

**UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULUTĖ“**

# **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-6 METŲ VAIKAMS**

Įstaigos darbo laikas  
nuo 7.00 iki 17.30 val.

4 - 6 metų

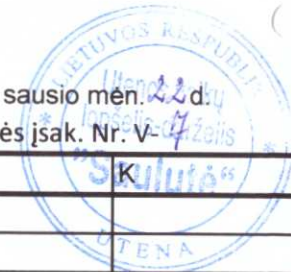
Pirma savaitė

Pirmadienis

1

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 4 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4 žaiz



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išeiğa	B	R	A	K
Pusryčiai 8.20 - 8.50						
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	378	170 g.	4.95	5.66	21.48	155.75
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		120g.	0.5	0.5	15.6	68.8
Bandelė su tepamu sūriu	787	25g.	2.07	2.31	9.71	67.95
Viso pusryčių:			13.12	13.47	56.19	394.5
Pietūs: 11.50 - 12.20						
Agurkinė sriuba su grietine 10% (tausojantis)	209	145/5g.	1.9	7.04	15.3	129.31
Žuvies paplotėlis (tausojantis)	359	110g.	16.64	2.64	2.16	95.78
Bulvių košė (tausojantis)	327	150g.	2.65	3.87	17.25	109.69
Pekino kopūstų, morkų ir pomidorų salotos ( augalinis, tausojantis)	732	140g.	1.38	7	4.95	81.65
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Vanduo						
Viso pietų:			26.17	21.2	65.95	543.43
Vakarienė: 15.20 - 15.50						
Makaronų košė su varške (tausojantis)	379	145g.	9.72	6.33	24.45	187.49
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		120g.	0.5	0.5	15.6	68.8
Pik-nik		20 g.	5.34	4.16	0.07	59
Viso vakarienės:			15.56	10.99	40.12	315.29
Viso per dieną:			54.85	45.66	162.26	1253.22

4 - 6 metų

Pirma savaitė

Antradienis

2

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 24 d.

Direktorės įsak. Nr. V-

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Manų košė (tausojantis)	103	200g.	5.28	4.11	23.26	143.94
Šaldytos uogos		30g.	0.27		5.4	24.3
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		160g.	0.6	0.6	20.8	85.8
<b>Viso pusryčių:</b>			11.75	9.71	58.86	356.04
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Burokėlių sriuba ( augalinis, tausojantis)	208	150g.	1.25	2.48	10.3	67.54
Jogurtas natūralus be cukraus		10g.	0.44	0.4	0.48	7.1
Duona ruginė viso grūdo		40g.	2.88	0.39	15.77	76.2
Koldūnai su jautiena	387	120g.	14.87	5.99	45.68	280.57
Kopūstų salotos pagal sezoną ( augalinis, tausojantis)	281	100g.	1.41	3.02	5.06	52.56
Grietinė 10%		30g.	1.02	3	1.26	36
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>			21.87	15.28	78.55	519.97
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Juoda arbata be cukraus	705	150g.	0	0	0	0
Omletas (tausojantis)	239	85g.	6.73	11.53	5.8	153.38
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Vaisiai, uogos, daržovės		160g.	0.6	0.6	19.5	85.8
<b>Viso vakarienės:</b>			10.93	12.78	51.59	366.18
<b>Viso per dieną:</b>			44.55	37.77	189	1242.19

