Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

MARIJAMPOLĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1–3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT 1	100	2,83	1,90	14,53	86,46
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	18/71 1	30	5,00	2,40	15,00	101,59
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
		Iš viso:	**14,78**	**10,31**	**36,84**	**299,18**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 3	170 (60/50/60)	9,66	6,17	42,38	263,65
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T 2	80	1,39	1,02	9,89	54,26
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,69**	**12,38**	**65,85**	**429,41**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 1	100 (80/20)	13,88	9,56	20,46	223,39
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161 AT 2	60	0,60	1,46	11,19	60,27
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**15,19**	**11,40**	**32,33**	**292,56**
		Iš viso (dienos davinio):	**43,66**	**34,09**	**135,02**	**1021,15**

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 1	150	4,29	5,87	24,75	169,01
Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9 1	90 (55/35)	3,04	1,53	15,07	86,25
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,65**	**7,72**	**50,22**	**301,02**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 1	120 (45/75)	12,90	5,71	13,86	158,45
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1,70	6,42	7,94	96,33
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**20,31**	**15,78**	**48,83**	**418,56**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9 %) ir jogurtiniu (2,5 %) padažu (tausojantis)	7-8/164T 2	150/25	13,91	8,75	24,59	232,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,35**	**9,19**	**38,89**	**295,67**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,31**	**32,69**	**137,94**	**1015,25**

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/47T 1	150	6,22	3,49	26,90	163,88
Linų sėmenys (malti)	18/50 1	5	1,17	1,55	1,70	25,43
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,99**	**5,64**	**48,10**	**275,11**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T 1	100	17,59	11,05	4,28	186,91
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0,89	6,82	3,93	80,66
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**22,37**	**21,62**	**31,96**	**411,82**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT 3	150 (120/30)	12,89	2,25	32,74	202,79
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 1	15	0,67	1,83	1,22	24,02
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
		Iš viso:	**14,04**	**4,56**	**49,56**	**295,45**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,4**	**31,82**	**129,62**	**982,38**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 3	90	5,33	2,65	29,31	162,47
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
		Iš viso:	**7,60**	**7,48**	**49,56**	**296,02**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 1	50 (45/5)	13,23	5,16	2,90	110,99
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 1	60	2,52	1,17	22,77	111,71
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT 1	70 (65/5)	2,23	3,29	9,00	74,52
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**20,26**	**12,99**	**48,99**	**393,94**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 2	100	12,92	6,26	24,03	204,16
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,07	0,91	14,25	69,46
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 17	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,70**	**7,55**	**38,96**	**282,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,56**	**28,02**	**137,51**	**972,48**

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/30T 1	150	4,22	2,40	27,86	149,96
Grūdėta varškė (7 %)	18/1 1	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**12,86**	**7,54**	**37,55**	**269,54**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T 2	75	13,15	3,44	1,53	89,69
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T 2	80	1,39	1,02	9,89	54,26
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 4	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,48**	**17,07**	**43,83**	**406,87**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu (45 %) (tausojantis)	6-5/101T 1	100 (70/26/4)	5,49	6,00	22,63	166,45
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/166 2	50	2,76	1,54	16,20	89,66
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
		Iš viso:	**8,53**	**7,82**	**47,93**	**296,15**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,87**	**32,43**	**129,31**	**972,56**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82 %) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 1	150	3,97	1,78	36,15	176,51
Džiovintos spanguolės	18/100 1	15	0,05	0,02	12,90	51,92
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 17	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**4,50**	**2,28**	**64,65**	**297,07**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Lęšių kotletai (tausojantis)	5-8/162T 1	70	7,63	3,87	18,08	137,64
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 2	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %)	2-1/14 3	100	1,58	0,66	2,74	23,22
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,93**	**12,00**	**52,75**	**378,66**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškinys su varškės (13 %) sūriu (tausojantis)	7-5/1T 1	100 (85/15)	4,47	6,22	8,67	108,56
Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	16-1/2 1	20/5/10	3,88	8,94	12,93	147,72
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,63**	**15,44**	**30,70**	**296,32**
		Iš viso (dienos davinio):	**28,06**	**29,72**	**148,10**	**972,05**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,97	36,84	201,85
Kietasis fermentinis sūris (45 %)	18/5 1	10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 17	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,21**	**6,17**	**49,85**	**295,81**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 1	100	1,81	4,26	9,70	84,36
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 1	75 (48/27)	13,30	7,69	3,53	136,57
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	50	2,97	1,94	16,18	94,10
Švieži pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69AT 1	40	0,60	2,44	3,57	38,62
		Iš viso:	**20,90**	**16,88**	**43,82**	**410,76**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 1	80	9,75	6,35	19,77	175,19
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,98**	**7,25**	**37,35**	**258,45**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,09**	**30,3**	**131,02**	**965,02**

