Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Mažeikių r. Sedos lopšelis-darželis „Jurginėlis“, V. Gadono g. 3a, Seda, Mažeikių r. sav.

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 18:00 val.

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos lopšelio-darželio
„Jurginėlis“ direktorė

Birutė Radavičienė

4-7 metų amžiaus vaikų
VALGIARAŠČIAI PENKIOLIKAI DIENŲ
2025 - 2026 m. m.

Parengė
Maitinimo organizatorė

Laura Andriekienė
2025-06-27

SUDERINTA

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

1 savaitė
Pirmadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	180	5,24	3,56	23,74	147,93
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 2	45	0,50	0,25	8,50	38,27
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
		Iš viso:	**11,28**	**8,00**	**53,89**	**332,67**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	1,26	3,21	10,05	74,07
Viso grūdo duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su česnakais (tausojantis)	10-3/62T 4	85	17,45	5,82	3,13	134,70
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53T 3	90	2,25	1,66	22,94	115,74
Blanširuoti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	4-3/51AT 1	40	1,26	0,17	2,39	16,13
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 4	45	0,59	0,23	2,97	16,25
		Iš viso:	**25,76**	**11,72**	**58,60**	**442,97**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 1	160	5,12	3,2	20,8	132,48
		Iš viso:	**5,12**	**3,20**	**20,80**	**132,48**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	**Išeiga**	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 2	120(72/48)	10,21	12,25	3,37	164,55
Viso grūdo batonas su su sviestu (82%)	16-1/3 13	50(42/8)	3,37	8,50	21,86	177,43
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Švieži agurkai	18/22 4	45	0,36	0,09	1,04	6,39
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	65	0,26	0,26	8,45	37,18
		Iš viso:	**13,94**	**20,84**	**26,27**	**348,37**
		Iš viso (dienos davinio)	**56,11**	**43,76**	**159,56**	**1256,49**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

1 savaitė
Antradienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%) (tausojantis)	3-3/15T 1	150	7,30	7,07	34,08	229,07
Grietinė 30% rieb.	18/5 2	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Trintos sezoninės uogos su cukrumi (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/5A 2	45	0,50	0,25	8,50	38,27
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
		Iš viso:	**8,64**	**12,30**	**58,64**	**379,78**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1-3/34AT 2	150	2,68	1,74	11,43	72,08
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Troškinta menkė su morkomis, žirneliais ir grietinėle 36% (tausojantis)	9-3/60T 1	115	15,41	11,01	6,63	187,32
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Iceberg salotos su pomidorais, agurkais paprika ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	50	0,46	2,60	3,34	38,62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 6	40	0,63	2,44	3,78	39,61
		Iš viso:	**24,57**	**18,62**	**63,29**	**519,03**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		Iš viso:	**0,40**	**0,40**	**13,00**	**57,20**

Vakarienė 16:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-1/1T 4	150	18,23	12,70	23,36	280,71
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 6	30	1,29	1,14	1,44	21,18
		Iš viso:	**20,12**	**14,14**	**31,20**	**332,59**
		Iš viso (dienos davinio)	**53,73**	**45,46**	**166,13**	**1288,60**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

1 savaitė
Trečiadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Perlinių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/12T 1	140	7,23	3,97	38,63	219,11
Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas (tausojantis)	14-3/1T 2	20	0,40	9,90	0,51	92,72
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	**7,99**	**14,22**	**50,84**	**363,31**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT 2	150	0,88	3,10	7,70	62,24
Viso grūdo duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Grietinėlėje (36%) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	110	18,48	7,93	3,41	158,92
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/54T 2	90	2,25	2,34	22,94	121,79
Blanširuoti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	4-3/51AT 1	40	1,26	0,17	2,39	16,13
Marinuoti agurkai	18/25 2	40	0,40	0,16	3,08	15,36
		Iš viso:	**26,22**	**14,34**	**56,65**	**460,52**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Jogurtas su uogomis ar vaisiais (125g)	18/13 1	125	3,5	3,125	7,5	85
		Iš viso:	**3,50**	**3,13**	**7,50**	**85,00**

