

TVIRTINU
Panevėžio r. Raguvos gimnazijos
direktorė

Inesa Vietienė

2024-03-01

**PANEVĖŽIO R. RAGUVOS GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIO
UGDYMO SKYRIUS „SKRUZDĖLIUKAS“**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 17.30

1 savaitė
Pirmadienis

2–3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	53	120	6,29	8,79	31,14	191,42
Uogienė	59	10	0,06	-	7,12	27,10
Trapučiai	110	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Arbata	33	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,77	9,01	54,06	333,10

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tausojantis) (augalinis)	102	100	3,10	2,70	12,10	83,20
Keptas kiaulienos- jautienos maltinukas (tausojantis)	42	65	13,57	3,46	2,01	116,51
Biri grikių kruopų košė	6	40	2,23	2,06	17,12	91,06
Šviežių kopūstų-morkų salotos	91	45	0,80	3,75	4,50	58,95
Ruginė (viso grūdo) duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Geriamas vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			21,91	12,36	50,01	416,92

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai	95	100	16,20	8,07	17,78	206,55
Grietinės padažas	24	15	0,39	4,5	0,41	37,20
Arbata	3	100	-	-	3,33	12,47
Vaisiai		1 vnt.	-	-	19,50	79,50
Iš viso:			16,59	12,57	41,02	335,72
Iš viso (dienos davinio):			46,27	33,94	145,09	1085,74

Direktorė
Inesa Vietienė

1 savaitė
Antradienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu	4	120/5	6,03	7,56	26,47	191,43
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,4	4,20	0,32	60,40
Arbata su citrina	31	100	0,04	-	0,16	1,37
Iš viso:			11,47	11,76	26,95	253,20

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	68	100	3,90	2,90	15,30	104,00
Kalakutienos filė guliašas (tausoįantis)	35	100	12,05	4,87	4,91	135,68
Bulvių košė	13	70	1,77	0,65	12,16	58,38
Šviežias agurkas	1	60	0,04	-	1,68	8,40
Morkų šiaudeliai	121	60	0,42	0,04	2,40	11,31
Geriamasis vanduo pagardintas citrina	23	100	0,03	-	0,16	1,37
Iš viso:			18,21	8,46	36,61	319,14

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai paplotėliai	12	100	5,41	6,70	44,37	247,98
Sviesto- grietinės padažas	88	15	0,24	8,44	0,27	74,70
Vaisiai		1 vnt.	-	-	8,10	47,00
Arbata						
Iš viso:			5,65	15,14	52,74	369,68
Iš viso (dienos davinio):			35,33	35,36	116,30	942,02

Direktorė
Inesa Vietienė

1 savaitė
Trečiadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	101	135/6	6,45	6,11	27,90	207,41
Duoniukai	20	15	0,16	0,03	1,11	5,54
Arbata	3	100	-	-	-	-
Vaisiai		1vnt.	-	-	19,50	79,50
Iš viso:			6.61	6.14	48.51	292.45

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(tausojantis)	17	100	0,70	2,50	5,30	44,60
Ruginė (viso grūdo) duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Troškinti jautienos kukuliai	40	75/8	15,89	8,35	10,08	174,40
Biri perlinių kruopų košė	7	40	1,47	1,78	11,68	65,71
Pomidoras	71	60	0,36	-	2,40	10,80
Marinuoti agurkai	45	30	1,53	-	0,71	10,40
Geriamas vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			22.16	13.02	44.45	373.11

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas	96	80	5,31	11,06	18,90	190,09
Jogurto-uogienės padažas	30	15	0,35	-	5,87	23,40
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			5.66	11.06	24.77	213.49
Iš viso (dienos davinio):			34.43	30.22	117.73	879.05

Direktorė
Inesa Vietienė



I savaitė
Ketvirtadienis

2–3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	26	120	4,37	5,47	24,99	160,46
Sumuštinis su lydytu sūriu ir agurku	86	55	4,04	3,87	16,38	117,70
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			8,41	9,34	41,37	278,16

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	68	100	3,20	3,10	18,70	124,80
Kepta paukštienos filė(tausojantis)	38	50	14,20	3,64	0,75	104,31
Virtos bulvės	99	60	1,64	0,11	16,24	68,23
Morkų- obuolių salotos	58	65	0,59	5,68	6,01	76,45
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	100	0,03	-	0,16	1,76
Iš viso:			19,66	12,53	41,86	375,55

