



I savaitē

Pirmadienis

Pusryčiņi 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga	Patiekalo maistīnē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniņai, g	
Pienišķa miežiņu kruopu košē su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kš 1.1	200/3	7,15	5,31	38,7	231,23
Fermentinis sūris (45 proc. rieb)	Užk 1.1	26	5,46	7,28	0,52	89,44
Vaisiņi-apelsiņi	V 1.1	100	0,8	0,2	6	29
Nesaldinta čīobreliņu arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,41	12,79	45,22	349,67

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga	Patiekalo maistīnē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniņai, g	
Trinta daržoviņu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1.1	150	2,09	1,64	11,35	68,35
Skrudintas batonas	D 1.1	14	2,44	5,32	14,45	74,2
Kiāulienos guliašas (tausojantis)	RM 1.1	85	19,02	7,85	6,62	173,22
Bulviņu košē (tausojantis)	Gr 1.1	100	2,13	2,42	16,6	97,62
Daržoviņu rinkinukas (agurkai, pomīdorai, brokoliņai)	Dr 1.1	40/40/25	1,47	0,26	3,99	24,16
Stab vanduo (paskanintas vaisiņu, daržoviņu gabaliņukais arba žalumynais)	G2	150/7	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			27,2	17,52	53,7	440,79

Vakariņē 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga	Patiekalo maistīnē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniņai, g	
Orkaitēje kepti varškēčiņi (tausojantis)	Vr1.1	100	15,17	9,29	21,29	230,24
Trintos uogas	Užk1.2	20	0,2	0,2	2,6	12,2
Grūdų traputis	Užk1.3	15	1,68	0,26	11,25	54
Nesaldinta kakava su pienu	G3	200	3,18	2,52	5,03	55,45
Iš viso:			20,23	12,27	40,17	351,89
Iš viso (dienos davinio):			60,84	42,58	139,09	1142,35

Pastaba: vaisiņi, uogas, daržovēs, kaip priedai prie patiekalu parenkami pagal sezonā.



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	Kš 1.2	200/6	7,64	8,75	35,84	250,67
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb) su uogomis (tausojantis)	Užk 1.4	100	2,7	2,05	6,14	53,53
Vaisiai-kriaušės	V 1.2	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,69	11,06	53,71	354,86

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1.2	150	2,58	6,24	14,78	123,13
Rūginė pilno grūdo duona	D 2	35	2,6	0,4	14	73,8
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	BM 1.2	80	17,14	3,46	5,14	120,76
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr 1.2	100	5,2	1,23	33,58	152,17
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis)	Sl 1.2	55	0,71	5,99	4,23	72,84
Daržovių rinkinukas (agurkai) (augalinis)	Dr 1.2	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/7	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			28,61	17,42	73,1	550,56

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių košė (tausojantis) (augalinis)	Dr 1.2.2	200	2,78	6,33	19,47	144,06
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D 3	35	2,7	1,6	15,5	90,3
Kefyras (2,5 proc.rieb)	G4	150	5,1	3,75	7,35	83,2
Iš viso:			10,58	11,68	42,32	317,56
Iš viso (dienos davinio):			49,88	40,16	169,13	1222,98

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. riebi) (tausojantis)	Kš 1.3	200/3	6,9	6,49	30,27	207,19
Orkaitėje keptas skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	Užk 1.5	30	3,02	1,96	15,5	95,65
Vaisiai- obuolys	V 1.3	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaldinta kmynų arbata	G5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,32	8,9	58,77	360,04

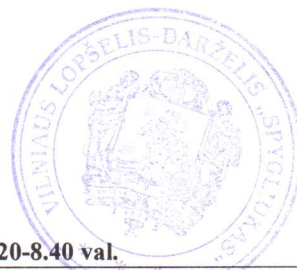
Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr 1.3	150	2,83	1,45	14	80,32
Rūginė pilno grūdo duona	D 2.1	30	2,28	0,39	12,03	63,3
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	RM 1.3.1	95	17,67	9,67	5,94	180,27
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr 1.3	100	4,41	1,09	24,26	124
Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	SI 1.3	60	0,76	4,14	2,78	45,48
Daržovių rinkinukas (paprika) (augalinis)	Dr 1.3	25	0,28	0,03	0,98	5,23
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100/7	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			28,28	16,8	60,68	501,84

