

LINKUVOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠALTINĖLIS“

Gimnazijos g. 36, Linkuva, Pakruojo r.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 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	150	6,59	6,44	23,75	174,66
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,03	12,46	45,34	347,49

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	120	4,28	2,00	12,66	87,83
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-9	70	11,66	3,44	1,60	114,45
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (Iceberg)(augalinis)	Gs-2	50	0,45	0,07	1,49	8,37
Pjauštyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			20,05	6,12	39,75	331,55

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	120	16,41	8,10	28,42	250,86
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,04	0,02	7,45	29,20
Iš viso:			16,93	14,12	36,49	338,66
Iš viso (dienos davinio):			52,99	33,26	146,22	1114,30

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	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			15,22	24,05	22,25	369,85

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	100	1,63	2,65	11,37	73,01
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta vištiena su svogūnais (tausojantis)	A-16	50/10	16,79	2,30	1,76	94,15
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	40	0,53	1,75	2,81	27,05
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			22,53	7,33	39,22	310,63

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	120	6,32	3,05	31,32	175,37
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata	G-5	150	0,04	0,02	6,47	23,33
Javainių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			8,34	11,27	56,41	357,30
Iš viso (dienos davinio):			47,58	43,89	152,53	1183,28

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	150	6,69	5,18	29,28	184,30
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:			13,52	16,88	47,43	391,37

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	100	1,15	2,13	6,57	48,66
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž-1	50	10,26	5,94	5,46	116,03
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (tausojantis)	Gs-23	40	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,63	12,13	47,13	366,27

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	100/50	16,60	7,22	22,37	225,34
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-20	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Sultys	G-8	140	0,14	0,40	7,45	29,20
Iš viso:			17,06	7,70	30,74	258,94
Iš viso (dienos davinio):			50,01	37,16	159,95	1162,08

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	150	5,63	2,61	30,28	167,55
Sviestas		8	0,06	6,60	0,03	29,76
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			14,07	15,23	36,98	313,74

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	100	0,92	1,71	6,45	44,18
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-17	70	16,91	5,24	2,81	125,79
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gs-4	50	2,46	1,82	18,82	96,15
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	5,44
Iš viso:			23,54	12,75	45,55	383,19

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	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,93	14,96	49,03	388,97
Iš viso (dienos davinio):			55,34	43,39	166,21	1231,40

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	150	6,09	5,62	24,70	168,88
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Vynuogės		100	0,70	0,40	17,60	69,00
Iš viso:			9,89	7,88	63,82	351,71

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	100	1,89	3,36	9,22	70,01
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta mėsa (kiauliena) su padažu (tausojantis)	A-18	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	Gs-15	50	0,64	4,09	2,29	44,78
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	5,44
Iš viso:			22,94	21,94	42,21	452,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas kiaušinis (tausojantis)	M-25	40/3,5	4,95	7,22	0,32	85,90
Konservuoti žirneliai		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Duona su sviestu	Š-6	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (saldinta)	G-6	150	0,00	0,00	5,99	23,70
Iš viso:			8,49	12,74	22,60	238,14
Iš viso (dienos davinio):			41,92	43,16	148,13	1121,49

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	150/3	6,16	4,20	28,87	181,18
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			14,54	10,22	35,54	297,61

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	100	3,42	2,25	12,77	81,35
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	70	10,55	13,47	3,52	176,80
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-29	50	0,64	3,09	2,90	37,80
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,04	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,91	19,42	43,19	416,85

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	100	15,16	12,73	25,51	277,22
Konservuoti vaisiai		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Trintos uogos (šaldytos)		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Juoda arbata su citrina	G-5	150/5	0,04	0,02	7,45	29,20
Iš viso:			15,47	12,86	40,22	336,23
Iš viso (dienos davinio):			48,97	43,10	145,35	1154,19

2 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) su žirneliais ir agurkais	Š-3	55/20/20	8,21	6,56	4,25	102,55
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			17,71	18,63	24,13	336,08

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	
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-11	100	0,87	2,18	6,12	76,28
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vištienos maltinis (tausojantis)	S-10	60	15,36	3,06	2,31	97,92
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Gs-16	50	0,66	3,07	1,58	34,23
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			21,01	8,94	37,54	346,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške (tausojantis)	M-1	110	9,25	7,74	27,14	199,75
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			10,07	13,99	37,99	301,10
Iš viso (dienos davinio):			50,59	42,01	134,31	1129,49

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	150	6,69	5,18	29,28	184,30
Sviestas		4	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,10	14,50	35,98	330,49

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	100	1,43	2,52	10,74	67,91
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta žuvis-lašiša (tausojantis)	A-5	50	12,35	11,43	0,15	152,26
Virti griekiai (tausojantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su ž.žirneliais ir aliejumi (augalinis,tausojantis)	Gs-11	50	0,99	3,15	4,98	41,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			20,30	19,10	46,30	427,55

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	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-2	60	3,49	3,23	13,42	100,90
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Gs-31	40	0,33	3,82	1,55	39,75
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,04	0,02	7,45	29,20
Iš viso:			9,83	28,44	26,68	401,63
Iš viso (dienos davinio):			47,03	62,47	136,16	1305,17

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	150	6,47	5,17	27,93	184,08
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:			13,30	16,87	46,08	391,15

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	120	0,97	2,06	6,01	48,78
Skrebučiai		30	2,37	1,35	15,57	65,10
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-8	60	11,62	10,11	1,99	145,16
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šv.kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			17,04	18,91	35,57	358,55

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	120	17,84	13,66	17,46	265,16
Trintos uogos (augalinis)		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			18,71	18,48	32,38	368,47
Iš viso (dienos davinio):			49,65	54,86	133,53	1197,67

