

LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“

Gimnazijos g. 36, Linkuva, Pakruojo r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,77	14,89	58,71	422,34

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	140	0,98	0,56	24,64	96,60
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-7	150	5,66	3,46	16,51	122,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-9	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-29	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,55	0,10	2,28	11,50
Iš viso:			23,60	8,15	46,90	397,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-4	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata su citrina	G-5	200/5	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			21,00	18,86	47,98	441,57
Iš viso (dienos davinio):			62,35	33,26	178,23	1358,43

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešra	Š-7	80	11,88	22,13	14,42	305,76
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			16,10	25,14	24,85	388,69

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-13	150	2,16	3,53	15,11	97,14
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	70/10	21,81	3,36	2,24	125,23
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Pjaustyti agurkai	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,55	10,18	53,87	425,04

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Javainių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			10,17	15,16	65,14	433,78
Iš viso (dienos davinio):			57,62	50,93	178,51	1393,01

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-8	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			16,32	19,43	56,36	452,10

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	S-16	150	1,73	3,19	9,86	72,99
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž-1	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Virti griikiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (tausojantis)	Gs-23	50	0,86	2,57	5,84	44,94
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			24,25	16,84	58,20	477,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškinys su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-12	120/70	20,31	10,12	26,24	276,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-20	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sultys	G-8	150	0,15	0,15	15,00	66,00
Iš viso:			20,86	10,37	42,39	348,40
Iš viso (dienos davinio):			63,23	47,09	191,60	1423,28

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,14	16,36	44,42	390,97

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-6	150	1,30	2,57	9,17	63,72
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-17	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	60	0,76	4,11	3,59	49,24
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			20,88	17,03	56,49	454,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	M-5	85/50	14,17	14,90	36,46	333,41
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Pienas	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			20,38	19,40	67,66	518,81
Iš viso (dienos davinio):			59,20	53,24	203,22	1509,77

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
3 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-11	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Vynuogės		100	0,70	0,40	17,60	69,00
Iš viso:			11,92	10,08	77,30	427,01

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	S-14	150	2,83	5,03	13,83	105,02
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta mėsa (kiauliena) su padažu (tausojantis)	A-18	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	60	3,47	3,14	13,40	99,80
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Gs-15	60	0,75	5,11	2,69	55,33
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			32,12	30,82	52,38	609,42

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai (tausojantis)	M-25	80/7	9,90	14,44	0,64	171,80
Konservuoti žirneliai		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Duona su sviestu	Š-1	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	200	0,00	0,00	6,99	27,65
Iš viso:			14,46	20,90	27,77	354,08
Iš viso (dienos davinio):			59,10	62,40	176,95	1470,01

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis) su cinamonu ir cukrumi,	K-2	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,19	13,24	39,97	344,91

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150	4,55	2,82	16,72	105,49
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-29	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			21,43	18,99	49,63	453,83

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	M-8	135	20,72	16,53	33,42	361,50
Konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Trintos uogos (šaldytos)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Juoda arbata su citrina	G-5	200/7	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			21,18	16,72	52,47	438,15
Iš viso (dienos davinio):			59,85	49,55	168,47	1340,39

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	
Virtas kiaušinis (tausojantis) su žirneliais ir agurkais	Š-3	82/30/30	8,21	6,56	4,25	102,55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	40/6/25	8,25	12,21	13,28	176,10
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Iš viso:			20,28	21,70	26,32	352,80

10.00 val.

Vaisiai(bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-11	150	1,31	3,26	9,18	66,66
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vištienos maltinis (tausojantis)	S -10	80	20,84	5,10	3,04	141,25
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Gs-16	60	0,77	4,08	1,92	44,63
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,74	13,12	47,26	416,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške (tausojantis)	M-1	150	12,00	10,09	35,55	280,54
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			13,31	19,09	43,62	402,04
Iš viso (dienos davinio):			63,13	54,36	151,85	1317,28

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-8	180	6,69	5,18	29,28	184,30
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			10,55	13,07	38,12	302,99

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su grietine (tausojantis)	S-17	150/3	2,02	3,59	14,95	96,81
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta žuvis-lašiša (tausojantis)	A-5	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	Gs-11	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			26,49	23,49	55,80	532,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	A-21	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	70	3,99	2,35	15,43	103,71
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Gs-31	50	0,41	4,78	1,94	49,69
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			12,40	35,65	31,67	554,88
Iš viso (dienos davinio):			49,44	72,66	160,24	1594,83

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	K-14	180	7,76	6,20	33,52	220,90
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			14,59	17,90	51,67	427,97

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
---------------------	------	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	S-3	150	1,26	3,08	9,11	66,27
Skrebučiai		30	2,61	0,57	15,48	79,50
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-8	80	16,50	13,88	2,78	198,29
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Šv.kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			22,80	23,83	41,54	461,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-2	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Trintos uogos (augalinis)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			22,39	21,51	36,85	432,68
Iš viso (dienos davinio):			60,38	63,84	149,56	1401,48

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-13	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Jogurtas vaisių/uogų	Pg-16	125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			16,72	20,80	56,47	474,04

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)	Pg-10	150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	-------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-10	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-11	70/50	20,43	7,92	4,94	172,28
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	60	3,47	2,62	11,17	83,17
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			32,02	14,03	49,19	441,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	K-15	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Braškių uogienė		30	0,09	0,00	14,18	54,20
Pienas	G-2	170	5,78	4,25	8,33	95,20
Iš viso:			10,79	9,85	51,56	330,51
Iš viso (dienos davinio):			60,13	45,13	177,32	1323,56

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-5	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			16,56	13,84	60,88	420,41

10.00 val.