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/35T 1	150	3,28	3,08	25,07	141,10
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/10)	4,83	2,74	12,61	94,44
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2 19	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
		Iš viso:	**8,55**	**6,26**	**51,98**	**298,46**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 2	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 1	60	12,15	7,95	2,10	128,58
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT 1	50	2,77	1,68	15,48	88,08
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 1	70	1,51	2,28	19,34	103,71
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,96**	**13,38**	**50,70**	**402,73**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	3-6/120 2	120	7,48	10,38	32,72	254,20
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,43**	**11,00**	**41,20**	**297,42**
		Iš viso (dienos davinio):	**36,94**	**30,64**	**143,88**	**998,61**

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 5	150	3,79	1,75	34,16	167,57
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 1	30/15/5	5,35	3,10	4,08	65,57
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
		Iš viso:	**9,58**	**5,29**	**52,54**	**296,06**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T 2	100 (60/10/30)	17,69	2,55	3,44	107,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	70	2,09	1,78	16,03	88,53
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %)	2-1/14 3	100	1,58	0,66	2,74	23,22
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**27,97**	**9,62**	**50,67**	**401,11**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12,53	12,44	11,09	206,42
Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/67T 1	50	0,44	1,53	3,71	30,37
Šviežio pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	18/90 1	5	0,00	4,98	0,00	44,78
Šviežio agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 1	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,87**	**19,15**	**18,00**	**299,77**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,42**	**34,06**	**121,21**	**996,94**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 1	150	3,80	3,26	41,13	209,02
Pienas (2,5 %)	18/3 1	50	1,70	1,25	2,45	27,85
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**5,94**	**4,95**	**57,88**	**299,79**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T 2	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	60	1,24	0,06	11,31	50,74
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 1	75	1,11	1,94	7,85	53,29
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,58**	**21,22**	**35,62**	**399,73**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 1	90	17,90	12,01	16,33	244,95
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovėmis	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
		Iš viso:	**18,93**	**12,71**	**27,41**	**299,61**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,45**	**38,88**	**120,91**	**999,13**

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/39T 4	100	3,22	2,40	16,72	101,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	25/5/20	6,09	10,13	11,14	160,07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 13	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,55**	**12,77**	**35,66**	**295,73**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,07	1,72	9,05	55,93
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	11-8/161T 1	60 (51/9)	9,78	4,40	4,36	96,20
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82 %) (tausojantis)	5-3/61T 1	50	5,69	1,79	15,19	99,58
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 1	70	0,64	5,67	4,25	70,62
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,90**	**14,03**	**41,64**	**368,34**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 2	100	7,60	8,82	23,94	205,55
Varškės (9 %) ir žolelių padažas	14-1/1 1	10	1,15	0,64	0,39	11,92
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2 7	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,11**	**9,82**	**36,03**	**268,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,56**	**36,62**	**113,33**	**933,02**

MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 4	100	5,94	3,89	32,36	188,20
Trinta varškė (9 %) su braškėmis	15-1/8 1	30/10	4,89	2,74	3,51	58,27
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**11,19**	**6,99**	**47,57**	**297,95**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T 1	100 (60/40)	13,40	5,97	14,68	166,08
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 1	70	2,43	5,08	9,21	92,20
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,46**	**16,25**	**44,06**	**400,17**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų apkepas su varške (9 %) (tausojantis)	7-8/165T 1	100 (55/45)	12,03	7,28	23,99	209,52
Kefyras (2,5 %)	18/4 1	60	2,04	1,50	2,94	33,42
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/ 161AT 1	50	0,50	1,22	9,32	50,23
		Iš viso:	**14,57**	**10,00**	**36,25**	**293,17**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,22**	**33,24**	**127,88**	**991,29**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
Kefyras (2,5 %)	18/4 2	70	2,38	1,75	3,43	38,99
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
		Iš viso:	**7,35**	**6,05**	**53,38**	**297,33**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	100	5,65	2,89	15,82	111,84
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T 1	100 (55/45)	14,91	4,92	9,37	141,42
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 1	50(30/20)	1,00	2,26	10,31	65,59
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 1	50	0,53	1,10	3,36	25,42
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**23,81**	**11,62**	**47,65**	**390,28**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blyneliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2 %) padažu	3-6/121 1	105/15	6,86	8,57	24,66	203,21
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,34**	**9,05**	**40,26**	**271,85**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,50**	**120,67**	**141,29**	**959,46**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 1	150	5,86	3,85	27,62	168,56
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 2	100	1,95	3,55	19,54	117,96
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,81**	**7,40**	**47,16**	**286,52**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	5-8/161AT 1	80 (60/20)	4,20	1,93	23,06	126,41
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 1	15	0,67	1,83	1,22	24,02
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,87**	**15,51**	**51,04**	**383,23**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 2	110	13,75	9,42	22,90	231,36
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A 1	120	0,73	0,33	12,13	54,38
		Iš viso:	**15,19**	**10,13**	**35,71**	**294,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**32,87**	**33,04**	**133,91**	**964,39**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
MARIJAMPOLĖS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA DOKUMENTAMS Nr. 1

TVIRTINU
Direktorė
Valentina Pranckevičienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 1	100	4,14	3,50	20,25	129,08
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	25/5/20	5,91	7,13	11,46	133,63
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 15	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,29**	**10,87**	**39,51**	**297,03**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	9-7/140T 1	80	12,55	0,28	1,15	57,30
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis)	4-5/107T 2	100	3,16	1,79	24,89	128,25
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %)	2-1/12 3	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Vanduo	17-100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**21,74**	**8,09**	**64,91**	**419,30**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais varškės (9 %) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	7-7/161T 2	110 (73/37)	12,64	10,82	6,67	174,61
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Raugintų pasukų (0,3 %) kokteilis su uogomis	15-1/6 1	100	2,59	0,33	7,48	43,23
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
		Iš viso:	**16,22**	**11,92**	**31,50**	**298,13**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,25**	**30,88**	**135,92**	**1014,46**

PATVIRTINTA
Marijampolės vaikų lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktoriaus 2017 m. rugsėjo 1 d.
įsakymu Nr. V-82

VAIKŲ MAITINIMO GRAFIKAS

2017-2018 M.M.

GRUPĖ	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
KIŠKUČIO	8:29	11:30	15:29
LIŪTUKO	8:30	11:32	15:30
DRUGELIO	8:31	11:35	15:31
EŽIUKO	8:32	11:40	15:35
DRAMBLIUKO	8:33	11:45	15:40
BITUTĖS	8:34	11:50	15:45
MEŠKUČIO	8:35	11:55	15:50
NYKŠTUKO	8:37	12:00	15:55
SMALSUČIŲ	8:40	12:05	16:00
PELĖDŽIUKO	8:43	12:10	16:05
BORUŽĖLĖS	8:45	12:15	16:10
SPALVIUKO	8:50	12:20	16:15

VAIKŲ SLAUGYTOJA **RIMA GATAVECKIENĖ**

Kopija tikra
Sekretorė
Neringa Vyšniauskienė
2017-09-01