Vakarienė 16:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Viso grūdo makaronai su dešra, fermentiniu sūriu 40% (tausojantis)	6-5/102T 1	150	9,46	12,59	33,33	284,42
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 3	40	0,52	0,20	2,64	14,44
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,34**	**13,15**	**47,67**	**350,34**
		Iš viso (dienos davinio)	**48,05**	**44,83**	**162,65**	**1259,17**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir bananais (tausojantis)	3-3/56T 2	180	7,96	4,50	32,84	203,68
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 3	30	0,33	0,17	5,67	25,51
Sūrio lazdelė	18/31 2	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 4	20	0,86	0,76	0,96	14,12
		Iš viso:	**19,83**	**13,74**	**39,61**	**361,47**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	1,26	3,21	10,05	74,07
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	11-3/61T 2	180	15,20	12,33	7,46	201,59
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 1	30	0,26	2,45	1,03	27,19
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	75	0,30	0,30	9,75	42,90
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 4	45	0,59	0,23	2,97	16,25
		Iš viso:	**23,00**	**19,33**	**69,37**	**543,40**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Jogurtas su uogomis ar vaisiais (125g)	18/13 1	125	3,50	3,13	7,50	85,00
		Iš viso:	**3,50**	**3,13**	**7,50**	**85,00**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir grietine (30%) (tausojantis)	11-3/60T 2	135/20	18,90	11,17	36,40	321,75
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,90**	**11,17**	**36,40**	**321,75**
		Iš viso (dienos davinio)	**65,23**	**47,37**	**152,87**	**1311,62**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

1 savaitė
Penktadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	120/1,8	4,99	3,02	27,44	156,90
Grietinė 30% rieb.	18/5 2	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 3	40	0,52	0,20	2,64	14,44
Kakava su pienu 2,5%	17-1/3 1	150	2,59	1,86	6,93	54,82
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	160	0,64	0,64	20,80	91,52
		Iš viso:	**9,10**	**10,22**	**58,28**	**361,47**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Šviežių daržovių sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-1/2AT 2	150	1,84	3,14	9,82	74,88
Viso grūdo duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais kiaulienos suktinukai su daržovių įdaru (tausojantis)	11-5/105T 2	100	15,86	9,83	7,20	180,67
Virta bulvių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	4-3/62T 3	100(50/50)	2,17	1,23	16,54	85,88
Trintas morkų padažas su pienu (2.5%), grietinėle (36%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	14-2/5T 2	30	0,60	3,09	2,60	40,64
Švieži pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Švieži agurkai	18/22 1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisių sulčių gėrimas (augalinis)	17-1/7A 1	200	0,20	0,20	10,00	42,60
		Iš viso:	**24,46**	**18,30**	**66,25**	**527,53**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės (9%) sausainiai (tausojantis)	15-8/183T 3	50	7,58	10,07	23,07	213,27
		Iš viso:	**7,58**	**10,07**	**23,07**	**213,27**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Pieniška (2,5%) leistinukų sriuba (tausojantis)	1-3/54T 2	150	4,53	3,33	14,64	106,65
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu (50 %) ir šviežiu agurku	16-1/1 4	90	6,21	6,36	26,08	186,28
Sūrio lazdelė	18/31 1	20	5,34	4,16	0,07	59,08
		Iš viso:	**16,08**	**13,85**	**40,80**	**352,02**
		Iš viso (dienos davinio)	**49,64**	**52,44**	**188,40**	**1454,29**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

2 savaitė
Pirmadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	180	5,24	3,56	23,74	147,93
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 3	30	0,33	0,17	5,67	25,51
Sūrio lazdelė	18/31 2	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Kakava su pienu 2,5%	17-1/3 1	150	2,59	1,86	6,929	54,816
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 4	20	0,86	0,76	0,96	14,12
		Iš viso:	**19,71**	**14,66**	**37,43**	**360,54**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1,14	3,17	7,06	61,30
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	10-5/108T 2	100	8,90	6,41	3,84	108,67
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53T 1	100	2,50	1,85	25,49	128,60
Marinuoti agurkai	18/25 2	30	0,30	0,12	2,31	11,52
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 6	30	0,47	1,83	2,84	29,70
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	128	0,51	0,51	16,64	73,22
		Iš viso:	**17,15**	**14,61**	**77,44**	**509,85**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 1	160	5,12	3,20	20,80	132,48
		Iš viso:	**5,12**	**3,20**	**20,80**	**132,48**

Vakarienė 16:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Bulvių košė su sviestu (82 %) ir pienu (2,5%) (tausojantis)	4-3/64T 2	200/7	5,49	7,45	34,11	225,45
Troškintos mėsos padažas su sviestu (82%) ir grietine (30%) (tausojantis)	14-1/7 2	30	3,34	8,24	0,66	90,15
Šviežiai agurkai	18/22 1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežiai pomidorai	18/23 6	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 1	120	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,55**	**15,85**	**37,33**	**330,15**
		Iš viso (dienos davinio)	**51,52**	**48,33**	**173,00**	**1333,02**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