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai su obuoliais	MP 1.3	140	9,2	10,64	40,74	294,38
Natūralus jogurtas (2,5 proc. riebi)	Užk 1.6	25	0,83	0,63	1,05	13,12
Pienas (2,5 proc. riebi)	G6	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			14,83	15,17	48,99	390
Iš viso (dienos davinio):			53,43	40,87	168,44	1251,88

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



I savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kš 1.4	200/5	8,61	7,55	46,96	290,23
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 1.7	20	5,34	4,16	0,07	59
Vaisiai-mandarinai	V 1.5	100	0,7	0,16	9	43
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,65	11,87	56,03	392,23

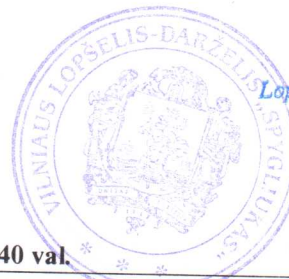
Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su natūraliu jogurtu (2,5 proc.rieb) (tausojantis)	Sr 1.4.1	150/9	1,68	4,96	8,85	86,63
Rūginė pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D 4	30	2,5	3,03	11,85	84,9
Žuvies maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis)	Žv. 1	75	15,45	6,05	7,3	158,49
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr 1.4	100	3,78	0,2	32,76	148,03
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, kalafiorai, ridikėliai) (augalinis)	Dr 1.4.2	30/35/25	1,09	0,19	2,01	13,95
Stako vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150/5	0,04	0,02	0,88	3,84
Iš viso:			24,54	14,45	63,65	495,84

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb) (tausojantis)	MP 1.4	150/25	10,5	10,45	37,6	258,75
Pienas (2,5 proc.rieb)	G6	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			15,3	14,35	44,8	341,25
Iš viso (dienos davinio):			54,49	40,67	164,48	1229,32

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



Lopšelis - darželis „Spygliukas“
Direktorė

Rasa Andrejeva

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kš 1.5	200/5	10,7	8,59	38,56	290,2
Vaisiai-vynuogės	V 1.6	100	0,21	0,4	17,6	69
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,91	8,99	56,16	359,2

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr 1.5	150	5,15	2,29	17,43	111,02
K vietinė duona su saulėgražomis	D 3.1	30	2,43	1,5	14,46	82,2
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (svogūnas, morkos, paprika, šaldytos daržovės) (tausojantis)	BM 1.5	120(60/60)	15,75	7,27	7,57	154,44
Virtos bulgur kruopos su sviestu (82 proc.rieb)(tausojantis)	Gr 1.5	100/3	3,53	5,69	20,71	148,15
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	Sl 1.5	60	0,47	3,12	1,39	35,5
Daržovių rinkinukas (paprika, cukinijos) (augalinis)	Dr 1.5	25/25	0,49	0,08	1,43	8,38
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150/7	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			27,87	19,98	63,68	542,93

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės-kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	Vr 1.5	140	14,75	10,58	26,87	279,76
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb) su trintomis uogomis (tausojantis)	Užk 1.8	45	1,03	0,83	3,65	25,32
Pienas (2,5 proc.rieb)	G6	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			20,58	15,31	37,72	387,58
Iš viso (dienos davinio):			59,36	44,28	157,56	1289,71

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) ir trintomis uogomis (tausojantis)	Kr 2.1	150/4/15	7,63	6,8	31,58	217,75
Obuoliai	V 7.1	120	0,48	0,54	15,6	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	G1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,11	7,34	47,18	286,39

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) su grietine (30 proc. rieba)	S 2.1	100/7	1,07	3,62	5,89	60,37
Rūginė viso grūdo duona	D 4	30	2,28	0,39	12	63,3
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas su kviečių selėnomis (tausojantis)	BM 2.1	70	16,09	5,22	5,77	135,82
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1	80	1,81	2,33	13,34	81,66
Pomidorų- agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sl 2.1	45	0,39	3,6	1,48	39,96
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	DR 20	25	0,32	0,075	0,62	4,47
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	100	0,04	0,02	0,46	2,16
Iš viso:			22	15,255	39,56	387,74

