

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

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PURIENA“  
Kniaudiškių g. 57 Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
Priešmokyklinių grupių vaikams

4-7 metų



TVIRTINU:  
Direktore Zita Kuncienė  
2023 m. 08 mėn. 31 d.

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

**VALGIARAŠTIS I savaitė**  
**Priešmokyklinių grupių vaikams**  
**( alergenų nr. )**



TVIRTINU:

Direktorė Zita Kuncienė  
 2023 m. 08 mén. 31 d.

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai**

Penkių gr. dribsnį košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g.

Riestainiai (1) - 20g.

Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.  
**Pietūs**

Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos kepinukai(1,3)(tausoj.) - 80g.

Virti ryžiai su sviestu 82%(1,7)(tausoj.)- 80g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su citrina - 200g.

Šilauogės - 43,5g.

**Vakarienė**

Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 175g.  
 Grietinė 30% (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

**ANTRADIENIS**

**Pusryčiai**

Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 39g.

Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

**Pietūs**

Žirnių sriuba (1)(augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos kotletukai (3)(tausoj.) - 95g.

Bulvių - morkų košė (7) (tausoj.) - 100g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir aliejumi - 61g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Sūrio lazdelės (7) - 31g.

**Vakarienė**

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 167g.

Grietinė 30%(7) - 30g.

Pienas 2,5%(7) - 200g.

**TREČIADIENIS**

**Pusryčiai**

Karšti sumušiniai su sūriu 45% (1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g.

Sausainiai (1) - 22g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Kruopų sriuba (1 )(tausoj.)(augal.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos karbonadas (1,3)(tausoj.) - 106g.

Bulvių košė (7)(tausoj.) - 100g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Riestainiai (1) - 98g.

**Vakarienė**

Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 130g.

Grietinė 30% (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai**

Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tausoj.) - 200(20)g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (tausoj.)(augal.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tausoj.) - 79g.

Virti grikiai su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 100g.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai**

Grikių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g.

Sūrio lazdelė 40%(7) - 20g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Burokelių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos guliašas (1,7)(tausoj.) - 100g.

Virtos bulvės (augal.)(tausoj.) - 100g.

Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7,9) - 104g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Vynuogės - 146g.

**Vakarienė**

Lietiniai blynai (1,3,7)(tausoj.) - 160g.

Grietinė 30% (7) - 20g.

Uogienė - 20g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Burokelių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 62g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo su citrina - 200g.

Trapučiai - 70g.

**Vakarienė**

Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

**VALGIARAŠTIS II savaitė**  
**Priešmokyklinių grupių vaikams**  
**( alergenų nr. )**



Tvirtinu:

Direktore Zita Kuncienė  
 2023 m. 08 mėn. 31 d.

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai**

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.  
 Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.  
 Kmynų arbata - 200g.

**Pietūs**

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7)(tausoj.) - 150g  
 Netikras zuikis (kiauliena) (1,3)(tausoj.) - 86g.  
 Bulvių - morkų košė (tausoj.) - 100g.  
 Šviežių daržovių salotos su grietine 30%(7) - 95g.  
 Sezoninės daržovės - 75g.  
 Vanduo su apelsinais - 200g.  
 Šilauogės - 43,5g.

**Vakarienė**

Varškės apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 140g.  
 Grietinė 30% (7) - 30g.  
 Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g.  
 Arbata - 200g.

**ANTRADIENIS**

**Pusryčiai**

Virtas kiaušinis (3)(tausoj.) - 40g.  
 Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 80g.  
 Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.  
 Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

**Pietūs**

Žirnių sriubas (1)(augal.)(tausoj.) - 150g.  
 Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
 Paukštienos kukuliai (1,3,7)(tausoj.) - 80g.  
 Makaronai su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 100g.  
 Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 89g.  
 Vanduo su apelsinais - 200g.  
 Sūrio lazdelės (7) - 31g.

**Vakarienė**

Lietiniai blynai su varške 9%(1,3,7) - 78(47)g.  
 Grietinė 30% (7) - 20g.  
 Vaisiai - 99g.  
 Arbata - 200g.

**TREČIADIENIS**

**Pusryčiai**

Penkių gr. dibrbsnių košė su sviestu 82%(1,7)(tausoj.) - 200g.

Riestainiai(1) - 20g,  
 Kakava su pienu 2,5%(7) - 200g.

**Pietūs**

Burokelių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g.  
 Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
 Paukštienos kepinukai (3,7) (tausoj.) - 80g.  
 Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100g.  
 Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2%(7) - 100g.

Sezoninės daržovės - 100g.

Vanduo su citrina - 200g.

