

UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULUTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 - 3 metų

Pirma savaitė

Pirmadienis

1

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 12 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	378	136g.	3.96	4.53	17.18	124.6
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		50g.	0.2	0.2	5.85	25.8
Bandelė su tepamu sūriu	787	25 g.	2.07	2.31	9.71	67.95
Viso pusryčių:			10.43	10.79	39.79	294.85
Pietūs: 11.30-11.45						
Agurkinė sriuba su grietine 10% (tausojantis)	209	101/4g.	1.9	7.04	15.3	129.31
Žuvies paplotėlis (tausojantis)	359	88g.	13.31	2.11	1.73	76.62
Bulvių košė (tausojantis)	327	112g.	1.99	2.9	12.95	82.27
Pekino kopūstų, morkų ir pomidorų salotos (augalinis, tausojantis)	732	98g.	0.92	4.6	3.47	57.16
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.32	15.77	76.2
Vanduo						
Viso pietų;			20.28	16.97	49.22	421.56
Vakarienė: 15.00-15.15						
Makaronų košė su varške (tausojantis)	379	116g.	7.78	5.06	19.56	149.99
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		60g.	0.2	0.2	7.8	34
Pik-nik		20 g.	5.34	4.16	0.07	59
Viso vakarienės:			13.32	9.42	27.43	242.99
Viso per dieną:			44.03	37.18	116.44	959.4

1 - 3 metų

Pirma savaitė

Antradienis

2

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 22 d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-7

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išreiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Manų košė (tausojantis)	103	150g.	3.96	3.08	17.44	107.96
Šaldytos uogos		30g.	0.27		5.4	24.3
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		110g.	0.4	0.4	14.3	62.9
Viso pusryčių:			10.23	8.48	46.54	297.16
Pietūs: 11.30-11.45						
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	208	105g.	0.88	1.74	7.21	47.28
Jogurtas natūralus be cukraus		10g.	0.44	0.4	0.48	7.1
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Koldūnai su jautiena (tausojantis)	387	96g.	11.9	4.79	36.54	224.46
Kopūstų salotos (augalinis, tausojantis)	281	100g.	1.41	3.02	5.06	52.56
Grietinė 10%		20g.	0.68	2	0.84	24
Vanduo						
Viso pietų:			17.47	12.34	65.9	431.6
Vakarienė: 15.00-15.15						
Juoda arbata be cukraus	705	150g.	0	0	0	0
Omletas (tausojantis)	239	60g.	4.71	8.07	4.06	107.37
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57.2
Viso vakarienės:			7.27	8.86	32.83	240.77
Viso per dieną:			34.97	29.68	145.27	969.53

1 - 3 metų

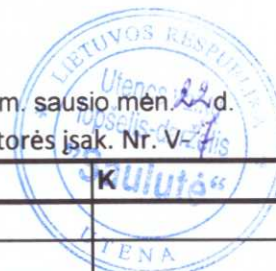
Pirma savaitė

Trečiadienis

3

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 19 d.

Direktorės įsak. Nr. V-7/15



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	
Pusryčiai 8.00-8.15						
Avižinių dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	752	104g.		3.11	4.94	18.37
Pienas 2,5 %		200g.		5.6	5	9.4
Vaisiai, uogos, daržovės		60g.		0.2	0.2	7.8
Šaldytos uogos		30 g.		0.27		5.4
Viso pusryčių:				9.18	10.14	40.97
Pietūs: 11.30-11.45						
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	214	105g.		0.69	3.44	5.06
Grietinė 10 %		5g.		0.17	0.5	0.21
Burokėlių salotos su pupelėm ir raugintais agurkais(agalinis, tausoj)	773	72g.		1.43	4.14	6.14
Duona ruginė viso grūdo		50g.		3.6	0.65	26.29
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	373	80g.		14.36	7.48	0.66
Virtos bulvės	382	90g.		1.18	0.08	11.63
Pomidorai		50g.		0.5	0	2
Vanduo						
Viso pietų;				21.93	16.29	51.99
Vakarienė: 15.00-15.15						
Morkų apkepas su varške (tausojantis)	756	120g.		11.66	6.84	20.34
Jogurtas natūralus be cukraus		15g.		0.71	0.38	0.68
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.		0.5	0.5	15.6
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.		0	0	0
Viso vakarienės:				12.87	7.72	36.62
Viso per dieną:				43.98	34.15	129.58
						993.05

1 - 3 metų

Pirma savaitė

Ketvirtadienis

4

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 11 d.