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	83	100	6,93	11,03	37,82	268,66
Jogurto-uogienės padažas	30	15	0,35	-	5,87	23,40
Kakava su pienu	34	100	1,87	1,61	6,23	45,43
Vaisiai		1vnt	1,30	0,30	24,30	102,00
Iš viso:			10,45	12,94	74,22	439,49
Iš viso (dienos davinio):			38,52	34,81	157,45	1093,20

Direktorė
Inesa Viciene

1 savaitė
Penktadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės su padažu	100	60/16	7,26	19,96	1,83	217,83
Ruginė (viso grūdo) duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Šviežias agurkas	1	30	0,02	-	0,84	4,20
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			9,49	20,35	16,95	289,23

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	92	100	1,60	0,90	5,30	34,60
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Kepti lašišos maltinukai su morkomis (tausojantis)	39	70	13,65	5,16	8,49	133,69
Bulvių košė	13	70	1,77	0,65	12,16	57,38
Burokėlių salotos	16	60	0,85	5,49	5,05	73,01
Geriamasis vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			20,08	12,59	45,28	365,88

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su bulvėmis	98	150	5,97	3,99	46,41	233,58
Grietinės padažas	24	15	0,39	4,50	0,40	37,20
Arbata su pienu	32	100	1,40	1,25	2,35	25,50
Vaisiai		1 vnt	0,70	0,20	9,60	38,00
Iš viso:			8,46	9,94	58,76	334,28
Iš viso (dienos davinio):			38,03	42,88	120,99	989,39

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Pirmadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kuopų košė	57	120	4,99	5,41	24,78	164,33
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Morkų šiaudeliai	121	60	0,43	0,04	2,40	11,31
Arbata su citrina	31	100	0,04	-	0,16	1,37
Iš viso:			10,86	9,65	27,66	237,41

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-perlinių kr. sriuba (tausojantis)	73	100	2,23	2,60	8,48	61,93
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	79,70
Mažylių balandėlis	54	80	14,06	11,26	6,69	175,92
Virtos bulvės	99	60	1,64	0,11	16,24	68,23
Konservuotas agurkas	45	60	3,06	-	1,43	20,81
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,20	14,36	47,12	406,59

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ežiukai iš miltų	22	130	7,60	1,74	28,01	187,67
Sviesto- grietinės padažas	88	15	0,24	8,44	0,27	74,70
Arbata	3	100	-	-	-	-
Vaisiai		1 vnt.	1,30	0,30	24,30	101,30
Iš viso:			9,14	10,48	52,58	363,67
Iš viso (dienos davinio):			43,20	34,49	127,36	1007,67

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Antradienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su uogiene	79	120/12	3,98	5,88	37,08	201,07
Sausučiai (riestainėliai)	82	30	3,09	0,39	20,94	101,10
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,07	6,27	58,02	302,17

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežių kr.sriuba (tausojantis)	66	100	4,10	3,20	12,50	99,40
Troškinta paukštiena su daržovėmis	93	110	13,77	8,87	6,36	160,03
Pilno grūdo makaronai	9	40	2,32	2,14	14,44	82,42
Šviežių daržovių rinkinėlis	124	80	0,59	-	3,63	15,47
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	100	0,03	-	0,16	1,37
Iš viso:			20,72	14,21	37,09	358,69

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su uogiene	10	100/10	6,24	16,73	43,64	285,92
Kakava su pienu	34	100	1,87	1,61	6,23	45,43
Vaisiai		1vnt	0,60	0,50	20,80	81,00
Iš viso:			8,71	18,84	70,67	412,35
Iš viso (dienos davinio):			36,50	39,32	165,78	1073,21

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Trečiadienis

2–3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė	51	120	5,10	2,88	44,59	171,28
Uogienė	59	10	0,06	-	7,12	27,10
Duona su sviestu ir pomidoru	80	45	1,86	4,87	11,90	97,09
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,02	7,75	63,61	295,47