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	150	7,75	6,70	30,08	209,29
Sviestas		4	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava	G-3	150	3,82	2,93	8,79	74,05
Jogurtas vaisių/uogų		125	3,75	4,88	11,50	105,00
Iš viso:			15,35	17,81	50,40	418,10

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	100	3,96	1,94	13,64	78,19
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-11	60/40	16,87	6,43	3,30	140,30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gs-8	50	2,89	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:			26,56	11,61	43,10	381,06

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	100	3,28	3,73	19,37	120,74
Trintos uogos (augalinis)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			8,64	7,58	32,58	227,82
Iš viso (dienos davinio):			51,15	37,45	146,18	1104,98

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	150	4,11	2,99	26,12	141,26
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava	G-3	150	3,05	1,86	6,60	57,43
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			12,56	9,01	47,71	314,09

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	100	2,18	1,81	9,24	53,43
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	A-1	70	12,21	4,95	5,45	115,13
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gs-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Plėšytos salotos (Iceberg) (augalinis)	Gs-2	40	0,36	0,06	1,19	6,40
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Gs-31	40	0,33	3,82	1,55	39,75
Iš viso:			18,34	11,17	39,79	326,73

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	125	10,50	3,15	47,18	262,11
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			11.03	9.18	56.43	354.48
Iš viso (dienos davinio):			42.98	29.96	170.33	1098.80

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	55	6,77	6,44	4,25	86,35
Ž.žirneliai (augalinis,tausojantis)		20	1,28	0,08	3,40	14,00
Duona su sviestu	Š-1	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			13,35	13,82	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	100	1,66	1,89	13,43	73,48
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta vištienos file (tausojantis)	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gs-9	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Troškintos morkos su žirneliais (tausojantis)	Gs-20	40	0,53	1,75	2,81	27,05
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			24,69	9,55	50,39	386,70

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	150	17,84	8,58	35,89	286,84
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			18,66	14,83	46,74	388,19
Iš viso (dienos davinio):			57,30	38,65	144,37	1125,21

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 (tausojoantis)	K-3	150	6,16	4,20	26,87	173,28
Uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			9,26	6,06	48,39	287,11

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 (tausojoantis)	S-2	100	1,17	1,78	7,69	47,43
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies kepsnys (tausojoantis)	Ž-2	50	10,26	5,94	5,46	116,83
Virti grikių (tausojoantis)	Gs-10	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojoantis)	Gs-23	40	0,69	2,06	4,67	35,93
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	Gs-28	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Iš viso:			17,65	11,78	48,25	365,84

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 (tausojoantis)	Nr.-45	150	16,40	12,56	27,86	285,77
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata	G-9	150	0,34	0,25	10,23	42,75
Iš viso:			17,22	18,81	38,71	387,12
Iš viso (dienos davinio):			45,93	37,10	170,00	1185,57

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	150	5,63	2,61	30,28	167,55
Sviestas		6	0,04	4,96	0,05	44,64
Konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Kakava su pienu	G-3	150	3,04	1,86	6,60	57,43
Iš viso:			8,84	9,48	40,73	286,12

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	100	0,91	2,14	7,22	49,34
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-7	60	12,75	8,06	1,72	130,42
Bulvių košė (tausojantis)	Gs-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šv. kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	Gs-19	50	0,63	3,42	2,99	41,73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	Gs-24	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			17,96	16,07	33,78	349,17

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	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Trintos uogos (šaldytos) (augalinis)		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Pienas	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,04	15,03	38,33	349,18
Iš viso (dienos davinio):			44,64	41,03	147,49	1129,97

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	150	7,40	5,43	29,99	190,01
Sviestas		6	0,04	4,95	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:			14,23	17,12	48,14	397,08

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	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	A-13	100/50	15,94	9,34	22,17	236,71
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:			19,81	12,58	44,29	369,03

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	100	2,93	6,17	10,74	105,88
Virta dešra		50	5,16	10,96	0,40	120,50
Juoda arbata su citrina	G-5	150	0,05	0,03	8,63	33,77
Javainių batonėlis		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Iš viso:			9,64	19,36	37,77	358,15
Iš viso (dienos davinio):			44,28	49,66	149,70	1203,76

Pakruojo r. Linkuvos lopšelis-darželis „Šaltinėlis“
1-3 metų vaikų
15 dienų valgiaraščio patiekalų maistinė ir energetinė vertė

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal.
I-savaitė				
Pirmadienis	52,99	33,26	146,22	1114,30
Antradienis	47,58	43,89	152,53	1183,28
Trečiadienis	50,01	37,16	159,95	1162,08
Ketvirtadienis	55,34	43,39	166,21	1231,40
Penktadienis	41,92	43,16	148,13	1121,49
II-savaitė				
Pirmadienis	48,97	43,10	145,35	1154,19
Antradienis	50,59	42,01	134,31	1129,49
Trečiadienis	47,03	62,47	136,16	1305,11
Ketvirtadienis	49,65	54,86	133,53	1197,67
Penktadienis	51,15	37,45	146,18	1104,98
III-savaitė				
Pirmadienis	42,98	29,96	170,33	1098,80
Antradienis	57,30	38,65	144,37	1125,21
Trečiadienis	45,93	37,10	170,00	1185,57
Ketvirtadienis	44,64	41,03	147,49	1129,97
Penktadienis	44,28	49,66	149,70	1203,76
Viso per 15 dienų	730,36	637,09	2250,46	17447,30
Viso 1 vaikui per dieną	48,69	42,47	150,03	1163,15