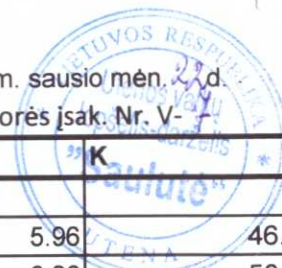
Direktorės įsak. Nr. V-1000



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Grikių košė (augalinis, tausojantis)	508	88g.	3.85	3.68	28.35	146.39
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		60g.	0.2	0.2	7.8	34
Pik-nik		10 g.	2.67	2.08	0.03	29.5
Viso pusryčių:			12.32	10.96	45.58	311.89
Pietūs: 11.30-11.45						
Vanduo						
Kopūstų sriuba pagal sezoną(augalinis, tausojantis)	211	105g.	0.98	1.97	6.27	45.02
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Salotų lapai		100g.	1	0	3	15
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	385	153g.	7.77	7.91	30.4	215.7
Grietinė 10%		20g.	0.68	2	0.84	24
Viso pietų:			12.76	12.77	56.49	381.92
Vakarienė: 15.00-15.15						
Virtų bulvių blynėliai su varške (tausojantis)	744	98g.	8.34	7.13	24.71	191.45
Grietinė 10 %		20g.	0.68	2	0.84	24
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57.2
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Viso vakarienės:			9.42	9.53	38.55	272.65
Viso per dieną:			34.5	33.26	140.62	966.46

1 - 3 metų
Pirma savaitė Penktadienis 5

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.
Direktorės įsak. Nr. V-



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Javinukas		10 g.	0.67	2.08	5.96	46.2
Virtas kiaušinis (tausojantis)	707	50g.	4.91	4.18	0.26	58.4
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Duona ruginė viso grūdo su sviestu	785	44/4g.	2.9	3.8	21.06	131.32
Žirneliai		100g.	3.2	0.3	9.8	53
Viso pusryčių:			11.68	10.36	37.08	288.92
Pietūs: 11.30-11.45						
Pupelių sriuba su daržovėm (augalinis, tausojantis)	210	105g.	4.79	3.17	13.48	100.84
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	363	68g.	9.52	9.61	3.73	135.86
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Agurkai		50g.	0.15	0	1.15	6
Kvietinių kruopų košė garnyriui (augalinis, tausojantis)	317	65g.	3.1	0.32	18.65	90.45
Morkos		50g.	0.25		2.25	10.25
Vanduo						
Viso pietų:			20.14	13.99	55.24	425.6
Vakarienė: 15.00-15.15						
Varškės apkepas su sorų kruopom (tausojantis)	762	102g.	13.4	8.11	18.11	198.85
Grietinė 10 %		20g.	0.68	2	0.84	24
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.3	0.3	10.4	46
Viso vakarienės:			14.38	10.41	29.35	268.85
Viso per dieną:			46.2	34.76	121.67	983.37

1 - 3 metų

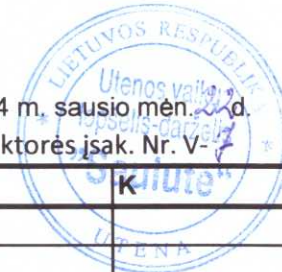
Antra savaitė

Pirmadienis

6

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	380	120g.	3.17	6.89	17.71	141.15
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.3	0.3	10.4	46
Viso pusryčių:			9.07	12.19	37.51	289.15
Pietūs: 11.30-11.45						
Burokėlių sriuba su pupelėm (augalinis, tausojantis)	366	105g.	3.07	1.32	10.99	66.57
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Jautienos plovas su ryžiais (augalinis, tausojantis)	384	102g.	13.04	10.51	15.61	204.69
Agurkai		100g.	0.3	0	2.3	12
Daržovių salotos su spanguolėm (augalinis, tausojantis)	733	90g.	1.1	1.82	4.81	40.21
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Vanduo						
Viso pietų:			19.84	14.54	49.69	405.67
Vakarienė: 15.00-15.15						
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	217	115g.	5.74	5.72	25.67	169.51
Grietinė 10 %		20g.	0.68	2	0.84	24
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.3	0.3	10.4	46
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Pik nik		20 g.	5.34	4.16	0.7	59
Viso vakarienės:			12.06	12.18	37.61	298.51
Viso per dieną:			40.97	38.91	124.81	993.33