Trapučiai (1) - 70g.

**Vakarienė**

Grikių kr. košė su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 200g.  
 Duoniukai (1) - 9g.  
 Vaisiai - 100g.  
 Arbata - 200g.

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai**

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.  
 Sausainiai (1) - 22g.

Vaisiai - 100g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (9) (augal.) (tausoj.) - 150g.  
 Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
 Žuvies maltinukas (lydeka arba menkė)(1,3,4,7) (tausoj.) - 90g.  
 Bulvių - morkų košė (7)(tausoj.) - 100g.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai**

Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g.  
 Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

**Pietūs**

Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g.  
 Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Plovės su kiauliena (1,7)(tausoj.) - 185(61)g.

Burokelių salotos su alyvuogių al. - 61g.

Konservuoti agurkai - 46g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Riestainiai - 98g.

**Vakarienė**

Kepti varškėčiai 9%(1,3,7) (tausoj.) - 130g.

Grietinė 30 % (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. - 61g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Sezoninės daržovės - 75g.

Vynuogės - 146g.

**Vakarienė**

Karšti sumuštiniai su sūriu 45%(1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g.

Vaisiai - 100g.

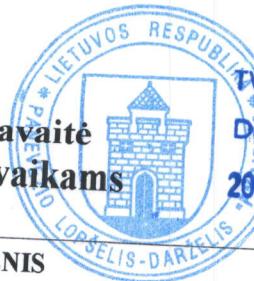
Trapučiai (1) - 10g.

Kmynų arbata - 200g.

*[Signature]*

TVIRTINU: Zita Kuncienė  
Direktore Zita Kuncienė  
2013 m. 08 mėn. 31 d.

**VALGIARAŠTIS III savaitė**  
**Priešmokyklinių grupių vaikams**  
**( alergenų nr. )**



**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai**

Grikių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tauso.) - 200g.  
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.

Trapučiai (1) - 10g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Burokelių sriuba (1) (augal.) (tauso.) - 150g.  
Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
Kiaulienos kotletukai (3) (tauso.) - 95g.  
Bulvių košė (7) (tauso.) 100g.  
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi - 75g.  
Sezoninės daržovės - 49g.  
Vanduo su citrina - 200g.  
Šilauogės - 43,5g.

**Vakarienė**

Varškės - ryžių apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tauso.) - 150g.  
Grietinė 30% (7) - 20g.  
Uogienė - 27g.  
Vaisiai - 94g.  
Arbata - 200g.

**TREČIADIENIS**

**Pusryčiai**

Omletas (3,7) (tauso.) - 114g.  
Konservuoti agurkai - 46g.  
Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.  
Sausainiai (1) - 22g.  
Kmynų arbata - 200g.

**Pietūs**

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (augal.) (tauso.) - 150g.  
Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
Kiaulienos karbonadas (1,3) (tauso.) - 106g.  
Virti ryžiai su sviestu 82% (1,7) (tauso.) - 80g.  
Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7) - 100g.  
Sezoninės daržovės - 49g.  
Vanduo su apelsinais - 200g.  
Vynuogės - 146g.

**Vakarienė**

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7) (tauso.) - 167g.  
Sviesto 82% ir gretinės 30% padažas - 20g.  
Vaisiai - 100g.  
Arbata - 200g.

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai**

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tauso.) - 200g.  
Sausainiai (1) - 22g.  
Vaisiai - 100g.  
Arbata - 200g.

**Pietūs**

Burokelių sriuba (augal.) (tauso.) - 150g.  
Pilno grūdo duona (1) - 26g.  
Kepta lašiša (4) (tauso.) - 90g.  
Bulvių košė (7) (tauso.) - 100g.

**ANTRADIENIS**

**Pusryčiai**

Penkių gr. dribsnį košė su sviestu 82% (1,7) (tauso.) - 200g.

Riestainiai (1) - 20g.

Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.

**Pietūs**

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7) (tauso.) - 150g.

Paukštienos - kiaulienos maltinis (1,3,7) (tauso.) - 90g.

Bulvių - morkų košė (7) (tauso.) - 100g.

Šviežių daržovių salotos su grietine 30% (7) - 95g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo - 200g.

Trapučiai - 70g.

**Vakarienė**

Manų kruopų košė su sviestu 82% ir uogienė (1,7) (tauso.) - 200(20)g.

Vaisiai - 100g.

Duoniukai (1) - 9g.

Arbata - 200g.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai**

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tauso.) - 200g.

Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.

Vaisiai - 94g.

Arbata - 200g.

**Pietūs**

Žirnių sriuba (1) (augal.) (tauso.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Bulvių plokštainis (3) (tauso.) - 270g.

