

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūginėmis daržovėmis, sviestu (82%) ir cinamonu (T*)	3-3/38T	200	5,05	7,01	43,30	256,95
Ekologiškas geriamas jogurtas 1,8%.		150	4,50	3,00	18,00	117,19
Iš viso:			9,55	10,01	61,30	372,95

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (T*A*)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Nesaldintas jogurtas (3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Juoda ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Paukštienos guliašas (kalakutienos ar vištienos filė) (T*)	P021	100	15,94	9,48	5,57	171,36
Bulvių košė su morkomis (T*)	Gr012.2	100	2,22	2,95	16,13	99,94
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	50/50	1,06	0,36	4,46	25,16
Stalo vanduo paskanintas citrina	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		180	2,40	0,0	20,40	103,00
Iš viso:			27,51	15,75	73,30	556,71

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinienė	Ki 6A	100	9,48	13,51	1,62	166,31
Juoda ruginė grūdėta duona su sviestu 82%.	U002	30-5	2,46	6,81	12,31	120,30
Daržovių rinkinukas* (A*)	D0003	50-50	0,90	0,20	3,20	18,20
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,84	20,52	17,13	304,81
Iš viso (dienos davinio):			49,51	48,68	156,55	1273,87

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas ir raugintas daržoves.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A*- augalinis, T*- tausojantis N*- nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių košė su daržovėmis. (A*T*)	Kr014	200	7,24	5,41	40,13	237,70
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu 45%	U049	20/30	4,48	4,98	13,54	118,04
Arbata su citrina. (N*)	G004	150/5,8	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			11,76	10,41	54,15	355,74

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje keptas veršienos ar (jautienos) kukulaitis su cukinija ir avių sėlenėlėmis (T*)	V-002	100	23,28	9,03	7,13	209,69
Virtos bulgur kruopos (A*T*)	Gr.006	100	3,51	3,23	21,69	129,86
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	40/40	1,00	0,20	6,40	31,40
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	150/7,5	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			30,47	14,86	57,43	517,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru 9%, natūraliu jogurtu 3,8%, trintomis uogomis, ar bananais*	M010	105/55/15/15	16,82	14,44	36,19	332,03
Pienas 2,5%, ar juoda arbata su pienu 2,5%. (N*)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			20,22	16,94	41,09	388,03
Iš viso (dienos davinio):			62,45	42,21	152,67	1261,47

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas ir raugintas daržoves.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A*-augalinis T*-tausojantis N*-nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (T*)	Ki003	108/12	14,86	17,51	6,64	243,54
Juoda grūdėta duona		25	1,80	0,40	12,27	63,00
Konservuoti žalieji žirneliai, arba konservuoti kukurūzai (A*)		50	4,06	0,20	8,50	48,60
Agurkai švieži, ar marinuoti (A*)		30	0,22	0,04	0,63	3,76
Arbatžolių arbata. (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			20,94	18,15	28,04	358,90

Pietūs 11⁵⁰ val.

	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A*T*), ar šaltibarščiai* tech.k.Nr.039 (T*)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Nesaldintas jogurtas (3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Plovas su paukštiena. (vištienos ar kalakutienos filė) (T*)	P023	147/73	30,92	12,32	43,63	409,07
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006/4	40-50	1,03	0,36	4,46	25,16
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			33,56	14,40	68,93	539,97

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 82%.	Kr0001	200	8,50	5,16	38,06	289,53
Kakava (saldinta)	G002	100	2,12	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			10,62	6,86	44,36	338,53
Iš viso (dienos davinio):			65,12	39,41	141,33	1237,40

*Dalį vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams .

A*-augalinis T*-tausojantis N*- nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis (A*T*)	Kr025	200	4,96	8,87	35,50	241,65
Grūdėtos duonos sumuštinis su tepamąja varške 17% su žalumynais.	U001	30/30	2,94	6,30	9,47	113,59
Arbatžolių arbata. (N*)	G001	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			7,90	15,17	44,97	355,24

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (A*T*)	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta laišos filė su sezamo sėklomis ir prieskoninėmis žolelėmis. (T*)	Ž001	90	20,05	18,30	0,57	247,21
Moliūginių daržovių–bulvių–žirnelių košė (T*)	Gr021	100	2,04	2,82	15,27	92,63
Šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogiu aliejumi (A*)	S002	70	0,80	2,74	2,85	46,99
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,30	10,40	46,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	150/5	0,35	0,01	0,39	2,90
Iš viso:			26,23	26,06	40,96	509,43

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% praturtinti avių sėlenomis (T*)	V001	150	20,95	8,52	35,11	300,04
Grietinė 30%		20	0,24	6,00	0,64	58,60
Vaisinė arbata. (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			21,19	14,52	35,75	358,04
Iš viso (dienos davinio):			55,32	55,75	121,68	1222,71

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniskumą.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams.