1 - 3 metų

Antra savaitė

Antradienis

7

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-7

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išėiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Ryžių košė (augalinis, tausojantis)	381	96g.	2.07	3.69	22.28	124.5
		30g.	0.27		5.4	24.3
Šaldytos uogos		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Pienas 2,5 %		90g.	0.4	0.4	11.7	51.5
Vaisiai, uogos, daržovės						
Viso pusryčių:			6.94	7.84	46.43	276.8
Pietūs: 11.30-11.45						
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	726	105g.	3.35	5.19	11.33	103.59
		5g.	0.22	0.2	0.24	3.55
Jogurtas natūralus be cukraus	764	66g.	0.87	0.06	8.53	35.52
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	383	56g.	14.5	1.94	0.1	60.2
Troškinta skumbė su provanso žolelėmis (tausojantis)	765	130g.	1.39	5.28	9.39	89.21
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis, tausojantis)		20g.	1.44	0.26	10.5	50.8
Duona ruginė viso grūdo						
Vanduo					13	57
Obuolys		50g.				
Viso pietų:			21.77	12.93	53.09	399.87
Vakarienė: 15.00-15.15						
Varškės apkepas su aguonom (tausojantis)	735	80g.	14.07	7.1	10.99	164.51
		20g.	0.68	2	0.84	24
Grietinė 10 %		130g.	0.5	0.5	16.9	74.4
Vaisiai, uogos, daržovės			0	0	0	0
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.				
Viso vakarienės:			15.25	9.6	28.73	262.91
Viso per dieną:			43.96	30.37	128.25	939.58

1 - 3 metų

Antra savaitė

Trečiadienis

8

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 8 d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-7

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Grikių košė (augalinis, tausojantis)	508	88g.	3.85	3.68	28.35	146.39
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		50g.	0.2	0.2	6.5	28.6
Pik-nik		20 g.	5.34	4.16	0.07	59
Viso pusryčių:			13.59	11.79	41.97	310.49
Pietūs: 11.30-11.45						
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis, tausojantis)	368	105g.	3.76	3.09	11.25	86.64
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	386	161g.	15.12	11.78	11.59	208.29
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	764	66g.	0.87	0.06	8.53	35.52
Agurkai švieži		50g.	0.35	0	1.4	6
Vanduo						
Viso pietų:			22.43	15.82	48.75	418.65
Vakarienė: 15.00-15.15						
Omletas (tausojantis)	737	100g.	8.98	9.67	7.01	149.97
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Agurkų, pomidorų salotos (augalinis, tausojantis)	275	115g.	0.76	1	4	26.64
Viso vakarienės:			11.9	11.06	26.78	252.81
Viso per dieną:			47.92	38.67	117.5	981.95

1 - 3 metų

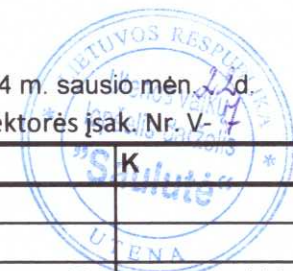
Antra savaitė

Ketvirtradienis

9

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 9 d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Makaronų košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	767	75g.	2.2	2.43	15.4	116.64
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		60g.	0.2	0.2	7.8	34
Kietasis sūris 40 %		10g.	3.3	2.6	0	36.6
Viso pusryčių:			11.3	10.23	32.6	289.24
Pietūs: 11.30-11.45						
Kopūstų sriuba pagal sezoną (augalinis, tausojantis)	211	105g.	0.98	1.97	6.27	45.02
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Kiaulienos troškiny su morkomis ir bulvėm (tausojantis)	299	96g.	12.14	11.95	5.54	174.14
Žirneliai		80g	2.56	0.24	7.84	42.4
Burokėlių salotos (augalinis, tausojantis)	265	70g.	0.97	2.81	5.73	50.72
Jogurtas natūralus be cukraus		5g.	0.22	0.2	0.24	3.55
Vanduo						
Viso pietų:			19.03	17.56	41.39	392.03
Vakarienė: 15.00-15.15						
Bulvių košė (tausojantis)	269	95g.	3.23	4.11	20.78	127.2
Kefyras 2,5%		150g.	4.2	3.75	6.15	88.5
Vaisiai, uogos, daržovės		120g.	0.5	0.5	15.6	68.8
Pik-nik		10 g.	2.67	2.08	0.04	29.5
Viso vakarienės:			10.6	10.44	42.57	314
Viso per dieną:			40.93	38.23	116.56	995.27

1 - 3 metų

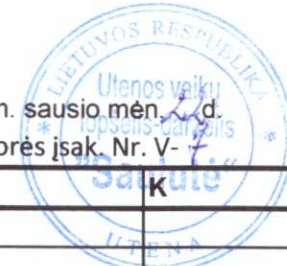
Antra savaitė

Penktadienis

10

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 10 d.