4 - 6 metų

Pirma savaitė

Trečiadienis

3

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Šaldytos uogos		30g.		0.27		5.4 24.3
Avižinių dribsnių košė ( augalinis, tausojantis)	752	130g.		3.89	6.17	22.97 155.88
Pienas 2,5 %		200g.		5.6	5	9.4 102
Vaisiai, uogos, daržovės		140g.		0.56	0.56	19.4 80.08
<b>Viso pusryčių:</b>				10.32	11.73	57.17 362.26
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Rūgštynių sriuba ( augalinis, tausojantis)	214	150g.		0.99	4.91	7.23 80.36
Grietinė 10 %		5g.		0.17	0.5	0.21 6
Burokėlių salotos su pupelėm ir raugintais agurkais(augalinis)	773	90g.		1.79	5.17	7.68 85.36
Duona ruginė viso grūdo		50g.		3.6	0.65	26.29 127
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	373	90g.		15.95	8.31	0.73 137.7
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	606	150g.		1.97	0.13	19.38 80.73
Pomidorai		100g.		1	0	4 22
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>				25.47	19.67	65.52 539.15
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Morkų apkepas su varške (tausojantis)	756	150g.		14.58	8.55	25.43 236.93
Jogurtas natūralus be cukraus		20g.		0.88	0.8	0.96 14.2
Vaisiai, uogos, daržovės		120g.		0.5	0.5	15.6 68.8
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.		0	0	0 0
<b>Viso vakarienės:</b>				15.96	9.85	41.99 319.93
<b>Viso per dieną:</b>				51.75	41.25	164.68 1221.34

4 - 6 metų

Pirma savaitė

Ketvirtadienis

4

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Grikių košė ( augalinis, tausojantis)	508	110g.	3.06	5.19	22.55	142.04
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		90g.	0.4	0.4	11.7	51.5
Pik-nik		20 g.	5.34	4.16	0.07	59
<b>Viso pusryčių:</b>			<b>14.4</b>	<b>14.75</b>	<b>43.72</b>	<b>354.54</b>
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Vanduo						
Kopūstų sriuba pagal sezoną ( augalinis, tausojantis)	211	150g.	1.4	2.82	8.96	64.31
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Salotų lapai		100g.	1	0	3	15
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Bulvių plokštainis su vištiena	385	180g.	9.14	9.31	35.77	253.77
Grietinė 10 %		30g.	1.02	3	1.26	36
<b>Viso pietų:</b>			<b>16.33</b>	<b>16.28</b>	<b>75.49</b>	<b>502.08</b>
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Virtų bulvių blynėliai su varške (tausojantis)	744	140g.	11.91	10.19	35.3	273.5
Grietinė 10 %		30g.	1.02	3	1.26	36
Vaisiai, uogos, daržovės		90g.	0.4	0.4	11.7	51.5
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
<b>Viso vakarienės:</b>			<b>13.33</b>	<b>13.59</b>	<b>48.26</b>	<b>361</b>
<b>Viso per dieną:</b>			<b>44.06</b>	<b>44.62</b>	<b>167.47</b>	<b>1217.62</b>

4 - 6 metų

Pirma savaitė

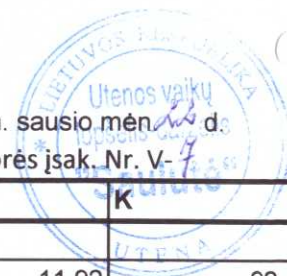
Penktadienis

5

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-7



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiğa	B	R	A	K	
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>							
Javinukas		20 g.		1.34	4.16	11.92	92.4
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	50/5g.		3.63	4.75	26.32	164.15
Žirneliai		140g.		4.48	0.42	13.72	74.2
<b>Viso pusryčių:</b>				14.36	13.51	52.22	389.15
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>							
Pupelių sriuba su daržovėm ( augalinis, tausojantis)	210	150g.		6.68	4.48	20.2	144.06
Grietinė 10%		5g.		0.17	0.5	0.21	6
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	363	85g.		11.9	12.01	4.66	169.82
Duona ruginė viso grūdo		50g.		3.6	0.65	26.29	127
Agurkai		100g.		0.3	0	2.3	12
Kvietinių kruopų košė garnyrui( augalinis, tausojantis)	317	65g.		3.1	0.32	18.65	90.45
Vanduo							
<b>Viso pietų:</b>				25.75	17.96	72.31	549.33
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>							
Varškės apkepas su sorų kruopom (tausojantis)	762	120g.		15.77	9.54	21.3	233.94
Grietinė 10%		30g.		1.02	3	1.26	36
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.		0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		130g.		0.52	0.52	16.9	74.36
<b>Viso vakarienės:</b>				17.31	13.06	39.46	344.3
<b>Viso per dieną:</b>				57.42	44.53	163.99	1282.78