A* augalinis T*-tausojantis N*-nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, sorų kruopų košė su kokoso drožlėmis ir trintomis uogomis (T*)	Kr.018	200	5,23	8,18	41,57	280,32
Kefyras (2,5%)		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			10,33	11,98	48,97	364,32

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūginių daržovių sriuba (A*T*)	Sr.002	150	1,42	2,29	11,21	62,08
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su cukinija, paprika ir maistinėmis sėlenėlėmis (T*)	K.002	100	23,28	9,30	7,13	205,32
Virti pilno grūdo makaronai (A*T*)	Gr.010	80	4,96	0,98	26,86	153,05
Burokėlių ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A*), ar šviežių daržovių salotos* (A*)	S.009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Daržovių rinkinukas (A*)	D.006	20/20	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		150/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,03	10,40	46,00
Iš viso:			32,34	18,00	64,08	553,03

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės9% - morkų apkepas su grietine 30%, ir trintomis uogomis (T*)	V013	150/20	18,20	23,29	24,72	371,17
Vaisinė arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,20	23,29	24,72	371,17
Iš viso (dienos davinio):			60,88	53,23	113,05	1288,52

*Dalį įvairių sezoninių vaisių uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą į kitas, ar raugintas (marinuotas) daržoves.

Dalį vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, grikių kruopų košė su sviestu (82%) (T*)	Kr024	200/3	10,69	6,92	43,53	279,10
Grūdėta varškė (9%)		80	9,60	5,60	2,20	97,40
Arbatžolių arbata (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			20,29	12,52	45,63	376,50

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (A* T*)	Sr001	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta paukštienos filė, su kepintomis prieskoninėmis daržovėmis* (T*)	P015	56/35/49	19,91	12,00	7,77	218,77
Virtos bulgur kruopos (A* T*)	Gr006	100	4,22	3,87	21,69	129,86
Šviežių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A*)	S007	60	0,64	3,19	3,39	44,88
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		100/7,5	0,53	0,01	0,58	4,48
*Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			29,17	21,18	59,53	536,93

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti skryliai su grietine 30% (T*)	M009	160/25	10,09	10,73	48,11	360,51
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			10,13	10,75	48,59	362,78
Iš viso (dienos davinio):			59,59	44,45	153,75	1276,21

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas, ir raugintas daržoves (marinuotas).

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5% ryžių košė su sviestu 82%, uogomis, sezamo sėklomis (T*)	Kr003	200/3,75/15/3	7,83	6,81	45,71	275,38
Pilno gr. duona su su sviestu 82%, ir putpelės kiaušiniu (T*)	U015	20/14/2	2,96	3,37	10,69	84,97
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			10,83	10,20	56,88	362,62

Pietūs 11.⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (A* T*)	Sr020	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Garuose troškinta veršiena ar (jautiena) su daržovėmis grietinės 30% padaže. (T*)	V002	130	20,50	9,91	2,56	185,96
	J001	130	17,11	14,76	2,75	211,43
Bulvių košė su kalafiorais (T*)	Gr012	100/3	2,51	2,97	15,20	97,55
Šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)*	S008	60	0,86	3,15	5,73	54,69
Stalo vanduo pagardintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			28,52	20,90	64,21	563,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% su morkomis (T*)	V003	100/20	16,35	12,54	24,42	275,92
Natūralus jogurtas 3,5% su trintomis uogomis, ar bananais	U006	45	1,37	1,13		29,40
Arbata. 100/150 (N*)	G005	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			20,27	15,55	32,12	305,32
Iš viso (dienos davinio):			59,47	46,63	151,59	1231,99

*Dalį įvairių vaisių ir šviežių daržovių galima keisti į kitas pagal sezoniškumą, raugintas ar marinuotas.

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (T*)	Ki001	130	15,19	15,65	11,42	247,28
Juoda grūdėta duona		30	2,40	2,70	12,30	83,00
Daržovių rinkinukas*(A*)	D006	30/30	1,98	0,30	4,08	26,94
Vaisinė arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			19,57	18,65	27,80	357,22

Pietūs 11⁵⁰.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A* T*)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Nesaldintas jogurtas (3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Viso grūdo rūginė duona		25	1,80	0,40	13,20	63,00
Kalakutienos maltinukas su maistinėmis sėlenėlėmis (T*)	P016	100	24,43	7,28	6,81	190,46
Virtos perlinės kruopos (A* T*)	Gr017	60	3,23	2,35	14,89	88,32
Šviežių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi* (A*)	S002	60	1,32	1,56	3,35	32,74
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,60	19,50	86,00
Stalo vanduo pagardintas vaisiais ar uogomis*		100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			34,56	14,78	76,47	570,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštiena (vištiena) (T*)	D010	175	18,31	8,11	29,51	263,77
Grietinė 30%		25	0,65	7,50	0,68	72,00
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,96	15,61	30,19	335,77
Iš viso (dienos davinio):			73,09	49,04	134,46	1263,16

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti ir patiekti priešpiečiams ir pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų, daržovių galima keisti (pagal sezoniškumą), ir į raugintas.