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės-bananų apkepas (tausojantis)	Vr 2.1	115	13,8	9,72	27,6	261,1
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb) (tausojantis)	Užk 1.5	20	0,66	0,5	0,84	10,5
Nesaldinta ramunėlių arbata	G 1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,46	10,22	28,44	271,6
Iš viso (dienos davinio):			44,57	32,815	115,18	945,73

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



2 savaitē
Antrdienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kr 2.2	200/6	8,63	9,99	49,01	320,41
Apelsinai	V 3	100	0,8	0,2	6	29
Nesaldinta juodoji arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,43	10,19	55,01	349,41

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	S 2.2	150	1,93	1,62	10,24	63,08
Rūģinė viso grūdo duona su saulėgrāžomis	D 1	35	2,92	3,54	13,83	99,05
Jautienos-ryžių plovas (tausojantis)	BM 2.2	200	21,94	14,38	33,62	347,6
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai, pekino kopūstai)	DR 21	40/40/20	0,96	0,2	3,21	18,46
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150/8	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			27,81	19,76	61,07	529,26

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su žirneliais (tausojantis)	Kš 2.2	50/35	6,9	5,07	4,87	92,71
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu pomidorais ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb) (tausojantis)	Užk 2.2	80	9,25	8,02	21,23	192,61
Kakava su pienu (2,5 proc.rieb)	G 3	200	3,18	2,52	5,03	55,45
Iš viso:			19,33	15,61	31,13	340,77
Iš viso (dienos davinio):			56,57	45,56	147,21	1219,44

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kr 2.3	200/5	9,15	8,7	32,3	244,03
Morkos (augalinis)	DR 21	60	0,63	0,13	5,44	25,38
Kriaušės	V5	100	0,35	0,26	11,73	50,66
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,13	9,09	49,47	320,07

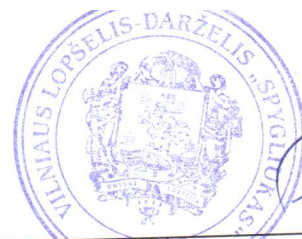
Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	S 2.3	150	2,25	2,31	17,38	99,38
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D 2	35	2,7	1,6	15,5	90,3
Keptas vištienos kepsniukas	BM 2.3	90	17,72	8	4,33	160,25
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr3	100	4,41	2,77	26,75	149,57
pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	SI 1.3	65	0,87	2,68	3,96	43,27
Daržovių rinkinukas (čukinija)	DR 22	25	0,3	0,03	0,85	4,83
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			28,3	17,42	69,46	550,84

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mielyniai blynai	MP 2.3	100	7,08	11,53	36,02	277,59
Šaldytos trintos uogos	Užk 1.2	20	0,2	0,2	2,6	12,2
Pienas (2,5 proc.rieb)	G4	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			12,08	15,63	45,82	372,29
Iš viso (dienos davinio):			50,51	42,14	164,75	1243,2

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



darželis „Spygliukas“
Direktorė
Andrejeva

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			*Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kr 2.4	200/6	7,12	8,41	35,85	227,52
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 3.3	20	5,34	4,16	0,07	59
Vynuogės	V 6	100	0,21	0,4	17,6	69
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,67	12,97	53,52	355,52

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorai (tausojantis) (augalinis)	S 2.4	150	2,56	2,17	20,24	110,67
Rūginė viso grūdo duona	D 4	35	2,6	0,4	14	73,8
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž 2	90	14,47	12,45	5,92	193,79
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1	100	2,15	2,35	16,45	95,95
sū alyvuogių aliejumi (augalinis)	SI 2.4	60	1,38	3,43	3,86	51,69
Daržovių rinkinukas (agurkai)	DR 26	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			23,46	20,88	61,61	532,34

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	MP 2.4	200	6,83	9,16	25,9	209,2
Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu (82	Užk 3.1	20/5/15	1,28	4,83	7,25	79,21
Nesaldinta ramūnėlių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,11	13,99	33,15	288,41
Iš viso (dienos davinio):			44,24	47,84	148,28	1176,27

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb)	Kr 3.3	200/3	6,03	4,63	25,4	179,39
Sumuštinis su desertiniu sūriu (7 proc.rieb)	Užk 2.5	15/3/14	2,06	3,77	10,6	84,69
Bananai	V4.1	100	1,2	0,3	23,1	96,67
Nesaldinta juodoji arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,29	8,7	59,1	360,75



