

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Klaipėda, Taikos pr. 76*

**Klaipėdos lopšelio-darželio "Puriena"**

*Naikupės g. 27, Klaipėda*

**15 DIENŲ**

**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

*4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių grupės)*

*3 variantas*

Istaigos darbo laikas

Nuo 7<sup>30</sup> iki 18<sup>00</sup> val.

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2024 m. kovo 18 d. įsakymu Nr. J - 27

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,181</b>	<b>11,489</b>	<b>50,839</b>	<b>339,87</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>28,406</b>	<b>18,398</b>	<b>71,571</b>	<b>541,817</b>

**Vakarienė 15.30 val. (I variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,67</b>	<b>11,50</b>	<b>46,11</b>	<b>372,12</b>

**Vakarienė 15.30 val. (II variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,44</b>	<b>15,68</b>	<b>33,12</b>	<b>348,09</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>50,64</b>	<b>41,57</b>	<b>202,72</b>	<b>1404,41</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>58,41</b>	<b>45,75</b>	<b>189,73</b>	<b>1380,37</b>

**15.6 \*\*\*Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
<b>Iš viso:</b>			<b>1,38</b>	<b>0,18</b>	<b>34,2</b>	<b>150,600</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,366	10,713	50,167	360,47

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,434	17,137	76,739	544,675

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,685	18,08	25,508	348,321
Iš viso (dienos davinio):			67,745	48,940	181,164	1413,316

## \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno ir bananų kokteilis	6.9	150	4,000	2,650	16,450	104,500
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Iš viso:			5,260	3,010	28,750	159,850

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė *Virginija Letukienė*

"\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezonškumąT - tausojantis  
A - augalinis

I 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 kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>9,253</b>	<b>11,359</b>	<b>62,264</b>	<b>383,657</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Špinatų srb. su bulvėmis TA	1.22	150	1,657	3,182	8,913	66,960
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso:</b>			<b>31,215</b>	<b>24,957</b>	<b>49,643</b>	<b>525,676</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,601</b>	<b>14,867</b>	<b>45,209</b>	<b>389,281</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,274</b>	<b>55,353</b>	<b>182,249</b>	<b>1447,489</b>

## 15.3 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
<b>Iš viso:</b>			<b>4,205</b>	<b>4,17</b>	<b>25,133</b>	<b>148,875</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,627</b>	<b>17,773</b>	<b>25,953</b>	<b>312,43</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	130/20	10,214	2,527	16,289	118,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso :</b>			<b>37,443</b>	<b>9,889</b>	<b>77,399</b>	<b>512,714</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	200	4,140	0,207	37,881	167,670
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
<b>Iš viso:</b>			<b>15,265</b>	<b>11,864</b>	<b>46,42</b>	<b>356,61</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>72,615</b>	<b>45,546</b>	<b>170,722</b>	<b>1333,254</b>

## 15.5 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,28</b>	<b>6,02</b>	<b>20,95</b>	<b>151,5</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

"\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

,,\*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
,,\*\*" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su morkų užtepėle A	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
(su morkų užtepėle) IŠ viso:			8,875	12,473	66,055	394,485
(su avokado užtepėle) IŠ viso:			8,712	12,234	63,570	385,796

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,645	9,874	10,549	198,314
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Keptos morkų lazda. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
IŠ viso:			29,737	20,072	60,962	513,498

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
IŠ viso:			8,458	12,085	57,302	378,81
(su morkų užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):			54,370	48,740	204,729	1439,593
(su avokado užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):			54,207	48,501	202,244	1430,904

## 15.1 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
IŠ viso:			7,300	4,110	20,410	152,800

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,00	16,019	28,854	346,679

## Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,032	17,966	23,417	303,50

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			22,785	19,809	65,37	501,986

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			10,870	10,424	63,746	385,740
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			58,415	47,152	194,920	1390,705
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			50,447	49,099	189,483	1347,526

## 15.2 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

"\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

,,\*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
,,\*\*\*" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,638</b>	<b>12,567</b>	<b>59,825</b>	<b>389,31</b>

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su Bulgur kr. ):</b>			<b>31,609</b>	<b>18,547</b>	<b>63,296</b>	<b>499,229</b>
<b>Iš viso (su Kuskus kr. ):</b>			<b>32,889</b>	<b>18,371</b>	<b>67,936</b>	<b>540,189</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	125/75	15,189	10,348	38,838	311,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,089</b>	<b>10,498</b>	<b>42,188</b>	<b>326,480</b>
<b>Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr. ):</b>			<b>65,616</b>	<b>47,632</b>	<b>186,259</b>	<b>1366,519</b>
<b>Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr. ):</b>			<b>66,896</b>	<b>47,456</b>	<b>190,899</b>	<b>1407,479</b>

## 15.5 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,28</b>	<b>6,02</b>	<b>20,95</b>	<b>151,5</b>

Lopšelio darželio "Purieng"  
Direktorė   
Ingrida Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis



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	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,867	13,608	56,402	383,49

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			22,69	19,141	75,25	551,687

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,434	12,355	39,570	334,734
Iš viso (dienos davinio):			52,288	49,214	191,629	1422,711

## 15.1 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	152,800

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,523	20,553	30,271	364,4

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,407	18,398	68,127	519,732

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurtu pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			1,667	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			43,977	51,156	170,307	1408,526

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,6

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,448	14,113	48,542	358,680

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
ir kiaulienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			30,383	20,767	66,137	540,58