A* augalinis T* tausojančias N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9,

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82% ir sezamo sėklomis (T*)	Kr006	200/3	8,20	8,66	25,59	221,09
PikNik plėšoma sūrio lazdelė 40%		20	5,34	4,16	00	59,00
Kakava su pienu 2,5% (saldinta)	G002	100	2,10	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			15,64	14,52	31,89	329,09

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (A* T*)(šaltybarščiai)Tech. kort.Nr. 039	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,45	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (T*), ar orkaitėje keptas jūros lydekos paplotėlis T*	Nr.Ž 001	90	20,05	18,30	0,57	247,21
	Nr.9-8/163A	90	20,05	8,65	2,16	163,76
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*)	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
Bulvių košė su cibėržole ir krapais (T*)	Gr012	100	2,75	3,51	20,24	123,49
Sezoniniai vaisiai*		200	0,60	0,60	19,50	86,00
Stalo vanduo vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			25,22	18,30	55,85	572,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta viso grūdo-kvietinių miltų lietiniai blynai, su grietinės (30%) ir trintomis uogomis padažu.	M012	91/20/15	7,58	12,77	43,16	271,15
Sezoninių vaisių lėkštelė (A*)		100	2,16	0,00	14,00	64,70
Arbata. (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,62	12,77	56,16	335,85
Iš viso (dienos davinio):			48,48	45,59	113,94	1237,22

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti į kitas (pagal sezoniškumą) ir raugintas ar marinuotas.

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, avižinių kruopų košė su sviestu 82%, trintomis uogomis* ir sezamo sėklomis (T*)	Kr011	200/10/1	9,42	5,15	30,38	205,53
Pilno grūdo rūginės duonos sumuštinis su sviestu 82%, ir varškės sūriu 13%	U025	30/5/35	9,26	7,51	14,08	161,04
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,68	12,66	44,46	366,57

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų* sriuba (A* T*)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kiaulienos maltinukas su šviežiais kopūstais ir ryžiais. (T*)	K24	90	19,95	12,16	3,74	198,05
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	60/60	1,98	0,30	4,08	26,94
Virti griekiai su sviestu 82% (T*)	Gr009	100/4	4,20	4,97	23,14	154,19
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,00	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			28,52	19,21	61,51	526,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% -ryžių apkepas su natūraliu jogurtu 3,8% trintomis uogomis, ar vaisiais* (T*)	V012	150	22,03	17,00	26,99	329,68
Arbata vaisinė. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			22,03	17,00	26,99	329,68
Iš viso (dienos davinio):			69,23	48,87	132,96	1223,16

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių daržovių ir vaisių galima tiekti pagal sezoniškumą, ir keisti į kitas, ir į raugintas. (marinuotas)

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoniais žolelėmis (A*T*)	Kr027	200	11,39	7,56	53,50	327,61
Morkų lazdelės (A*)	D000	100	1,10	0,22	9,57	44,66
Arbatžolių arbata. (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,49	7,78	63,07	372,27

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (A* T*)	Sr010	150	1,67	1,57	8,31	54,08
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Viso grūdo ruginė duona		25	1,80	0,40	13,20	63,00
Troškinta paukštienos filė, (kalakutiena ar vištiena) su prieskoniais žolelėmis (T*)	P007	100	24,27	11,29	1,23	203,81
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*T*)	S01	90	0,87	3,81	4,69	56,79
Virtos bulvės (A*T*)	4GAR	90	1,80	0,08	17,73	74,70
*Sezoniniai vaisiai		200	0,60	0,0	11,85	61,80
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, ar uogomis*		100/7,5	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			31,53	17,44	58,17	523,32

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Ki002	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Ek. duonos sumuštinis su sviestu 82%, ir fermentiniu sūriu 45%.	U002	30-35-5 70	11,21	15,91	12,31	237,20
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,04	0,02	2,82	11,49
Iš viso:			18,87	22,83	15,55	332,91
Iš viso (dienos davinio):			62,89	48,84	136,79	1228,50

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas ir raugintas daržoves.(marinuotas).