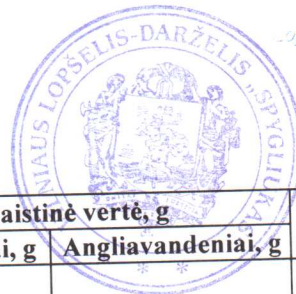
Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta bulvių sriuba su virtos vištienos gabaliukais (tausojantis)	S 2.5	140/10	4,22	3,17	11,09	87,18
Rūginė pilno grūdo duona su saulėgrąžomis	D4	35	2,6	0,4	14	73,8
Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje (tausojantis)	RM 2.5	85	16,45	8,41	5,89	199,74
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr 9	100	3,23	0,59	24,82	168,55
Rauginti kopūstai	SI 2.5	60	0,54	0,06	2,58	11,4
Daržovių rinkinukas (pomiđorai)	DR 27	35	0,35	0,07	1,44	7,77
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			27,44	12,73	60,51	551,68

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Vr 3.1	150	20,49	9,44	37,67	310,96
Trintos šaldytos uogos	Užk 1.2	20	0,2	0,2	2,6	12,2
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,69	9,64	40,27	323,16
Iš viso (dienos davinio):			57,42	31,07	159,88	1235,59

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kr.3.3	200/3	6,03	4,63	28,4	179,39
Pik-Nik sūrio lazdelė	Užk 3.3	20	5,34	4,16	0,07	59
Bananai	V4	115	1,38	0,35	26,56	111,17
Nesaldinta juodoji arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,75	9,14	55,03	349,56

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) su grietine (30 proc. riebi)	S 3.5	150/9	1,13	4,76	8,59	81,92
Rūginė viso grūdo duona	D 4	35	2,6	0,4	14	73,8
Virtas garuose kalakutienos kukulis (tausojantis)	BM 3.2	70	14,97	5,72	0,07	112,65
Bulvių košė (tausojantis)	Gr 1.1	100	1,91	2,89	13,48	87,79
Morkos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 3.5	60	0,62	3,12	5,6	53,03
Daržovių rinkinukas (kalafiorai)	DR 14	20	0,5	0,06	0,9	6,14
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,28	0,07	1,12	6,23
Iš viso:			22,01	17,02	43,76	421,56

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	Vr 3.2	122/28	19,66	15,06	23,72	308,44
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb) su trintomis šaldytomis uogomis	Užk 3.2	45	1,03	0,83	3,65	25,32
Pienas (2,5 proc.rieb)	G 4	150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			25,49	19,79	34,57	416,26
Iš viso (dienos davinio):			60,25	45,95	133,36	1187,38

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų selėnomis ir pagardinta cinamonu (tausojantis)	Kr 3.2	200/5/2	7,75	5,99	32,13	216,71
Sumuštinis su desertiniu sūriu (7 proc.rieb)	Užk 3.2	20/3/14	2,36	3,88	12,93	96,08
Mandarinai	V 8	100	0,7	0,16	9	43
Nesaldinta vaisinė arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,81	10,03	54,06	355,79

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (30 proc.rieb) (tausojantis)	S 3.2	150/5	1,19	3,49	8,05	68,37
Rūginė duona su saulėgrąžomis	D 1.1	35	2,9	3,5	13,8	99,1
Šutinta vištienos filė su vištiena (tausojantis)	BM3.1	80/18	19,92	9,57	1,33	171,02
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	G2	100	6,2	1,23	33,58	170,17
Gūžinių kopūstų- morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S1.3.2	65	0,73	0,1	2,63	14,33
Daržovių rinkinukas (pomidorai)	DR 10	40	0,4	0,08	1,64	8,88
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			31,4	17,99	61,48	534,05

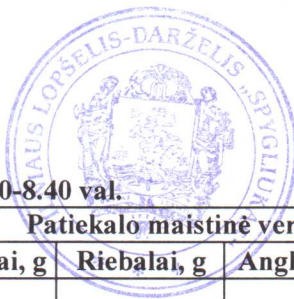
Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų ir bananų blynai	MP 3.1	110	6,99	10,36	30,95	245,13
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb)	Užk 1.5	25	0,83	0,84	1,05	13,12
Nesaldinta kakava su pienu	G3	200	3,18	2,52	5,03	55,45
Iš viso:			11	13,72	37,03	313,7
Iš viso (dienos davinio):			53,21	41,74	152,57	1203,54

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.