4 - 6 metų

Antra savaitė

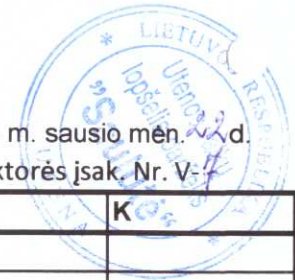
Pirmadienis

6

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 3 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	380	150g.	3.96	8.61	22.14	176.44
Pienas 2,5 %		200g.	5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		160g.	0.8	0.8	26	114.4
<b>Viso pusryčių:</b>			10.36	14.41	57.54	392.84
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Burokėlių sriuba su pupelėm ( augalinis, tausojantis)	366	150g.	4.38	1.89	15.7	95.1
Grietinė 10%		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Jautienos plovas su ryžiais (tausojantis)		120g.	15.34	12.36	18.36	240.81
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		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>			24.89	17.22	67.67	521.12
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	217	160g.	7	6.98	31.31	206.72
Grietinė 10 %		20g.	0.68	2	0.84	24
Pik nik		20 g.	5.34	4.16	0.7	59
Vaisiai, uogos, daržovės		90g.	0.4	0.4	11.7	51.5
<b>Viso vakarienės:</b>			13.42	13.54	44.55	341.22
<b>Viso per dieną:</b>			48.67	45.17	169.76	1255.18

4 - 6 metų

Antra savaitė

Antradienis

7

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 12 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4/2024

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr.	Išeiğa	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Ryžių košė ( augalinis, tausojantis)	381	120g.		2.59	4.61	27.85
Šaldytos uogos		30g.		0.27		5.4
Pienas 2,5 %		150g.		4.2	3.75	7.05
Vaisiai, uogos, daržovės		140g.		0.56	0.56	18.2
<b>Viso pusryčių:</b>				7.62	8.92	58.5
						336.51
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	726	150g.		4.78	7.41	16.19
Jogurtas natūralus be cukraus		5g.		0.22	0.2	0.24
Virtos bulvės ( augalinis, tausojantis)	764	66g.		0.87	0.06	8.53
Troškinta skumbė su provanso žolelėm (tausojantis)	383	56g.		14.17	7.67	0.19
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis ( augalinis, tausojantis)	765	130g.		1.39	5.28	9.39
Duona ruginė viso grūdo		40g.		2.88	0.39	15.77
Vanduo						
Obuolys		50g.				13
						57
<b>Viso pietų:</b>				24.31	21.01	63.31
						535.74
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Varškės apkepas su aguonom (tausojantis)	735	100g.		17.59	8.87	13.74
Grietinė 10 %		30g.		1.02	3	1.26
Vaisiai, uogos, daržovės		200g.		0.8	0.8	26
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.		0	0	0
<b>Viso vakarienės:</b>				19.41	12.67	41
						356.04
<b>Viso per dieną:</b>				51.34	42.6	162.81
						1228.29

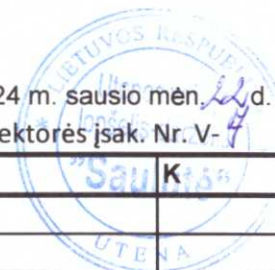


4 - 6 metų  
Antra savaitė

Trečiadienis

8

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.  
Direktoriaus įsak. Nr. V-4



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Grikių košė ( augalinis, tausojantis)	508	110g.	3.06	5.19	22.55	142.04
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		120g.	0.5	0.5	15.6	68.8
Pik-nik		20 g.	5.34	4.16	0.07	59
<b>Viso pusryčių:</b>			13.1	13.6	45.27	346.34
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Pupelių sriuba su cukinija ( augalinis, tausojantis)	368	150g.	5.37	4.42	16.07	123.77
Grietinė 10 %		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Balandėliai su kalakutiena	386	190g.	17.79	13.86	13.63	245.05
Duona ruginė viso grūdo		40g.	2.88	0.52	21.03	101.6
Virtos bulvės ( augalinis, tausojantis)	764	66g.	0.87	0.06	8.53	35.52
Agurkai švieži		100g.	0.6	0	2.3	12
Morkos		50g.	0.5		4.5	20.5
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>			28.18	19.36	66.27	544.44
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Omletas (tausojantis)	737	130g.	11.66	12.56	9.11	194.76
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Agurkų, pomidorų salotos ( augalinis, tausojantis)	275	115g.	0.76	1	4	26.64
<b>Viso vakarienės:</b>			16.02	14.21	39.4	348.4
<b>Viso per dieną:</b>			57.3	47.17	150.94	1239.18