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Varškės užtepėlė	13.2.4	30	3,984	5,873	1,026	73,220
<i>(su pieno škrūbėlių kruopų sriuba) Iš viso:</i>			12,669	14,353	39,716	330,720
<i>(su pieno škrūbėlių makaronų sriuba) Iš viso:</i>			12,494	9,673	39,306	292,720
<i>(su pieno škrūbėlių kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			56,705	53,403	179,528	1378,855
<i>(su pieno škrūbėlių makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			56,530	48,723	179,118	1340,855

## 15.3 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,205	4,17	25,133	148,875

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trupučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>11,342</b>	<b>12,652</b>	<b>49,402</b>	<b>344,850</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>32,081</b>	<b>18,756</b>	<b>72,548</b>	<b>552,636</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,919</b>	<b>12,910</b>	<b>47,371</b>	<b>372,135</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,041</b>	<b>12,922</b>	<b>45,202</b>	<b>363,693</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>68,547</b>	<b>48,488</b>	<b>194,454</b>	<b>1418,496</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>58,669</b>	<b>48,500</b>	<b>192,285</b>	<b>1410,054</b>

## 15.3 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
<b>Iš viso:</b>			<b>4,205</b>	<b>4,17</b>	<b>25,133</b>	<b>148,875</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	25	2,199	3,168	6,459	56,580
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
(su pupelių užtepėle) Iš viso:			<b>11,830</b>	<b>12,871</b>	<b>57,798</b>	<b>372,850</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso:			<b>10,030</b>	<b>15,266</b>	<b>52,677</b>	<b>373,198</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>28,268</b>	<b>17,577</b>	<b>70,343</b>	<b>528,62</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			<b>21,395</b>	<b>8,199</b>	<b>59,286</b>	<b>391,45</b>
(su pupelių užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>67,918</b>	<b>42,937</b>	<b>211,600</b>	<b>1453,499</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>66,118</b>	<b>45,332</b>	<b>206,479</b>	<b>1453,847</b>

## 15.8 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			<b>6,425</b>	<b>4,29</b>	<b>24,173</b>	<b>160,575</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

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	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,18</b>	<b>11,609</b>	<b>43,755</b>	<b>324,329</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>31,145</b>	<b>24,870</b>	<b>62,892</b>	<b>549,542</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			<b>9,894</b>	<b>14,874</b>	<b>35,836</b>	<b>308,650</b>
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			<b>11,282</b>	<b>12,056</b>	<b>38,898</b>	<b>307,190</b>
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>54,597</b>	<b>51,533</b>	<b>176,683</b>	<b>1333,121</b>
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>55,985</b>	<b>48,715</b>	<b>179,745</b>	<b>1331,661</b>

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
<b>Iš viso:</b>			<b>1,38</b>	<b>0,18</b>	<b>34,2</b>	<b>150,6</b>

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

\*\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			14,743	15,895	40,931	351,42

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			24,327	18,591	70,389	512,646

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,263	15,819	49,442	384,98

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinyk TA	5.5	200	3,279	5,289	26,976	158,810
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,487	13,782	57,228	370,768
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			58,213	56,385	177,562	1391,846
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			54,437	54,348	185,348	1377,634

## 15.7 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duonikiai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,88	6,08	16,8	142,8

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė   
Virginija Letukienė

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,986	15,853	36,059	335,970

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			25,67	14,670	79,154	518,221

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,258	17,606	25,579	352,161
Iš viso (dienos davinio):			62,294	48,309	174,992	1356,952

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis



## 15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų su užkandžiu maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1 (1)</b>	50,641	41,567	202,717	1404,405
<b>1 (2)</b>	58,410	45,751	189,725	1380,372
<b>2</b>	67,745	48,940	181,164	1413,316
<b>3</b>	56,274	55,353	182,249	1447,489
<b>4</b>	72,615	45,546	170,722	1333,254
<b>5 (1)</b>	54,370	48,740	204,729	1439,593
<b>5 (2)</b>	54,207	48,501	202,244	1430,904
<b>2 savaitė</b>				
<b>6 (1)</b>	58,415	47,152	194,920	1390,705
<b>6 (2)</b>	50,447	49,099	189,483	1347,526
<b>7 (1)</b>	65,616	47,632	186,259	1366,519
<b>7 (2)</b>	66,896	47,456	190,899	1407,479
<b>8</b>	52,288	49,214	191,629	1422,711
<b>9</b>	43,977	51,156	170,307	1408,526
<b>10 (1)</b>	56,705	53,403	179,528	1378,855
<b>10 (2)</b>	56,530	48,723	179,118	1340,855
<b>3 savaitė</b>				
<b>11 (1)</b>	68,547	48,488	194,454	1418,496
<b>11 (2)</b>	58,669	48,500	192,285	1410,054
<b>12 (1)</b>	67,918	42,937	211,600	1453,499
<b>12 (2)</b>	66,118	45,332	206,479	1453,847
<b>13 (1)</b>	54,597	51,533	176,683	1333,121
<b>13 (2)</b>	55,985	48,715	179,745	1331,661
<b>14 (1)</b>	58,213	56,385	177,562	1391,846
<b>14 (2)</b>	54,437	54,348	185,348	1377,634
<b>15</b>	62,294	48,309	174,992	1356,952
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>29-76</b>	<b>32-57</b>	<b>128-225</b>	<b>1141-1497</b>

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė

Lopšelio darželio "Puriena"  
Direktorė  
Virginija Letukienė