Lopšelis - darželis „Spygliukas“
Direktorė
Rasa Andrejeva

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb) (tausojantis)	Kš 3.1	120/13	14,75	15,31	9,97	236,7
pomidorais	DR 11	50/40	2,85	0,18	9,54	51,18
Rūginė viso grūdo duona	D 4	35	2,6	0,4	14	73,8
Kriaušės	V 5	70	0,28	0,21	9,38	40,53
Nesaldinta ramunėlių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,48	16,1	42,89	402,21

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)	S 3.3	150	2,22	1,65	11,04	67,8
Kvietinė duona su saulėgrąžomis	D 2	35	2,7	1,6	15,5	90,3
Troškintą jautiena su porais ir morkomis (tausojantis)	RM 3.2	76/54	18,46	13,48	7,62	230,3
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr 7	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Iceberg salotos apšlakštytos šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	SI 3.3	50	0,54	1,96	1,78	26,92
Daržovių rinkinukas (cukinija) (augalinis)	DR 12	25	0,3	0,03	0,85	4,83
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			28,49	19,28	63,89	550,62

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Vr 3.1	100	20,49	9,44	37,67	310,96
Natūralus jogurtas (2,5 proc.rieb) su trintomis šaldytomis uogomis	Užk 3.2	25/20	1,03	0,83	2,6	12,2
Nesaldinta kmynų arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,52	10,27	40,27	323,16
Iš viso (dienos davinio):			70,49	45,65	147,05	1275,99

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb) (tausojantis)	Kr 1.1	200/5	7,17	6,97	38,72	246,19
Vynuogės	V 6	100	0,21	0,4	17,6	69
Nesaldinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,38	7,37	56,32	315,19

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	S 3.4	150	2,12	1,65	14,42	80,89
Rūginė duona su saulėgrąžomis	D 1	25	2,9	3,5	13,8	99,1
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	Ž 3	70	11,86	15,63	0,44	190,21
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	Gr 8	100	2,21	1,19	23,75	114,4
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	Sl 3.4	45	1,68	5,99	4,34	77,99
Daržovių rinkinukas (agurkai)	DR 15	25	0,2	0,05	0,58	3,55
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			21,02	28,04	58,02	569,38

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	MP 3.2	105/55	16,1	11,68	33,76	304,52
Trinti obuoliai (tausojantis)	Užk 3.4	30	0,12	0,12	3,9	17,14
Nesaldinta ramūnėlių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,22	11,8	37,66	321,66
Iš viso (dienos davinio):			44,62	47,21	152	1206,23

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.



Lopšelis - darželis „Spygliukas“
Direktorė
Rasa Andrejeva

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20-8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Piniška penkių gr. dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb)	Kr 3.1	200/3	7,09	5,92	34,62	212,87
Sumuštinis su pomidoru (tausojantis)	Užk 3.1	20/5/15	1,28	4,83	7,25	79,21
Obuoliai	V7	100	0,4	0,45	13	57,2
Nesaltinta čiobrelių arbata	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,77	11,2	54,87	349,28

Pietūs 11.50 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	S 3.1	150	3,18	2,19	12,48	82,4
Rūginė viso grūdo duona	D 4	35	2,6	0,4	14	73,8
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	RM 3.1	80	13,36	5,77	4,63	158,42
Virti griekiai (tausojantis)	Gr 6	100	4,2	1,03	23,1	118,5
alyvuogių aliejumi (augalinis)	S 3.1	50	0,46	4,3	1,72	47,45
Daržovių rinkinukas (paprika)	DR15	35	0,42	0,04	1,19	6,76
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	G2	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			24,27	13,76	57,81	490,57

Vakarienė 15.30-15.54

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su	DR 9	122/28	12,25	14,41	35,75	325,21
Morkos	DR 4	60	0,63	0,13	5,44	25,38
Kefyras (2,5 proc.rieb)	G5	150	5,1	3,75	7,35	83,2
Iš viso:			17,98	18,29	48,54	433,79
Iš viso (dienos davinio):			51,02	43,25	161,22	1273,64

Pastaba: vaisiai, uogos, daržovės, kaip priedai prie patiekalų parenkami pagal sezoną.