Vaisiai (vynuogės)	Pg-9	150	1,05	0,60	26,40	103,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-5	150	2,70	2,68	11,72	71,02
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	A-1	90	16,97	6,82	6,46	155,08
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-2	40	0,36	0,06	1,19	6,40
Agurkų ir pomidorų salotos	Gs-31	50	0,41	4,78	1,94	49,69
Iš viso:			23,90	14,88	45,50	402,31

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės skryliai (tausojantis)	M-13	160	14,12	4,62	63,15	351,67
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			14,89	13,65	72,71	354,48
Iš viso (dienos davinio):			56,40	42,97	205,49	1280,70

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-3	82	10,09	9,59	0,57	128,74
Ž.žirneliai (augalinis, tausojantis)		30	1,92	0,12	5,10	21,00
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-1	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,15
Iš viso:			18,47	18,98	27,14	272,32

10.00 val.

Vaisiai (kriaušės)	Pg-10	150	0,60	0,45	20,10	78,00
--------------------	-------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	150	2,35	2,83	18,81	104,07
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta vištienos file (tausojantis)	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			32,43	13,16	64,15	503,79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	M-17	200	23,79	11,44	47,85	382,45
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			25,10	20,44	55,92	503,95
Iš viso (dienos davinio):			76,60	53,03	167,31	1358,06

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	K-3	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			10,94	8,01	60,09	353,79

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-7	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-2	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž-2 (Nr.38)	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojantis)	Gs-23	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			23,26	13,39	55,00	428,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	Nr.45	200	21,86	16,74	37,15	381,02
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kmynų arbata	G-9	200	0,59	0,00	7,14	33,60
Iš viso:			23,17	25,74	45,22	502,52
Iš viso (dienos davinio):			59,17	47,59	194,96	1430,29

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	180	6,52	2,94	36,26	198,00
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Konservuoti vaisiai		35	0,18	0,07	5,32	23,10
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Iš viso:			10,58	12,55	50,43	354,67

10.00 val.

Vaisiai (bananai)	Pg-07	150	1,80	0,45	34,65	145,50
-------------------	-------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-15	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-7	80	16,92	11,08	2,41	177,23
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Šv.kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	60	0,76	4,11	3,59	49,24
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Iš viso:			23,01	21,76	41,84	451,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	M-5	85/50	14,17	14,90	23,46	333,41
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas	G-2	170	5,78	4,25	8,33	95,20
Iš viso:			20,21	19,25	37,65	451,69
Iš viso (dienos davinio):			55,60	54,01	164,57	1403,50

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-10	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Sviestas		8	0,06	6,61	0,06	59,52
Kakava su pienu	G-3	200	3,82	2,93	8,79	74,05
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			16,32	21,08	56,37	466,98

10.00 val.

Vaisiai (obuoliai)	Pg-6	150	0,60	0,60	19,50	79,50
--------------------	------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	S-9	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	50	0,50	0,08	1,54	5,10
Iš viso:			26,08	16,85	50,62	452,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių mišrainė (tausojantis)	Nr.30	150	4,39	9,25	16,11	190,10
Virta dešra		50	5,16	10,96	0,40	120,50
Juoda arbata su citrina	G-5	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Javinių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			11,10	22,44	43,14	442,37
Iš viso (dienos davinio):			54,10	60,97	169,63	1441,65

Pakruojo r. Linkuvos lopšelis-darželis „Šaltinėlis“
4-7 metų vaikų,
15 dienų valgiaraščio patiekalų maistinė ir energetinė vertė

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal.
I-savaitė				
Pirmadienis	52,99	33,26	178,23	1358,43
Antradienis	47,58	50,93	178,51	1393,01
Trečiadienis	50,01	47,09	191,60	1423,28
Ketvirtadienis	59,20	53,24	203,22	1509,77
Penktadienis	59,10	62,40	176,95	1470,01
II-savaitė				
Pirmadienis	59,85	45,55	168,47	1340,39
Antradienis	63,13	54,36	151,85	1317,28
Trečiadienis	56,58	76,82	160,31	1594,83
Ketvirtadienis	60,38	63,84	149,56	1401,48
Penktadienis	60,13	45,13	177,32	1323,56
III-savaitė				
Pirmadienis	56,40	42,97	205,49	1280,70
Antradienis	76,60	53,03	167,31	1358,06
Trečiadienis	59,17	61,19	178,82	1516,09
Ketvirtadienis	55,60	54,01	164,57	1403,50
Penktadienis	68,72	45,52	166,49	1390,47
Viso per 15 dienų	918,06	775,58	2634,84	20995,06
Viso 1 vaikui per dieną	61,20	51,71	175,66	1399,67