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su daržovėmis (tausojantis)	11	100	1,00	2,50	5,50	47,20
Žuvies maltinis (tausojantis)	103	60	14,72	11,20	7,93	178,70
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Bulvių košė	13	70	1,77	0,65	12,16	58,38
Burokėlių salotos	16	60	0,85	5,49	5,05	73,01
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			20,54	20,23	44,92	394,49

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	127	100	17,80	8,38	23,16	238,17
Grietinės- uogienės padažas	25	15	0,24	2,43	5,91	41,52
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			18,04	10,81	29,07	279,69
Iš viso (dienos davinio):			45,60	38,79	137,60	969,65

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	26	120	4,37	5,47	24,99	160,46
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	85	45	6,02	4,19	14,17	116,40
Arbata su citrina	31	100	0,04	-	0,16	1,37
Iš viso:			10,43	9,66	39,32	278,23

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemių sriuba	122	100	3,00	2,70	11,30	79,50
Maltos mėsos šnicelis (tausojantis)	52	75	16,05	3,28	9,08	137,48
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Biri perlinių kruopų košė	8	50	1,38	2,12	15,30	81,93
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	123	60	0,92	3,92	4,95	58,32
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,56	12,41	54,91	424,43

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	41	170	3,90	4,49	38,55	200,19
Kefyras	37	150	4,20	4,80	6,15	88,50
Vaisiai		1 vnt.	0,60	0,50	20,80	81,00
Iš viso:			8,70	9,79	65,50	369,69
Iš viso (dienos davinio):			42,69	31,86	159,73	1072,35


 Direktora
 Inesa Vietienė

2 savaitė
Penktadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su virta dešra	60	90/20	10,09	15,67	9,18	250,13
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Konservuotas agurkas	45	30	1,53	-	0,71	10,40
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			13,83	16,06	24,17	327,73

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	92	100	0,70	2,50	4,60	42,50
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	93	110	13,66	8,87	5,44	156,01
Biri ryžių kruopų košė	6	40	2,23	2,06	17,12	91,06
Agurkas ir pomidoras	89	60	0,39	-	2,04	9,60
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			19,19	13,82	43,48	366,37

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške	97	100	9,94	4,02	27,51	156,43
Grietinės padažas	24	15	0,39	4,50	0,41	37,20
Arbata su pienu	32	100	1,40	1,25	2,35	25,50
Vaisiai		1 vnt.	1,30	0,30	24,30	102,00
Iš viso:			13,03	10,07	54,57	321,13
Iš viso (dienos davinio):			46,05	39,95	122,22	1015,23

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Pirmadienis

2 –3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	48	120	5,80	5,15	25,68	165,89
Duoniukai	20	15	0,16	0,03	1,09	5,54
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			5,96	5,18	26,77	171,43

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis	5	100	0,80	2,50	6,30	47,90
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Ryžių, daržovių ir mėsos troškiny (tausojantis)	77	155	15,03	10,35	23,10	253,83
Konservuotas agurkas	45	60	3,06	-	1,43	20,80
Geriamas vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			21,10	13,24	45,11	389,73

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	131	120	8,66	8,91	29,40	226,56
Arbata su pienu	32	100	1,40	1,25	2,35	25,50
Vaisiai		1 vnt.	0,60	0,50	20,80	80,60
Iš viso:			10,66	10,66	52,55	332,66
Iš viso (dienos davinio):			37,72	29,08	124,43	893,82

Dirkterė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Antradienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsnių košė su sviestu	19	120	5,57	5,53	29,79	166,66
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Arbata su citrina	31	100	0,04	-	0,16	1,37
Vaisiai		1vnt.	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			11,61	10,33	49,77	307,93

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pupelių sriuba (tausojantis)	67	100	4,60	2,90	11,10	84,50
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	36	70	13,40	5,15	6,22	123,66
Bulvių košė	13	70	1,77	0,65	12,16	58,38
Šviežias pomidoras	71	60	0,36	-	2,40	10,80
Morkų šiaudeliai	121	60	0,43	0,04	2,40	11,31
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	100	0,03	-	0,16	1,37
Iš viso:			20,59	8,74	34,44	290,02

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių- varškės kukuliai	15	120	10,48	5,27	38,51	233,30
Sviesto-grietinės padažas	88	15	0,24	8,44	0,27	74,70
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			10,72	13,71	38,78	308,00
Iš viso (dienos davinio):			42,92	32,78	122,99	905,95