4 - 6 metų

Antra savaitė

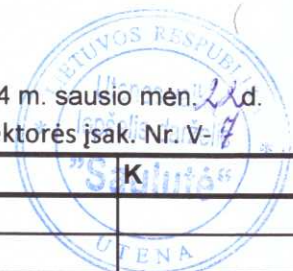
Ketvirtradienis

9

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 14 d.

Direktorės įsak. Nr. V-7



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiša	B	R	A	K	
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>							
Makaronų košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	767	100g.		2.93	3.24	20.53	116.64
Pienas 2,5 %		200g.		5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		200g.		0.6	0.6	19.5	85.8
Kietasis fermentinis sūris 40 %		10g.		3.3	2.6	0	36.6
<b>Viso pusryčių:</b>				12.43	11.44	49.43	341.04
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>							
Kopūstų sriuba pagal sezoną ( augalinis, tausojantis)	211	150g.		1.4	2.82	8.96	64.31
Duona ruginė viso grūdo		50g.		3.6	0.65	26.29	127
Kiaulienos troškiny su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)	299	120g.		15.18	14.94	6.93	217.68
Žirneliai		100g.		3.2	0.3	9.8	53
Burokėlių salotos ( augalinis, tausojantis)	265	70g.		0.97	2	5.73	43.26
Jogurtas natūralus be cukraus		5g.		0.22	0.2	0.24	3.55
Vanduo							
<b>Viso pietų:</b>				24.57	20.91	57.95	508.8
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>							
Bulvių košė (tausojantis)	269	95g.		3.23	4.11	20.78	127.2
Kefyras 2,5%		200g.		5.6	5	8.2	118
Vaisiai, uogos, daržovės		150g.		0.6	0.6	19.5	85.8
Piknik		20 g.		5.34	4.16	0.07	59
<b>Viso vakarienės:</b>				14.77	13.87	48.55	390
<b>Viso per dieną:</b>				51.77	46.22	155.93	1239.84

4 - 6 metų

Antra savaitė

Penktadienis

10

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-17

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	310	150g.	5.23	5.68	22.1	160.6
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.8	0.8	26	114.4
<b>Viso pusryčių:</b>			10.23	10.23	55.15	351.5
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Žirnių sriuba su bulvėmis ( augalinis, tausojantis)	200	150g.	6.15	2.84	19.63	122.62
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	85g.	14.34	14.45	8.6	222.17
Agurkai švieži		100g.	0.7		2.8	12
Morkos		50g.	0.5		4.5	24.5
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>			25.29	19.8	63.98	531.77
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Virti varškėčiai (tausojantis)	219	120g.	15.72	5.65	45.79	283.49
Grietinė 10 %		30g.	1.02	3	1.26	36
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Vaisiai, uogos, daržovės		90g.	0.4	0.4	11.7	51.5
<b>Viso vakarienės:</b>			17.14	9.05	58.75	370.99
<b>Viso per dieną:</b>			52.66	39.08	177.88	1254.26

4 - 6 metų

Trečia savaitė

Pirmadienis

11

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 22 d.

Direktorės įsak. Nr. V-47/2024



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K	
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>							
Avižinių dribsnių košė ( augalinis, tausojantis)	752	130g.		3.89	6.17	22.97	155.88
Pienas 2,5 %		200g.		5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		140g.		0.56	0.56	18.2	80.08
Šaldytos uogos		30g.		0.27		5.4	24.3
<b>Viso pusryčių:</b>				10.32	11.73	55.97	362.26
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>							
Šaltibarščiai (tausojantis) sezoninis	253	150g		4.76	4.65	6.79	90.86
Troškinta žuvis (tausojantis)	347	90g.		15.29	4.56	3.38	112.72
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	382	180g.		2.37	0.16	23.26	96.88
Pekino kopūstų, morkų ir pomidorų salotos (augalinis, tausojantis)	732	140g.		1.38	7	4.95	81.65
Duona ruginė viso grūdo		50g.		3.6	0.65	26.29	127
Vanduo							
<b>Viso pietų:</b>				27.4	17.02	64.67	509.11
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>							
Spelta miltų sklindžiai su bananais	780	140g.		7.98	7.98	32.91	239.59
Grietinė 10 %		30g.		1.02	3	1.26	36
Vaisiai, uogos, daržovės		160 g.		0.7	0.7	20.8	94.5
Juoda arbata be cukraus	705	150g.		0	0	0	0
<b>Viso vakarienės:</b>				9.7	11.68	54.97	370.09
<b>Viso per dieną:</b>				47.42	40.43	175.61	1241.46