Grietinė 30% (7) - 40g.

Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g.

Vanduo su citrina - 200g.

Riestainiai (1) - 98g.

**Vakarienė**

Lietiniai blynai su varške 9% (1,3,7) - 78(47)g.

Grietinė 30% (7) - 40g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi - 61g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo - 200g.

Trapučiai (1) - 70g.

**Vakarienė**

Virtas kiaušinis (3) (tauso.) - 40g.

Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 80g.

Duona su grūdais su sviestu 82% - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Arbata - 200g.

1 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktori  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Penkių gr. dribsnį košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	200	5,80	3,00	9,80	104,00
Viso:			14,36	12,73	52,76	395,87

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.) (augal.)	128	150	1,82	1,85	10,36	66,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kepinukai (tausoj.)	21	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Virti ryžiai su sviestu 82% (tausoj.)	45	80	2,06	3,18	22,14	121,06
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių al.	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Šilauogės	177	43,5	0,03	0,135	6,36	25,01
Viso:			25,37	19,61	67,53	540,10

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virti varškėtukai 9% (tausoj.)	31	175	17,95	8,46	35,11	290,33
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:			19,23	17,46	50,96	424,23
Iš viso (dienos davinio)			58,96	49,80	171,25	1360,20

1 savaitė  
Antradienis

TVIRTINU



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURİENA" direktorė

Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	56	39	0,43	0,08	1,47	8,92
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			9,12	12,79	42,14	316,74

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.) (augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	95	16,88	8,66	0,76	148,58
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Burokelių salotos su kons. agurkais	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Vanduo su apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Sūrio lazdelės 40%	75	31	8,13	6,56	0,62	94,15
Viso:			33,97	24,86	49,97	555,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Skryliai (varškė) 9% (tausoj.)	29	167	10,02	1,86	42,40	230,99
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Pienas 2,5%	104	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Viso:			17,60	15,86	53,01	417,99
Iš viso (dienos davinio)			60,69	53,51	145,12	1290,30

1 savaitė  
Trečiadienis

TVIRTIMU



Panevėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktoriė  
**Zita Kuncienė**

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštai sumuštiniai su sūriu 45%(tausoj.)	256	37,5(1 05./24)	9,24	13,99	18,81	241,28
Arbata	76	200			4,99	18,70
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
<b>Viso:</b>		<b>10,90</b>		<b>17,77</b>	<b>40,22</b>	<b>365,78</b>

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kruopų sriuba (tausoj.) (augal.)	132	150	1,95	4,35	14,78	99,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos karbonadas(tausoj.)	261	106	21,96	12,83	11,92	250,85
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.(augal.)	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Riestainiai	179	98	8,03	4,1	50,92	273,06
<b>Viso:</b>		<b>36,82</b>		<b>30,13</b>	<b>114,99</b>	<b>871,92</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kepti varškėciai 9%(tausoj.)	32	130	12,49	8,93	33,94	284,50
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,10	40,52
Arbata	76	200			4,99	18,70
<b>Viso:</b>		<b>13,77</b>		<b>17,93</b>	<b>49,84</b>	<b>418,72</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>		<b>61,49</b>		<b>65,83</b>	<b>205,05</b>	<b>1656,42</b>

I savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktorié  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82%(tausoj.)	61	200	6,92	6,79	39,19	235,87
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:		12,12	10,99	44,58		314,77

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos guliašas (tausoj.)	24	100	15,08	13,98	3,43	197,19
Virtos bulvės (augal.)(tausoj.)	43	100	2,00	0,40	16,30	80,00
Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su nat. jogurtu 2%	51	104	2,78	0,42	4,90	34,00
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)(augal.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	146	0,93	0,29	26,29	100,77
Viso:		25,63	17,23	79,67		568,22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Lietiniai blynai	37	160	9,94	8,28	49,12	310,30
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Uogienė	65	20	0,06		15,38	58,36
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	88	60	0,02		5,94	24,30
Viso:		10,54	14,28	75,97		461,66
Iš viso (dienos davinio)		48,29	42,50	200,22		1344,65

I savaitė  
Penktadienis



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktorė  
**Zita Kuncienė**

**Pusryčiai 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (tausoj.)	130	200/5/20	6,81	6,84	47,77	267,32
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	91	60	0,60		6,60	29,40
<b>Viso:</b>			<b>7,41</b>	<b>6,84</b>	<b>59,36</b>	<b>315,42</b>