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Trečiadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušiniene su fermentiniu sūriu	43	50	11,70	11,74	0,35	140,76
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Šviežias agurkas	90	60	4,20	-	1,70	8,40
Arbata su citrina	31	100	0,04	-	0,16	1,37
Vaisiai		1 vnt	0,80	0,60	28,10	109,20
Iš viso:			18,95	12,73	44,59	326,93

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	69	100	2,47	5,90	14,01	98,83
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Paukštiesos maltinis (tausojantis)	63	60	14,07	2,99	9,48	119,05
Biri ryžių kruopų košė	8	40	1,10	1,70	112,24	65,54
Šviežių kopūstų salotos		45	0,80	3,75	4,50	58,94
Geriamas vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			20,65	14,73	154,51	409,56

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai	84	160	6,86	0,60	49,47	218,00
Grietinės padažas	24	15	0,39	4,50	0,41	37,20
Kakava su pienu	34	100	1,89	1,61	6,23	45,43
Iš viso:			9,14	6,71	56,11	300,63
Iš viso (dienos davinio):			48,74	34,17	255,21	1037,12

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	101	141	6,42	6,08	27,76	206,31
Sumuštinis su virta dešra	87	45	4,22	3,88	14,20	131,07
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			10,64	9,96	41,96	337,38

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojuantis)	128	100	3,50	2,60	10,80	76,20
Kepti- troškinti kiaulienos kukuliai	129	75/8	17,02	10,02	10,08	174,39
Bulvių košė	13	70	1,77	0,65	12,16	58,38
Šviežias agurkas ir pomidoras	89	60	0,39	-	2,04	9,60
Ruginė viso grūdo duona	81	35	2,21	0,39	14,28	67,20
Geriamas vanduo		100	-	-	-	-
Iš viso:			24,89	13,66	49,36	385,77

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	94	80	15,01	12,00	18,64	229,57
Jogurto-uogienės padažas	30	15	0,34	-	5,86	23,40
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			15,35	12,00	24,50	252,97
Iš viso (dienos davinio):			50,88	35,62	115,82	976,12

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Penktadienis

2 – 3 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	79	120	3,12	5,88	28,54	168,55
Uogienė	59	10	0,06	-	7,12	27,10
Jogurtas	27	125	4,37	3,87	15,50	117,50
Arbata	3	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,55	9,75	51,16	313,15

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	65	100	4,43	2,98	11,71	99,53
Lašišos kepsnelis (tausojantis)	49	60	11,36	0,17	3,02	70,40
Jogurto- agurkų padažas	29	25	1,54	-	1,98	10,92
Birūs pilno grūdo makaronai	9	40	2,32	2,14	14,44	82,42
Burokėlių salotos	16	60	0,85	5,49	5,05	73,01
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	100	0,03	-	0,16	1,37
Iš viso:			20,53	10,78	36,36	337,65

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	130	100	6,31	17,11	35,73	258,55
Grietinės padažas	24	15	0,39	4,50	0,41	37,20
Vaisiai		1 vnt.	1,30	0,30	24,30	101,90
Iš viso:			8,00	21,91	60,44	397,65
Iš viso (dienos davinio):			36,08	42,44	147,96	1048,45

Direktorė
Inesa Vietienė

15 DIENŲ VALGIARAŠČIŲ ENERGETINĖS VERTĖS SUVESTINĖ

2-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Diena	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1 diena	46,27	33,94	145,09	1085,74
2 diena	35,33	35,36	116,30	942,02
3 diena	34,43	30,22	117,73	879,05
4 diena	38,52	34,81	157,45	1093,20
5 diena	38,03	42,88	120,99	989,39
6 diena	43,20	34,49	127,36	1007,67
7 diena	36,50	39,32	165,78	1073,21
8 diena	45,60	38,79	137,60	969,65
9 diena	42,69	31,86	159,73	1072,35
10 diena	46,05	39,95	122,22	1015,23
11 diena	37,72	29,08	124,43	893,82
12 diena	42,92	32,78	122,99	905,95
13 diena	48,74	34,17	255,21	1037,12
14 diena	50,88	35,62	115,82	976,12
15 diena	36,08	42,44	147,96	1048,45
Viso :	622.96	535.71	2136.66	14988.97

Sudarė:

Silvija Šeštokienė

Direktorė
Inesa Vietienė

TVIRTINU
Panevėžio r. Raguvos gimnazijos
direktorė

Inesa Vietienė

2024-09-01

**PANEVĖŽIO R. RAGUVOS GIMNAZIJS IKIMOKYKLINIO
UGDYMO SKYRIUS „SKRUZDĖLIUKAS“**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 17.30

I savaitė
Pirmadienis

4–7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	53	150	7,87	10,99	38,92	239,27
Uogienė	59	15	0,09	-	10,68	40,65
Trapučiai	110	30	2,13	0,33	23,70	109,50
Arbata	33	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,09	11,32	73,30	389,42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tausojantis) (augalinis)	102	150	4,65	4,05	18,15	124,80
Keptas kiaulienos- jautienos maltinukas (tausojantis)	42	75	15,66	3,99	2,32	134,43
Biri grikių kruopų košė	6	50	2,79	2,57	21,40	113,83
Šviežių kopūstų-morkų salotos	91	55	0,98	4,58	5,50	72,04
Ruginė (viso grūdo) duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,60	15,63	42,29	521,90

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai	95	120	19,43	9,68	21,34	247,85
Grietinės padažas	24	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Arbata	3	150	-	-	-	-
Vaisiai		1vnt.	-	-	19,50	79,50
Iš viso:			19,95	15,68	41,38	376,95
Iš viso (dienos davinio):			56,64	42,63	156,97	1288,27

Direktorė
Inesa Viciienė

I savaitė
Antradienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu	4	150/6	7,52	9,43	33,03	238,90
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Arbata su citrina	31	150	0,06	-	0,24	2,06
Iš viso:			12,98	13,63	33,59	301,36

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	68	150	5,85	4,35	22,95	156,00
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	35	120	14,46	5,84	5,89	162,81
Bulvių košė	13	90	2,28	0,84	15,63	75,06
Šviežias agurkas	1	70	0,05	-	1,96	9,80
Morkų šiaudeliai	121	70	0,50	0,05	2,80	13,20
Geriamasis vanduo pagardintas citrina	23	150	0,05	-	0,24	2,05
Iš viso:			23,19	11,08	49,47	418,92

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai paplotėliai	12	120	6,49	8,04	53,24	297,57
Sviesto- grietinės padažas	88	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Vaisiai		1 vnt.	-	-	8,10	47,00
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			6,81	19,29	61,70	444,17
Iš viso (dienos davinio):			42,98	44,00	144,76	1164,45

Direktorė
Inesa Vietienė

I savaitė
Trečiadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	101	160/8	7,65	7,25	33,07	245,82
Duoniukai	20	20	0,21	0,04	1,45	7,38
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,86	7,29	34,52	253,20

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(tausojantis)	17	150	1,05	3,75	7,95	66,90
Ruginė (viso grūdo) duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Troškinti jautienos kukuliai	40	85/12	18,01	9,46	11,42	197,65
Biri perlinių kruopų košė	7	50	1,84	2,22	14,60	82,14
Pomidoras	71	70	0,42	-	2,80	12,60
Marinuoti agurkai	45	35	2,04	-	0,95	13,87
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			25,88	15,87	54,04	449,96

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas	96	100	6,64	13,82	23,62	237,61
Jogurto-uogienės padažas	30	20	0,46	-	7,82	31,20
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,10	13,82	31,44	268,81
Iš viso (dienos davinio):			40,84	36,98	120,00	971,97

Direktorė
Inesa Vietienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	26	150	5,46	6,84	31,24	200,58
Sumuštinis su lydytu sūriu ir agurku	86	75	5,51	5,28	22,34	160,50
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,96	12,12	53,58	361,08

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	64	150	4,80	4,65	28,05	187,20
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	38	75	21,30	5,46	1,13	156,47
Virtos bulvės	99	80	2,19	0,14	21,65	90,97
Morkų- obuolių salotos	58	75	0,68	6,55	6,93	88,21
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	150	0,05	-	0,24	2,05
Iš viso:			29,02	16,80	58,00	524,90