2 savaitė
Trečiadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Perlinių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/12T 1	140	7,23	3,97	38,63	219,11
Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas (tausojantis)	14-3/1T 2	20	0,40	9,90	0,51	92,72
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,99**	**14,22**	**50,84**	**363,31**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	3,56	3,30	12,87	95,38
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis)	9-8/174T 1	90	18,54	12,32	2,03	193,17
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Iceberg salotos su pomidorais, agurkais paprika ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 3	60	0,55	3,12	4,01	46,35
		Iš viso:	**26,93**	**19,32**	**50,60**	**484,02**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	160	0,64	0,64	20,80	91,52
		Iš viso:	**0,64**	**0,64**	**20,80**	**91,52**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 2	140	8,91	15,05	38,26	324,14
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 1	20	0,24	0,12	2,56	12,28
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 3	15	0,65	0,57	0,72	10,59
		Iš viso:	**9,79**	**15,74**	**41,54**	**347,01**
		Iš viso (dienos davinio)	**45,34**	**49,93**	**163,78**	**1285,86**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Ryžių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/9T 1	140/1,4	5,05	3,35	37,56	200,60
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 3	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Jogurtas su uogomis ar vaisiais (125g)	16-1/3 12	125	3,50	3,13	7,50	85,00
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,19**	**7,05**	**45,78**	**296,19**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	3,93	3,29	15,79	108,49
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Kepti orkaitėje vištienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-3/63T 3	100	17,80	2,48	3,58	107,83
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	120/1,8	4,99	3,02	27,44	156,90
Kepti su garais žiediniai kopūstai su sviestu (82%) ir ciberžole (tausojantis)	4-7/140T 1	50	1,39	1,20	2,52	26,41
Marinuoti agurkai	18/25 2	40	0,40	0,16	3,08	15,36
Trintas morkų padažas su pienu (2.5%), grietinėle (36%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	14-2/5T 1	15	0,30	1,55	1,30	20,32
		Iš viso:	**32,14**	**12,41**	**72,97**	**532,14**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės (9%) sausainiai (tausojantis)	15-8/183T 1	40	6,06	8,06	18,46	170,61
		Iš viso:	**6,06**	**8,06**	**18,46**	**170,61**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 2	75	9,23	8,78	0,53	117,98
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu (50 %) ir šviežiu agurku	16-1/8 1	70	3,54	6,74	19,18	151,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	85	0,34	0,34	11,05	48,62
Konservuoti žalieji žirneliai	18/27 2	20	0,98	0,04	3,16	16,92
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,09**	**15,89**	**33,91**	**335,05**
		Iš viso (dienos davinio)	**61,49**	**43,41**	**171,12**	**1334,00**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

2 savaitė
Penktadienis (I variantas)

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%) (tausojantis)	3-3/15T 1	150	7,30	7,07	34,08	229,07
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	140	0,56	0,56	18,20	80,08
		Iš viso:	**8,46**	**7,93**	**58,68**	**339,85**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,11	3,13	8,73	67,53
Viso grūdo duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpio kotletai (tausojantis)	11-5/104T 3	85	19,53	10,09	6,72	195,79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 7	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 3	40	0,52	0,20	2,64	14,44
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
		Iš viso:	**26,20**	**14,53**	**65,00**	**495,48**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Sūrio lazdelės	18/31 1	20	5,34	4,16	0,07	59,08
		Iš viso:	**5,34**	**4,16**	**0,07**	**59,08**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-1/1T 4	150	18,23	12,70	23,36	280,71
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 6	30	1,29	1,14	1,44	21,18
		Iš viso:	**20,12**	**14,14**	**31,20**	**332,59**
		Iš viso (dienos davinio)	**60,12**	**40,75**	**154,95**	**1227,01**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

2 savaitė
Penktadienis (II variantas)