Direktorės įsak. Nr. V-



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išėiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	310	120g.	4.18	4.54	17.68	128.48
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.4	0.4	11.7	51.5
Viso pusryčių:			8.78	8.69	36.43	256.48
Pietūs: 11.30-11.45						
Duona ruginė viso grūdo		20g.	1.44	0.26	10.51	50.8
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	200	105g.	4.31	1.99	13.74	85.83
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis, tausojantis)	740	100g.	1.27	1.62	12.47	68.28
Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)	356	70g.	11.76	11.85	7.05	182.18
Agurkai švieži		100g.	0.7		2.8	12
Morkos		50g.	0.5		4.5	24.5
Vanduo						
Viso pietų:			20.15	16.22	51.28	429.59
Vakarienė: 15.00-15.15						
Virti varškėčiai (tausojantis)	219	96g.	12.58	4.52	36.63	226.79
Grietinė 10 %		30g.	1.02	3	1.26	36
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		60g.	0.2	0.2	7.8	34.3
Viso vakarienės:			13.8	7.72	45.69	297.09
Viso per dieną:			42.73	32.63	133.4	983.16

1 - 3 metų

Trečia savaitė

Pirmadienis

11

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 11 d.

Direktorės įsak: Nr. V- 7

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr, Išeiga	B	R	A	K	
Pusryčiai 8.00-8.15						
Avižinių dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	752 104g.		3.11	4.94	18.37	124.7
Pienas 2,5 %	200g.		5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės	60g.		0.4	0.4	13	57.2
Viso pusryčių:			9.11	10.34	40.77	283.9
Pietūs: 11.30-11.45						
Šaltibarščiai (tausojantis)	253 127g		3.8	3.72	5.43	72.68
Žuvies maltinis (tausojantis)	232 76g.		14	7.82	9.46	161.38
Virtos bulvės	382 90g.		1.18	0.08	11.63	48.44
Pekino kopūstų, morkų ir pomidorų salotos(augalinis, tausojantis)	732 98g.		0.92	4.9	3.47	57.16
Žirneliai	50g.		1.6	0.15	4.9	26.5
Morkos	50g.		0.5		4.5	24.6
Vanduo						
Viso pietų:			22	16.67	39.39	390.76
Vakarienė: 15.00-15.15						
Spelta miltų sklindžiai su bananais	780 140g.		7.98	7.98	32.91	239.59
Grietinė 10 %	20g.		0.68	2	0.84	24
Vaisiai, uogos, daržovės	80g.		0.3	0.3	10.4	46
Juoda arbata be cukraus	705 150g.		0	0	0	0
Viso vakarienės:			8.96	10.28	44.15	309.59
Viso per dieną:			40.07	37.29	124.31	984.25

1 - 3 metų

Trečia savaitė

Antradienis

12

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Grikių košė (augalinis, tausojantis)	508	88g.	3.85	3.68	28.35	146.39
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		50g.	0.2	0.2	6.5	28.6
Pik Nik		10 g.	5.34	4.16	0.7	59
Viso pusryčių:			13.59	11.79	42.6	310.49
Pietūs: 11.30-11.45						
Kopūstų sriuba pagal sezoną (augalinis, tausojantis)	211	105g.	0.98	1.97	6.27	45.02
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Burokėlių salotos su pupelėm ir raugintais agurkais(augalinis)	773	72g.	1.43	4.14	6.14	68.29
Duona ruginė viso grūdo		30g.	1.83	0.39	12	63.6
Troškintas vištienos kotletas (tausojantis)	302	72g.	9.58	9.02	5.65	141.91
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	317	65g.	3.62	0.37	21.75	105.53
Vanduo						
Viso pietų:			17.61	16.39	52.02	430.35
Vakarienė: 15.00-15.15						
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	380	120g.	3.17	6.89	17.71	141.15
Varškė su šaldytom uogom	505	30/12g.	5.01	2.7	4.34	66.25
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57.5
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Viso vakarienės:			8.58	9.99	35.05	264.9
Viso per dieną:			39.78	38.17	129.67	1005.74