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	83	120	8,32	13,24	45,38	322,39
Jogurto-uogienės padažas	30	20	0,46	-	7,82	31,20
Kakava su pienu	34	150	2,83	2,41	9,35	68,14
Vaisiai		1vnt	1,30	0,30	24,3	102,00
Iš viso:			12,91	15,95	86,85	523,73
Iš viso (dienos davinio):			52,89	44,87	198,43	1409,71

Direktorė
Inesa Vicienė



I savaitė
Penktadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės su padažu	100	80/20	9,68	26,61	2,44	290,44
Ruginė (viso grūdo) duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Šviežias agurkas	1	35	0,02	-	0,98	4,90
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,22	27,05	19,74	372,14

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	120	150	2,40	1,35	7,95	51,90
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Kepti lašišos maltinukai su morkomis (tausojantis)	39	80	15,60	5,90	9,70	152,79
Bulvių košė	13	90	2,28	0,84	15,63	75,06
Burokėlių salotos	16	70	0,99	6,40	5,89	85,18
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,79	14,93	55,49	441,73

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su bulvėmis	98	200	7,96	5,33	61,88	311,44
Grietinės padažas	24	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Arbata su pienu	32	150	2,10	1,88	3,53	38,25
Vaisiai		1 vnt	0,70	0,20	9,60	38,00
Iš viso:			11,28	13,41	75,55	437,29
Iš viso (dienos davinio):			47,29	55,39	150,78	1251,16

• Direktorė
Inesa Viciienė

2 savaitė
Pirmadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė	57	150	6,25	6,77	30,98	205,41
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Morkų šiaudeliai	121	70	0,50	0,05	2,80	13,20
Arbata su citrina	31	150	0,06	-	0,24	2,06
Iš viso:			12,21	11,02	34,34	281,07

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-perlinių kr. sriuba (tausojantis)	73	150	3,35	3,90	12,72	92,90
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Mažylių balandėlis	54	100	17,57	14,08	8,36	219,90
Virtos bulvės	99	80	2,19	0,14	21,65	90,97
Konservuotas agurkas	45	80	4,08	-	1,90	27,74
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			29,71	18,56	60,95	508,31

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ežiukai iš miltų	22	150	8,77	2,01	32,32	216,54
Sviesto- grietinės padažas	88	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Arbata	3	150	-	-	-	-
Vaisiai		1 vnt.	1,30	0,30	24,30	101,30
Iš viso:			10,39	13,56	56,98	417,44
Iš viso (dienos davinio):			52,31	43,14	152,27	1206,82

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Antradienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	79	150	4,89	7,35	35,67	210,69
Sausučiai (riestainėliai)	82	30	3,09	0,39	20,94	101,10
Arbata	3	150	-	-	-	-
Uogienė	59	15	0,09	-	10,68	40,65
Iš viso:			8,07	7,74	67,29	352,44

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežių kr.sriuba (tausojantis)	66	150	6,15	4,80	18,75	149,10
Troškinta paukštiena su daržovėmis	93	130	16,27	10,48	7,52	189,13
Pilno grūdo makaronai	9	50	2,90	2,67	18,05	103,03
Šviežių daržovių rinkinėlis	124	90	0,66	-	4,08	17,40
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	150	0,05	-	0,24	2,05
Iš viso:			26,03	17,95	48,64	460,71

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai	10	120	7,57	20,53	42,88	310,26
Uogienė	59	15	0,09	-	10,68	40,65
Kakava su pienu	34	150	2,83	2,41	9,35	68,14
Vaisiai		1vnt	0,60	0,50	20,80	81,00
Iš viso:			11,09	23,44	83,71	500,05
Iš viso (dienos davinio):			45,19	49,13	199,64	1313,20

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Trečiadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė	51	150	6,30	3,63	41,91	214,06
Uogienė	59	15	0,09	-	10,68	40,65
Duona su sviestu ir pomidoru	80	65	2,69	7,04	17,19	140,24
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,08	10,67	69,78	394,95

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su daržovėmis (tausojantis)	11	150	1,50	3,75	8,25	70,80
Žuvies maltinis (tausojantis)	103	75	18,40	14,00	9,91	223,37
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Bulvių košė	13	90	2,28	0,84	15,63	75,06
Burokėlių salotos	16	70	0,99	6,40	5,89	85,18
Geriamasis vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			25,69	25,43	56,00	531,21