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* Tausojantis N* nesaldintas.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir varške 9% (T*)	M011	100/6/14	9,06	10,87	23,06	226,30
Pienas 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			14,16	14,67	30,46	310,30

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis.*(A*T*) (Šaltibarščiai)*	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta garuose vištienos šlaunelių mėsa (T*)	P025	80	19,27	12,70	0,25	192,41
Virti ryžiai su čiberžole, (A*T*)	Gr002	75	2,87	2,42	24,63	134,30
Šviežių daržovių salotos* su alyvuogiu aliejumi (A*)	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
*Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	86,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			26,78	21,18	64,45	558,26

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru.	D009 U011	120	10,02	5,24	22,57	176,69
Grietinė 30%		25	0,65	7,50	0,68	72,00
PikNik plėšoma sūrio lazdelė 40%		40	10,68	8,32	0,00	118,00
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			21,35	21,06	23,25	366,69
Iš viso (dienos davinio):			62,29	56,91	127,78	1235,25

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių daržovių galima (pagal sezonškumą) keisti į kitas raugintas (marinuotas) daržoves.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir žalumynais. (A*T*)	Kr000	200/5/2	8,51	6,06	52,33	297,92
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu. (A*)	V010	85/3/1	0,34	0,34	14,51	62,49
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			8,85	6,40	65,84	360,41

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A*T*)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Garuose kepta laiša su prieskoinėmis žolelėmis, ir sezamo sėklomis (T*)	Ž001	90	20,05	18,30	0,57	247,21
Virta bolivinė balanda. (T*)	Kr.004	60	2,55	2,57	11,56	79,57
Šviežių daržovių salotos*, ar burokėlių salotos su pupelėmis* (A*)	D20 S010	50	0,69	5,04	3,78	59,51
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			26,20	28,12	32,50	517,41

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas 9% su kriaušėmis, maistinėmis sėlenomis, pagardintas kokoso drožlėmis, su natūraliu jogurtu 3,8% (T*)	V-011	144-25-8-35 180	25,76	17,94	29,86	380,08
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,02	0,01	0,32	1,51
Iš viso:			25,78	17,95	30,18	381,59
Iš viso (dienos davinio):			60,83	52,47	128,52	1259,41

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, į kitas ir raugintas (marinuotas) daržoves.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5% avižinių kruopų košė su kokoso drožlėmis, sezamo sėklomis, ir sviestu 82% (T*)	Kr011	200/5/6/1	9,44	13,09	31,11	280,05
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59
Arbatžolių arbata. (A*)		15	0	0	0	0,00
Iš viso:			14,78	17,25	31,11	339,05

Pietūs 11⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepti paukštienos, (kalakutiena ar vištiena) kepinukai, ar keptos vištienos blauzdelės. (T*)	P019 P025	90	18,73	8,01	4,41	164,63
Virti griekiai su sviestu 82% (T*)	Gr007	100	2,42	3,98	23,13	145,27
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*)	S012	60	0,82	3,65	2,10	53,49
*Sezoniniai vaisiai		200	0,60	0,00	11,85	103,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		150	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			24,37	17,42	50,58	526,21

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti jūros lydekos filė, ar laišos filė piršteliai, su morkomis ir avižų selėnėlėmis, sezamo sėklomis. (T*)	9-7/142T	70 90	15,20	7,80	5,38	157,36
Bulvių košė (T*)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių daržovių rinkinukas* (A*)	D006	30/30	1,00	0,20	6,40	31,40
Arbata su pienu. (N*)		150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			21,02	12,80	32,14	332,63
Iš viso (dienos davinio):			60,17	47,47	113,83	1197,89

*Dalį įvairių šviežių uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, į kitas ir raugintas.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9

Sudarė A. Petkevičienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, kvietinių kruopų košė su sviestu 82% ir trintomis uogomis* (T*)	Kr023	200/5/15	9,36	10,42	32,88	262,49
Grūdėta varškė 9%		60	7,50	1,80	1,56	63,00
Arbata su citrina. (N*)		150/5,8	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			16,90	12,22	34,92	327,76

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (A*T*)	Sr021	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta veršiena su daržovėmis, prieskoninėmis žolelėmis, grietinėlės 35% padaže (T*)	VE001	100	19,38	13,64	2,90	216,66
Perlinis kuskusas su sviestu 82% (tausojantis)	Gr003	60	2,54	2,78	15,67	97,86
Šviežių daržovių salotos* su ypač tyru alyvuogių aliejumi, ar burokėlių-obuolių salotos* (A*)	S012	60	0,99	4,38	2,52	53,39
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		150	0,03	0,03	10,40	46,00
Iš viso:			26,22	23,57	52,91	537,38

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45%. (T*)	NR. M011-1	140	17,72	12,71	35,85	336,99
Vaisinė arbata. (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,72	12,71	35,85	336,99
Iš viso (dienos davinio):			60,84	48,50	123,68	1202,13

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniskumą, į kitas ir raugintas.

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė: A. Petkevičienė