1 - 3 metų

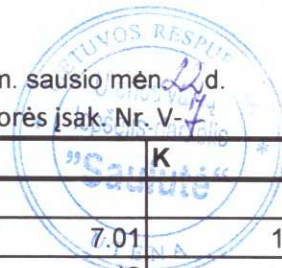
Trečia savaitė

Trečiadienis

13

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-7



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išreiga	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Omletas (tausojantis)	737	100g.	8.98	9.67	7.01	149.97
Duona ruginė viso grūdo		40g.	2.44	0.39	12	63.6
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Agurkų, pomidorų salotos (augalinis, tausojantis)	275	115g.	0.76	1	4	26.64
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57
Viso pusryčių:			12.58	11.46	36.01	297.21
Pietūs: 11.30-11.45						
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	214	105g.	0.69	3.44	5.06	56.25
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Kalakutienos kotletas (tausojantis)	375	72g.	13.33	5.82	5.47	124.03
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis, tausojantis)	730	79g.	0.8	6.55	2.87	72.64
Bulvių košė (tausojantis)	221	85g.	1.53	0.61	9.6	47
Pomidorai		100g.	1	0	4	22
Vanduo						
Viso pietų:			19.68	17.31	42.98	404.12
Vakarienė: 15.00-15.15						
Trijų grūdų kruopų košė (tausojantis)	509	70g.	2.17	1.65	10	62.6
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		50g.	0.2	0.2	6.5	28.6
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Sumuštinis su varškės sūriu	504	16/4/16g.	4.46	6.37	8.24	108.28
Viso vakarienės:			11.03	11.97	31.79	275.98
Viso per dieną:			43.29	40.74	110.78	977.31

1 - 3 metų

Trečia savaitė

Ketvirtadienis

14

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 22 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Viso grūdo kvietnių miltų blynai	217	115g.	5.74	5.72	25.67	169.51
Grietinė 10 %		10g.	0.34	1	0.42	12
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		50g.	0.2	0.2	6.5	28.75
Viso pusryčių:			10.48	10.67	39.64	286.76
Pietūs: 11.30-11.45						
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	208	105g.	0.88	1.74	7.21	47.28
Grietinė 10 %		10g.	0.34	1	0.42	12
Duona ruginė su pilno grūdo miltais		40g.	2.44	0.52	16	84.8
Jautienos ir pupelių apkepas (tausojantis)	750	90g.	15.49	8.15	12.7	180.15
Agurkai		50g.	0.15	0	1.15	6
Pomidorai		100g.	1	0	4	22
Morkos		150g.	1.5		13.5	61.5
Vanduo						
Viso pietų:			21.8	11.41	54.98	413.73
Vakarienė: 15.00-15.15						
Varškės manų apkepas (tausojantis)	288	100g.	13.3	5.96	22.25	189.97
Grietinė 10 %		20g.	0.68	2	0.84	24
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.6	0.6	20.8	92
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Viso vakarienės:			14.58	8.56	43.89	305.97
Viso per dieną:			46.86	30.64	138.51	1006.46

1 - 3 metų

Trečia savaitė

Penktadienis

15

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 15 d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-15/2024

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.00-8.15						
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	378	145 g.	4.95	5.66	21.48	155.75
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		70g.	0.28	0.28	9.1	40.04
Traputis		10 g.	0.92	0.55	7.29	36.6
Viso pusryčių:			10.35	10.24	44.92	308.89
Pietūs: 11.30-11.45						
Pomidorų lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	370	105g.	5.94	1.49	14.06	96.71
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Duona ruginė viso grūdo		30g.	1.83	0.39	12	63.6
Bulvių košė (tausojantis)	327	112g.	1.99	2.9	12.95	82.27
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	228	70g.	10.42	11.43	1.89	148.81
Agurkai		100g.	0.3	0	2.3	12
Salotų lapai		30g.	0.3	0	1	5
Vanduo						
Viso pietų:			20.95	16.71	44.41	414.39
Vakarienė: 15.00-15.15						
Pieniška makaronų sriuba	181	144g.	3.69	4.77	14.4	111.27
Sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 %	271	24/3.2/12g.	4.57	6.8	9.62	116.25
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57.2
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Viso vakarienės:			8.66	11.97	37.02	284.72
Viso per dieną:			39.96	38.92	126.35	1008