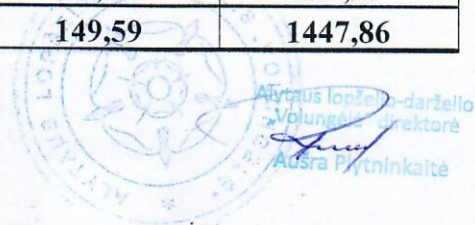
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		210	5,34	4,23	21,33	142,95
<b>Iš viso:</b>			<b>5,34</b>	<b>4,23</b>	<b>21,33</b>	<b>142,95</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su grietine(6)	44	150/ 4,5	1,54	3,39	7,09	63,00
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškintas kalakutienos maltinukas (1,2) (tausojantis)	126	90	17,38	12,41	3,16	190,91
Virti p. gr. makaronai (1)		100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	105	2,98	6,82	7,33	96,32
<b>Iš viso:</b>			<b>28,73</b>	<b>24,98</b>	<b>54,15</b>	<b>548,56</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas (tausojantis) (1,2,6)	128	155/30/ 20	22,26	20,55	27,39	373,18
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>22,26</b>	<b>20,55</b>	<b>32,38</b>	<b>392,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>75,10</b>	<b>63,32</b>	<b>149,59</b>	<b>1447,86</b>





4 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių omletas (tausojantis) (1,2,6)	135	80	11,20	10,36	2,52	148,00
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (1,2,6)	3	62	6,80	13,50	17,80	207,90
Arbata			2	200	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>18,48</b>	<b>23,98</b>	<b>26,69</b>	<b>382,25</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Sveikuolių sausainiai (1)		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>3,48</b>	<b>2,78</b>	<b>33,64</b>	<b>168,4</b>

**Pietūs 12:00- 12:28 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	150	1,52	3,74	2,11	50,81
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (1,2) (tausojantis)	131	90	17,19	6,89	9,67	167,59
Ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis	132	150	6,75	4,29	26,60	171,02
Burokėlių su obuoliais salotos	133	115	1,94	5,20	12,63	93,65
<b>Iš viso:</b>			<b>28,90</b>	<b>20,37</b>	<b>63,76</b>	<b>541,57</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių su kalakutiena (tausojantis) (6)	166	100/ 45/ 11	16,00	15,45	22,97	288,65
Raug. agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,80</b>	<b>15,45</b>	<b>29,56</b>	<b>319,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,66</b>	<b>62,58</b>	<b>153,64</b>	<b>1411,82</b>

Pusryčiai 8:00- 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	180	3,96	8,46	39,02	250,14
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ekologiškas jogurtas (6)		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,46</b>	<b>13,34</b>	<b>49,89</b>	<b>359,89</b>

Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,65	-	34,50	132,00
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės(6)		20	2,87	2,55	3,07	46,55
<b>Iš viso:</b>			<b>4,52</b>	<b>2,55</b>	<b>37,57</b>	<b>178,55</b>

Pietūs 12:00- 12:25val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	150	5,43	1,99	19,25	101,85
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)(1,2)	136	100	25,08	13,19	3,86	231,93
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	167	120	1,09	4,15	5,89	62,03
Paprikos lazdelė	168	100	2,63	4,87	5,62	96,30
<b>Iš viso:</b>			<b>35,73</b>	<b>24,45</b>	<b>47,37</b>	<b>550,61</b>

Vakarienė 15:20- 15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo miltų blynėliai su varške ir bananais, grietine (1,2,6)	139	150/18	15,86	17,80	38,44	370,10
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>15,86</b>	<b>17,80</b>	<b>43,43</b>	<b>389,85</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74,59</b>	<b>68,78</b>	<b>155,06</b>	<b>1501,26</b>



4 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis) (1,6)		180/7	9,34	8,86	35,57	268,78
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,14</b>	<b>9,06</b>	<b>51,56</b>	<b>331,53</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai (1)		20	1,76	0,22	16,72	74,4
Kefyro gėrimas (6)		150	4,50	1,20	16,65	97,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,26</b>	<b>1,42</b>	<b>33,37</b>	<b>171,90</b>

**Pietūs 12:00- 12:25 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba (augalinis)		150	6,709	6,593	25,799	164,7
Pilno grūdo duona (1)		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)		100	22,231	8,369	3,853	176,49
Virti ryžiai		100	2,4	0,24	19,56	88,8
Šviežių daržovių salotos/raug. agurkai		90	1,19	4,209	4,054	53,24
<b>Iš viso:</b>			<b>34,03</b>	<b>19,664</b>	<b>66,016</b>	<b>541,73</b>

**Vakarienė 15:20- 15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai(orkaitėje) su grietine (1,2,6)		185/30	24,792	15,006	37,263	381,63
Natūralus jogurtas (6)		35	1,54	1,365	1,645	24,71
Šaldytos uogos		30	0,15	0,15	2,73	10,5
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>26,482</b>	<b>16,521</b>	<b>41,638</b>	<b>416,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>77,02</b>	<b>46,705</b>	<b>192,504</b>	<b>1462</b>