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėtukai	127	120	21,36	10,05	27,79	285,80
Grietinės- uogienės padažas	25	20	0,32	3,00	7,39	51,90
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			21,68	13,05	35,18	337,70
Iš viso (dienos davinio):			56,45	49,15	160,96	1263,86

Direktorė
Inesa Viciienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	26	150	5,46	6,84	31,24	200,58
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	85	60	8,03	5,58	18,89	155,20
Arbata su citrina	31	150	0,06	-	0,02	2,06
Iš viso:			13,55	12,42	50,15	357,84

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žimių sriuba	122	150	4,50	4,05	16,95	119,25
Maltos mėsos šnicelis (tausojantis)	52	80	17,12	3,50	9,69	146,65
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Biri perlinių kruopų košė	7	50	1,84	2,22	14,60	82,14
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	122	70	1,07	4,57	5,78	68,04
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,05	14,78	63,34	492,88

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	41	200	4,59	5,29	45,35	235,52
Kefyras	37	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Vaisiai		1 vnt.	0,60	0,50	20,80	81,00
Iš viso:			10,79	12,19	74,35	434,52
Iš viso (dienos davinio):			51,39	39,39	187,84	1285,24

Direktorė
Inesa Vietienė

2 savaitė
Penktadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su virta dešra	60	110	10,09	15,67	9,18	250,13
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Konservuotas agurkas	45	40	2,04	-	0,95	13,87
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			14,65	16,11	26,45	340,80

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	92	150	1,05	3,75	6,90	63,75
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	125	120	18,08	7,81	3,40	182,46
Biri ryžių kruopų košė	8	50	1,38	2,12	15,30	81,93
Agurkas ir pomidoras	89	70	0,46	-	2,38	11,20
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,49	14,12	44,30	416,14

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške	97	120	11,93	4,82	33,01	187,71
Grietinės padažas	24	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Arbata su pienu	32	150	2,10	1,88	3,53	38,25
Vaisiai		1vnt.	1,30	0,30	24,30	102,00
Iš viso:			15,85	13,00	61,38	377,56
Iš viso (dienos davinio):			53,99	43,23	132,13	1134,50

Direktorė
Inesa Viciėnė

3 savaitė
Pirmadienis

4 – 7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	48	150	7,25	6,44	32,10	207,37
Duoniukai	20	20	0,21	0,04	1,45	7,38
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			7,46	6,48	33,55	214,75

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis	5	150	1,20	3,75	9,45	71,85
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Ryžių, daržovių ir mėsos troškiny (tausojantis)	77	200	19,39	13,35	29,80	327,52
Konservuotas agurkas	45	80	4,08	-	1,90	27,74
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,19	17,54	57,47	503,91

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	131	150	10,83	11,14	36,75	283,20
Arbata su pienu	32	150	2,10	1,88	3,53	38,25
Vaisiai		Vnt.	0,60	0,50	20,80	80,60
Iš viso:			13,53	13,52	61,08	402,05
Iš viso (dienos davinio):			48,18	37,54	152,10	1120,71

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Antradienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsnių košė su sviestu	19	150	6,97	6,91	37,24	208,33
Plėšomos sūrio lazdelės	70	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Arbata su citrina	31	150	0,06	-	0,24	2,06
Vaisiai		Vnt.	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			13,03	11,71	57,30	350,29

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pupelių sriuba (tausojantis)	67	150	6,90	4,35	16,65	126,75
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	36	80	15,31	5,89	7,11	141,32
Bulvių košė	13	90	2,28	0,84	15,63	75,06
Šviežias pomidoras	71	70	0,42	-	2,80	12,60
Morkų šiaudeliai	121	70	0,50	0,05	2,80	13,20
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	150	0,05	-	0,24	2,05
Iš viso:			25,46	11,13	45,23	370,98

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių- varškės kukuliai	15	120	10,48	5,27	38,51	233,30
Sviesto-grietinės padažas	88	20	0,32	11,25	0,36	99,60
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,80	16,52	38,87	332,90
Iš viso (dienos davinio):			49,29	39,36	141,40	1054,17

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Trečiadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinienė su fermentiniu sūriu	43	50	11,70	11,74	0,35	140,76
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Šviežias agurkas	1	35	0,05	-	1,96	9,80
Arbata su citrina	31	150	0,06	-	0,24	2,06
Vaisiai		1 vnt	0,80	0,60	28,10	109,20
Iš viso:			15,13	12,78	46,97	338,62