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis(tausoj.)(augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Žuvies kepsnelis (tausoj)	96	79	17,7	13,09	10,07	234,76
Virti grikiai su sviestu 82% (tausoj.)	44	100	4,24	4,32	23,25	146,65
Burokelių salotos su žaliais žirneliais ir alyv. al.	46	60,1	1,09	5,05	6,42	69,78
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Trapučiai	74	70	7,84	1,19	52,50	239,40
<b>vizo:</b>			<b>35,17</b>	<b>26,90</b>	<b>119,25</b>	<b>846,30</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
<b>Viso:</b>			<b>9,08</b>	<b>12,76</b>	<b>41,94</b>	<b>314,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>51,66</b>	<b>46,50</b>	<b>220,55</b>	<b>1476,40</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio  
PURIENA" direktorė

Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	60	200	4,94	6,80	30,91	206,91
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			10,73	11,44	42,84	316,80

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	150	1,91	5,42	19,98	152,94
Netikras zuikis (tausoj.)	19	86	17,34	8,71	3,94	163,06
Bulvių - morkų košė(tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Šviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	95	0,97	3,11	2,79	37,59
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	175	75	0,50		6,50	30,50
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Šilauogės	177	43,5	0,03	0,135	6,36	25,01
Viso:			22,89	19,48	55,67	497,78

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Varškės apkepas (varškė) 9% (tauso)	33	140	17,37	10,43	20,30	249,56
Pjaustytos morkos su obuoliai	105	105	0,95	0,28	10,61	39,03
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:			19,36	22,71	36,98	407,29
Iš viso (dienos davinio)			52,98	53,63	135,49	1221,87

2 savaitė  
Antradienis



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktoriė  
**Zita Kuncienė**

**Pusryčiai 8:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virtas kiaušinis(tausoj.)	149	40	4,90	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	80	4,41	4,58	6,53	86,20
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
<b>Viso:</b>			<b>13,05</b>	<b>15,41</b>	<b>45,48</b>	<b>369,96</b>

**Pietūs 11:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.)(augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kukuliai (tausoj.)	18	80	15,66	6,15	3,26	142,62
Virti makaronai su sviestu 82% (tausoj.)	116	100	3,82	4,23	26,57	162,85
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.	3	89	0,99	4,78	3,67	75,75
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Sūrio lazdelės 40%	75	31	8,13	6,56	0,62	94,15
<b>Viso:</b>			<b>34,52</b>	<b>24,23</b>	<b>62,28</b>	<b>638,43</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	78/ 47	11,57	8,36	28,97	237,09
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	89	99	0,83		16,58	66,33
<b>Viso:</b>			<b>12,92</b>	<b>14,36</b>	<b>51,08</b>	<b>372,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>			<b>60,49</b>	<b>54,00</b>	<b>158,84</b>	<b>1380,51</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

TVIRTIMU



Panevėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktori  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Penkių gr. drabužių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Kakava su Pienu 2,5%	78	200	2,65	3,46	15,10	101,00
<b>Viso:</b>		<b>11,21</b>	<b>13,19</b>	<b>58,06</b>		<b>392,87</b>

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kepinukai (tausoj.)	21	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	100	3,00		6,00	38,00
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Trapučiai	74	70	7,84	1,19	52,50	239,40
<b>Viso:</b>		<b>36,41</b>	<b>17,02</b>	<b>117,08</b>		<b>745,25</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82%(tausoj.)	61	200	6,92	6,79	39,19	235,87
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	92	100	1,00		9,00	43,00
<b>Viso:</b>		<b>8,96</b>	<b>6,92</b>	<b>60,41</b>		<b>330,62</b>
<b>Iš viso (dienos davinio)</b>		<b>56,58</b>	<b>37,13</b>	<b>235,55</b>		<b>1468,74</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU



nevėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktore  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			9,08	12,76	41,94	314,68

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.)(augal.)	128	150	1,82	1,85	10,36	66,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Plovas su kiauliena (tausoj.)	14	185/6 1	19,03	13,45	24,85	290,37
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Konservuoti agurkas	58	46			0,67	3,69
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Riestainiai	179	98	8,03	4,1	50,92	273,06
Viso:			31,65	24,73	107,11	770,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kepti varškėčiai 9%(tausoj.)	81	130	17,15	8,93	33,94	284,50
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisius	89	60	0,50		10,05	40,20
Viso:			18,43	17,93	49,79	418,40
Iš viso (dienos davinio)			59,16	55,42	198,84	1503,93

2 savaitė  
Penktadienis



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktorė  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	200/5	5,64	7,18	23,07	183,66
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Viso:			8,30	10,96	55,48	357,16