4 - 6 metų

Trečia savaitė

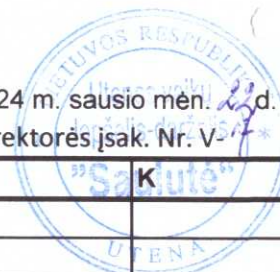
Antradienis

12

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 23 d.

Direktorės įsak. Nr. V-17



Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Skryliai su sviestu	237	150g.	6.43	8.91	35.57	238.22
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.76	7.06	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.	0.4	0.4	13	57.2
<b>Viso pusryčių:</b>			11.03	13.07	55.63	371.92
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Kopūstų sriuba pagal sezoną ( augalinis, tausojantis)	211	150g.	1.4	2.82	8.96	64.31
Grietinė 10 %		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Burokėlių salotos su pupelėm ir raugintais agurkais(augalinis)	773	90g.	1.79	5.17	7.68	85.36
Duona ruginė viso grūdo		40g.	2.88	0.52	21.03	101.6
Troškintas vištienos kotletas (tausojantis)	302	90g.	11.93	11.4	6.55	176.49
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	317	65g.	3.1	0.32	18.65	90.45
Vanduo						
<b>Viso pietų;</b>			21.27	20.73	63.08	524.21
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	380	150g.	3.96	8.61	22.14	176.44
Varškė su šaldytom uogom	505	50/20g.	8.35	4.5	7.24	104.22
Vaisiai, uogos, daržovės		140g.	0.56	0.56	18.2	80.08
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
<b>Viso vakarienės:</b>			12.87	13.67	47.58	360.74
<b>Viso per dieną:</b>			45.17	47.47	166.29	1256.87

4 - 6 metų

Trečia savaitė

Trečiadienis

13

Patvirtinta: 2024 m. sausio mėn. 13 d.

Direktoriaus įsak. Nr. V-7

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išeiiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Omletas (tausojantis)	737	130g.	11.66	12.56	9.11	194.76
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
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		80g.	0.3	0.3	10.4	46
<b>Viso pusryčių:</b>			<b>16.32</b>	<b>14.51</b>	<b>49.8</b>	<b>394.4</b>
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Rūgštynių sriuba ( augalinis, tausojantis)	214	150g.	0.99	4.91	7.23	80.36
Grietinė 10 %		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Duona ruginė viso grūdo		50g.	3.6	0.65	26.29	127
Kalakutienos kotletas (tausojantis)	375	90g.	16.66	7.27	6.84	155.04
Baltųjų ridikų ir morkų salotos ( augalinis, tausojantis)	730	88g.	0.89	4.08	3.19	51.91
Bulvių košė (tausojantis)	221	85g.	1.53	0.61	9.6	47
Vanduo						
Pomidorai		100g.	1	0	4	22
<b>Viso pietų:</b>			<b>24.84</b>	<b>18.02</b>	<b>57.36</b>	<b>489.31</b>
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Trijų grūdų kruopų košė (tausojantis)	509	100g.	3.87	2.94	17.86	111.79
Pienas 2,5 %		100g.	2.8	2.5	4.7	51
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.3	0.3	10.4	46
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
Šaldytos uogos		30g.	0.27		5.4	24.3
Sumuštinis su varškės sūriu	504	20/5/20g.	5.57	7.96	10.3	135.35
<b>Viso vakarienių:</b>			<b>12.81</b>	<b>13.7</b>	<b>48.66</b>	<b>368.44</b>
<b>Viso per dieną:</b>			<b>53.97</b>	<b>46.23</b>	<b>155.82</b>	<b>1252.15</b>

4 - 6 metų

Trečia savaitė

Ketvirtadienis

14

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. 23 d.