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	69	150	3,71	8,85	21,02	148,39
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Paukštienos maltinis (tausojantis)	63	80	18,76	3,98	12,64	158,73
Biri ryžių kruopų košė	8	50	1,38	2,12	15,30	81,93
Šviežių kopūstų salotos	91	55	0,98	4,58	5,50	72,04
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,35	19,97	70,78	537,89

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai	84	180	7,72	0,68	55,65	245,25
Grietinės padažas	24	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Kakava su pienu	34	150	2,83	2,41	9,35	68,14
Iš viso:			11,07	9,09	65,54	362,99
Iš viso (dienos davinio):			53,55	41,84	183,29	1239,50

Direktorė
Inesa Vietienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	101	168	7,65	7,25	33,07	245,82
Sumuštinis su virta dešra	87	60	5,63	5,17	18,94	174,76
Arbata	3	150	-	-	-	
Iš viso:			13,28	12,42	52,01	420,58

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių sriuba (tausojantis)	128	150	5,25	3,90	16,20	114,30
Kepti-troškinti kiaulienos kukuliai	129	85/12	19,29	11,36	14,46	225,07
Bulvių košė	13	90	2,28	0,84	15,63	75,06
Šviežias agurkas ir pomidoras	89	70	0,46	-	2,38	11,20
Ruginė viso grūdo duona	81	40	2,52	0,44	16,32	76,80
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			29,80	16,54	64,99	502,43

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	94	100	18,76	15,00	23,30	286,96
Jogurto-uogienės padažas	30	20	0,46	-	7,82	31,20
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			19,22	15,00	31,05	318,16
Iš viso (dienos davinio):			62,30	43,96	148,05	1241,17

Direktorė
Inesa Vicienė



3 savaitė
Penktadienis

4-7 metų vaikams
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	79	150	4,89	7,35	35,67	210,69
Uogienė	59	15	0,09	-	10,68	40,65
Jogurtas	27	125	4,37	3,87	15,50	117,50
Arbata	3	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,35	11,22	61,85	368,84

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	65	150	5,55	4,35	11,70	107,40
Lašišos kepsnelis (tausojantis)	49	80	15,15	0,22	4,02	93,86
Jogurto- agurkų padažas	29	30	1,85	-	2,38	13,10
Birūs pilno grūdo makaronai	9	50	2,90	2,67	18,05	103,03
Burokėlių salotos	16	70	0,99	6,40	5,89	85,18
Geriamas vanduo pagardintas citrina	23	150	0,05	-	0,24	2,05
Iš viso:			26,49	13,64	42,28	404,89

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	130	120	7,57	20,53	42,88	310,26
Grietinės padažas	24	20	0,52	6,00	0,54	49,60
Arbata	3	150	-	-	-	-
Vaisiai		1 vnt.	1,30	0,30	24,30	101,90
Iš viso:			9,39	26,83	67,72	461,76
Iš viso (dienos davinio):			45,23	51,69	256,00	1235,49

Direktorė
Inesa Vicienė

15 DIENŲ VALGIARAŠČIŲ ENERGETINĖS VERTĖS SUVESTINĖ
4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Diena	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1 diena	56,64	42,63	156,97	1288,27
2 diena	42,98	44,00	144,76	1164,45
3 diena	40,84	36,98	120,00	971,97
4 diena	52,89	44,87	198,43	1409,71
5 diena	47,29	55,39	150,78	1251,16
6 diena	52,31	43,14	152,27	1206,82
7 diena	45,19	49,13	199,64	1313,20
8 diena	56,45	49,15	160,96	1263,86
9 diena	51,39	39,39	187,84	1285,24
10 diena	53,99	43,23	132,13	1134,50
11 diena	48,18	37,54	152,10	1120,71
12 diena	49,29	39,36	141,40	1054,17
13 diena	53,55	41,84	183,29	1239,50
14 diena	62,30	43,96	148,05	1241,17
15 diena	45,23	51,69	256,00	1235,49
Viso :	758.52	662.30	2484.62	18180.22

Sudarė:

Silvija Šeštokienė

Direktorė
Inesa Vietiėnė