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%) (tausojantis)	3-3/15T 2	110	5,35	5,18	24,99	167,99
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 1	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 1	160	5,12	3,20	20,80	132,48
		Iš viso:	**11,07**	**8,68**	**52,19**	**331,17**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Šaltibarščiai su kefyru (2.5%)	1-1/1 1	150	4,84	3,31	7,49	79,35
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpio kotletai (tausojantis)	11-5/104T 3	85	19,53	10,09	6,72	195,79
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 7	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 4	45	0,59	0,23	2,97	16,25
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	128	0,51	0,51	16,64	73,22
		Iš viso:	**27,84**	**14,32**	**53,58**	**454,84**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Sūrio lazdelės	18/31 1	20	5,34	4,16	0,07	59,08
		Iš viso:	**5,34**	**4,16**	**0,07**	**59,08**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-1/1T 4	150	18,23	12,70	23,36	280,71
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 6	30	1,29	1,14	1,44	21,18
		Iš viso:	**20,12**	**14,14**	**31,20**	**332,59**
		Iš viso (dienos davinio)	**64,38**	**41,30**	**137,05**	**1177,68**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Pirmadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Grikių košė pagardinta sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/55T 2	150	7,61	7,44	41,63	263,88
Natūralus jogurtas (3,8%)	18/2 6	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Kefyras (2,5%)	18/4 3	130	4,42	3,25	6,37	72,41
		Iš viso:	**13,32**	**11,83**	**49,44**	**357,47**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su morkomis ir paprikomis (tausojantis) (augalinis)	1-3/46AT 1	150	0,83	4,65	4,13	61,74
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Troškinta menkė su morkomis, žirneliais ir grietinėle 36% (tausojantis)	9-3/60T 1	115	15,41	11,01	6,63	187,32
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Iceberg salotos su pomidorais, agurkais paprika ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	50	0,46	2,60	3,34	38,62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 6	40	0,63	2,44	3,78	39,61
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	75	0,30	0,30	9,75	42,90
		Iš viso:	**22,72**	**21,53**	**55,99**	**508,69**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,1	3,75	7,35	83,55
Varškės (9%) sausainiai (tausojantis)	15-8/183T 1	40	6,06	8,06	18,46	170,61
		Iš viso:	**11,16**	**11,81**	**25,81**	**254,16**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Kietagrūdžiai makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-5/105T 2	200	9,24	3,83	49,11	267,88
Troškintos mėsos padažas su sviestu (82%) ir grietine (30%) (tausojantis)	14-1/7 2	30	3,33615	8,24	0,66	90,15
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Švieži agurkai	18/22 1	45	0,36	0,09	1,04	6,39
		Iš viso:	**12,94**	**12,16**	**50,81**	**358,02**
		Iš viso (dienos davinio)	**60,14**	**57,32**	**182,05**	**1478,35**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Antradienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 2	180	5,98	3,63	29,12	173,09
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Sūrio lazdelė	18/31 2	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	**17,62**	**12,61**	**47,36**	**373,43**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	1,82	3,28	12,18	85,52
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Troškinti kopūstai su mėsos kukuliais ir ryžiais (tausojantis)	4-3/56T 2	140	15,34	12,87	16,18	241,88
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Šviežti pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Šviežti agurkai	18/22 1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
		Iš viso:	**23,37**	**17,15**	**69,44**	**525,59**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 1	160	5,12	3,20	20,80	132,48
		Iš viso:	**5,12**	**3,20**	**20,80**	**132,48**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virtinukai su varške (9%) ir nesaldintu jogurtu (tausojantis)	7-8/165T 3	150/20	17,02	7,97	39,75	298,80
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 2	45	0,50	0,25	8,50	38,27
Grietinė 30% rieb.	18/5 2	15	0,36	4,5	0,465	43,8
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,88**	**12,72**	**48,72**	**380,87**
		Iš viso (dienos davinio)	**63,99**	**45,68**	**186,32**	**1412,37**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Antradienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 2	180	5,98	3,63	29,12	173,09
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Sūrio lazdelė	18/31 2	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	**17,62**	**12,61**	**47,36**	**373,43**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	1,82	3,28	12,18	85,52
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Troškinti kopūstai su mėsos kukuliais ir ryžiais (tausojantis)	4-3/56T 2	140	15,34	12,87	16,18	241,88
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Šviežì pomidorai	18/23 1	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Šviežì agurkai	18/22 1	40	0,32	0,08	0,92	5,68
		Iš viso:	**23,37**	**17,15**	**69,44**	**525,59**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 1	160	5,12	3,20	20,80	132,48
		Iš viso:	**5,12**	**3,20**	**20,80**	**132,48**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virtinukai su varške (9%) ir nesaldintu jogurtu (tausojantis)	7-8/165T 3	150/20	17,02	7,97	39,75	298,80
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 2	45	0,50	0,25	8,50	38,27
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,52**	**8,22**	**48,25**	**337,07**
		Iš viso (dienos davinio)	**63,63**	**41,18**	**185,85**	**1368,57**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Trečiadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Miežinių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/10T 2	180	6,33	3,79	29,20	176,23
Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas (tausojantis)	14-3/1T 2	20	0,40	9,90	0,51	92,72
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	160	0,64	0,64	20,80	91,52
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,37**	**14,33**	**50,51**	**360,47**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	3,93	3,29	15,79	108,49
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-3/61T 4	140	24,74	11,15	20,77	282,41
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 6	40	0,63	2,44	3,78	39,61
Marinuoti agurkai	18/25 2	40	0,40	0,16	3,08	15,36
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 1	35	0,46	0,18	2,31	12,64
		Iš viso:	**33,48**	**17,94**	**64,99**	**555,35**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	15-1/1 2	100(80/10/10)	13,32	7,62	13,232	174,788
		Iš viso:	**13,32**	**7,62**	**13,23**	**174,79**