Direktorės įsak. Nr. V-4

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K	
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>							
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	217	160g.		7	6.98	31.31	206.72
Grietinė 10 %		20g.		0.68	2	0.84	24
Pienas 2,5 %		200g.		5.6	5	9.4	102
Vaisiai, uogos, daržovės		100g.		0.4	0.4	13	57.2
<b>Viso pusryčių:</b>				<b>13.68</b>	<b>14.38</b>	<b>54.55</b>	<b>389.92</b>
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>							
Burokėlių sriuba ( augalinis, tausojantis)	208	150g.		1.25	2.48	10.3	67.54
Grietinė 10 %		10g.		0.34	1	0.42	12
Duona ruginė su pilno grūdo miltais		50g.		3.05	0.65	20	106
Jautienos ir pupelių apkepas (tausojantis)	750	120g.		20.65	10.87	16.93	240.2
Agurkai		50g.		0.15	0	1.15	6
Pomidorai		100g.		1	0	4	22
Morkos		150g.		1.5		13.5	61.5
Vanduo							
<b>Viso pietų:</b>				<b>27.94</b>	<b>15</b>	<b>66.3</b>	<b>515.24</b>
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>							
Varškės manų apkepas (tausojantis)	288	100g.		13.3	5.96	22.25	189.97
Grietinė 10 %		30g.		1.02	3	0.84	36
Vaisiai, uogos, daržovės		200g.		0.8	0.8	26	114.4
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.		0	0	0	0
<b>Viso vakarienių:</b>				<b>15.12</b>	<b>9.76</b>	<b>49.09</b>	<b>340.37</b>
<b>Viso per dieną:</b>				<b>56.74</b>	<b>39.14</b>	<b>169.94</b>	<b>1245.53</b>

4 - 6 metų

Trečia savaitė

Penktadienis

15

Patvirtinta:

2024 m. sausio mėn. d.

Direktorės įsak. Nr. V-

Patiekalo pavadinimas	Recept.Nr,	Išėiga	B	R	A	K
<b>Pusryčiai 8.20 - 8.50</b>						
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	378	170g.	4.95	5.66	21.48	155.75
Pienas 2,5 %		150g.	4.2	3.75	7.05	76.5
Vaisiai, uogos, daržovės		150g.	0.6	0.6	19.5	85.8
Traputis		10 g.	0.92	0.55	7.29	36.6
<b>Viso pusryčių:</b>			<b>10.67</b>	<b>10.56</b>	<b>55.32</b>	<b>354.65</b>
<b>Pietūs: 11.50 - 12.20</b>						
Pomidorų lęšių sriuba ( augalinis, tausojantis)	370	150g.	8.48	2.13	20.09	138.16
Grietinė 10 %		5g.	0.17	0.5	0.21	6
Duona ruginė viso grūdo		30g.	2.16	0.39	15.77	76.2
Bulvių košė (tausojantis)	327	150g.	2.65	3.87	17.25	109.69
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	228	85g.	12.71	13.94	2.31	181.48
Agurkai		100g.	0.3	0	2.3	12
Salotų lapai		100g.	1	0	3	15
Vanduo						
<b>Viso pietų:</b>			<b>27.47</b>	<b>20.83</b>	<b>60.93</b>	<b>538.53</b>
<b>Vakarienė: 15.20 - 15.50</b>						
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	181	180g.	4.61	5.97	18	139.09
Sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 %	271	30/4/15g.	6.04	7.6	15.8	157.91
Vaisiai, uogos, daržovės		80g.	0.3	0.3	10.4	45.76
Vaisių arbata be cukraus	719	150g.	0	0	0	0
<b>Viso vakarienos:</b>			<b>10.95</b>	<b>13.87</b>	<b>44.2</b>	<b>342.76</b>
<b>Viso per dieną:</b>			<b>49.09</b>	<b>45.26</b>	<b>160.45</b>	<b>1235.94</b>