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.) (augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Žuvies maltinukas (tausoj.)	27	90	16,79	4,10	6,80	131,21
Bulvių - morkų košė	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	175	75	0,50		6,50	30,50
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. (augal.)	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	146	0,93	0,29	26,29	100,77
Viso:			25,16	14,71	86,07	564,21

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštasis sumuštinis su sūriu 45% (tausoj.)	256	37,5(105./24)	9,24	13,99	18,81	241,28
Vaisiai	90	100	1,50		21,22	89,96
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			12,45	14,60	59,06	415,13
Iš viso (dienos davinio)			45,91	40,27	200,61	1336,50

3 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktoriė  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	61	200/4	6,92	6,79	39,19	235,87
Sūrio lazdelės 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			13,24	11,16	52,08	348,97

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	95	16,86	6,82	0,77	132,13
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių al.	3	75	0,78	7,17	3,08	75,05
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Šilauogės	177	43,5	0,03	0,135	6,36	25,01
Viso:			23,66	20,11	53,10	479,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Varškės- ryžių apkepas (varškė) 9% (tausoj.)	30	150	11,55	11,1	8,12	178,88
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Uogienė	65	27	0,08		20,79	78,86
Viso:			13,55	17,10	54,10	409,74
Iš viso (dienos davinio)			50,45	48,37	159,28	1238,64

3 savaitė  
Antradienis



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal	Kuncienė
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g		
Penkių gr. dribsnį košę su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27	
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60	
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	200	5,80	3,00	9,80	104,00	
Viso:			14,36	12,73	52,76	395,87	

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	150	1,91	5,42	19,98	152,94
Paukštienos – kiaulienos maltinis (tausoj.)	20	90	12,31	22,95	4,07	272,99
Bulvių - morkų košę (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Šviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	95	0,97	3,11	2,79	37,59
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo		200				
Trapučiai	74	70	7,84	1,19	52,50	239,40
Viso:			25,47	34,81	95,54	793,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Manų kr. košę su sviestu 82% su uogiene (tausoj.)	130	200/5/ 20	6,81	6,84	47,77	267,32
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Viso:			8,85	6,97	70,99	368,07
Iš viso (dienos davinio)			48,68	54,51	219,29	1557,70

3 savaitė  
Trečiadienis

TVIRTINU



Panėvežio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktorė

Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Konservuoti agurkai	58	46			0,67	3,69
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			8,95	16,49	38,10	334,01

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.)(augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos karbonadas (tausoj.)	261	106	21,96	12,83	11,92	250,85
Virti ryžiai su sviestu 82%(tausoj.)	45	80	2,06	3,18	22,14	121,06
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	146	0,93	0,29	26,29	100,77
Viso:			31,56	20,08	95,51	668,29

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Skryliai (varškė) 9% (tausoj.)	29	167	10,02	1,86	42,40	230,99
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas (tausoj.)	5	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	88	100	0,40		9,90	40,50
Viso:			10,77	12,37	57,74	387,71
Iš viso (dienos davinio)			51,28	48,94	191,35	1390,01

3 savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panėvėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktori<sup>e</sup>  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	60	200	4,94	6,80	30,91	206,91
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Arbata	76	200			4,99	18,70
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Viso:			11,54	11,00	55,96	369,11

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Žirnių sriuba(tausoj.)(augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Bulvių plokštainis (tausoj.)	36	270	5,16	1,86	41,07	206,16
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Pjaustytos morkos su obuoliai	105	105	0,95	0,28	10,61	39,03
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Riestainiai	179	98	8,03	4,1	50,92	273,06
Viso:			21,11	20,76	131,53	778,21

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Lietiniai blynai su varške 9%	38	78/ 47	11,57	8,36	28,97	237,09
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Viso:			13,11	20,36	45,09	395,99
Iš viso (dienos davinio)			45,76	52,12	232,58	1543,31

3 savaitė  
Penktadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio  
"PURIENA" direktori  
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Miežinių kr. kruopų košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	200/5	5,64	7,18	23,07	183,66
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	92	100	1,00		9,00	43,00
Viso:			8,30	10,96	53,48	351,16

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.)(augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kepta lašiša (tausoj.)	26	90	22,80	17,80		246,84
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	61	0,99	5,04	5,5	65,8
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo	-	200				
Trapučiai	74	70	7,84	1,19	52,50	239,40
Viso:			37,52	29,99	100,03	798,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virtas kiaušinis (tausoj.)	149	40	4,9	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	80	4,41	4,58	6,53	86,20
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			12,46	14,97	38,94	338,97
Iš viso (dienos davinio)			58,28	55,92	192,45	1488,31