Vakarienė 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Pieniška (2,5%) leistinukų sriuba (tausojantis)	1-3/54T 2	150	4,53	3,33	14,64	106,65
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu (50 %) ir šviežiu agurku	16-1/1 4	90	6,21	6,36	26,08	186,28
Sūrio lazdelė	18/31 1	20	5,34	4,16	0,07	59,08
		Iš viso:	**16,08**	**13,85**	**40,80**	**352,02**
		Iš viso (dienos davinio)	**70,24**	**53,74**	**169,52**	**1442,63**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 2	75	9,23	8,78	0,53	117,98
Viso grūdo batono sumuštinis su iceberg salota, sviestu (82%) pomidoru ir dešra	16-1/8 1	70	3,54	6,74	19,18	151,53
Jogurtas su uogomis ar vaisiais (125g)	18/13 1	125	3,50	3,13	7,50	85,00
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,27**	**18,64**	**27,20**	**354,51**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,11	3,13	8,73	67,53
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Virtas kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-5/106T 3	100	16,88	6,15	1,28	127,92
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	120/1,8	4,99	3,02	27,44	156,90
Kepti su garais žiediniai kopūstai su sviestu (82%) ir ciberžole (tausojantis)	4-7/140T 1	50	1,39	1,20	2,52	26,41
Šviežios raudonosios paprikos	18/24 4	45	0,59	0,23	2,97	16,25
Trintas morkų padažas su pienu (2.5%), grietinėle (36%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	14-2/5T 2	30	0,60	3,09	2,60	40,64
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	128	0,51	0,51	16,64	73,22
		Iš viso:	**28,28**	**14,44**	**62,20**	**491,84**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Geriamas jogurtas 1,5%	18/7 4	150	4,80	3,00	19,50	124,20
		Iš viso:	**4,80**	**3,00**	**19,50**	**124,20**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir grietine (30%) (tausojantis)	11-3/60T 2	135/20	18,90	11,17	36,40	321,75
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 1	120	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,90**	**11,17**	**36,40**	**321,75**
		Iš viso (dienos davinio)	**68,24**	**47,25**	**145,30**	**1292,29**

TVIRTINU
Mažeikių r. Sedos
lopšelio-darželio "Jurginėlis" direktorė

Birutė Radavičienė

3 savaitė
Penktadienis

4-7 metų

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir bananais (tausojantis)	3-3/56T 2	180	7,96	4,50	32,84	203,68
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės) su cukrumi (augalinis)	14-1/5A 1	15	0,17	0,08	2,83	12,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	128	0,51	0,51	16,64	73,22
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,64**	**5,09**	**52,32**	**289,65**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	kcal
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,03	4,93	15,98	120,35
Viso grūdo duona	18/70 1	45	3,33	0,72	19,26	96,84
Kepti su garais kiaulienos suktinukai su virtų kiaušinių ir svogūnų įdaru (tausojantis)	11-5/102T 3	90	15,81	9,11	9,87	184,66
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 2	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Traškios morkytės	18/21 2	30	0,30	0,06	2,61	12,18
Blanširuoti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	4-3/51AT 3	50	1,58	0,21	2,99	20,16
Šviežiai agurkai	18/22 4	45	0,36	0,09	1,04	6,39
		Iš viso:	**26,46**	**15,22**	**70,59**	**525,14**

Pavakariai 15:15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Varškės sūrelis 8% 100 g.	18/9 1	100	15,60	7,90	7,00	164,00
		Iš viso:	**15,60**	**7,90**	**7,00**	**164,00**

Vakarienė 16:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
			g	g	g	kcal
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 2	140	8,91	15,05	38,26	324,14
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	14-1/6A 2	50	0,60	0,30	6,40	30,70
Pienas (2,5%)	18/3 3	100	3,40	2,50	4,90	55,70
		Iš viso:	**12,91**	**17,85**	**49,56**	**410,54**
		Iš viso (dienos davinio)	**63,60**	**46,06**	**179,47**	**1389,33**