

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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	150	3,79	5,42	34,60	193,61
Ekologiškas geriamas (1,8%) jogurtas.		150	3,58	3,02	15,87	104,98
<b>Iš viso:</b>			<b>7,37</b>	<b>8,44</b>	<b>50,47</b>	<b>298,59</b>

**~ Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (A*T*)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Viso grūdo juoda ruginė duona.		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Paukštiesos guliašas (kalakutienos ar vištienos filė) (T*)	P021	90	14,35	8,53	5,01	154,23
Bulvių- košė su morkomis (T*)	Gr012,2	100	2,20	2,95	16,13	99,94
Daržovių rinkinukas*	D006	20-20	0,42	0,14	1,78	10,06
Stalo vanduo.*	G009	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
Sezoniniai vaisiai*		150	2,40	0,0	20,40	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,21</b>	<b>14,10</b>	<b>65,35</b>	<b>475,83</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinienė (T*)	Ki 6A	80	7,66	11,27	1,30	137,47
Juodos grūdėtos duonos sumuštinis su sviestu 82%	U002	30/5	2,46	6,81	12,31	120,30
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	40/40	0,72	0,18	2,52	14,68
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,84</b>	<b>18,26</b>	<b>16,13</b>	<b>272,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,43</b>	<b>40,80</b>	<b>131,95</b>	<b>1046,87</b>

\*Dali įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniskumą, ir į 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, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinktų grikių košė su daržovėmis. (A*T*)	Kr014	150	5,46	4,98	30,22	187,12
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu 45%.	U049	20/20	3,68	4,76	11,54	106,72
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,02	0,01	0,32	1,51
<b>Iš viso:</b>			<b>9,16</b>	<b>9,75</b>	<b>42,08</b>	<b>295,35</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr017	100	1,04	1,42	5,06	37,18
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje keptas veršienos (ar jautienos) kukulaitis su cukinija ir avižių sėlenėlėmis (T*).	V-002	90	20,81	9,03	5,98	186,29
Virtos bulgur kruopos (A*T*)	Gr006	75	2,63	3,14	16,26	103,82
Šv. daržovių rinkinukas* (A*)	D006	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Sezoniniai vaisiai*		150	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009	100	0,0	0,0	0,70	3,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,85</b>	<b>14,34</b>	<b>44,65</b>	<b>428,89</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės 9% įdaru, natūraliu jogurtu 3,8%, trintais bananais, ar uogomis.*	M010	80/40/15/15	12,80	10,98	27,75	261,06
Pienas 2,5%, ar juoda arbata su pienu 2,5% (N*)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,20</b>	<b>13,48</b>	<b>32,65</b>	<b>317,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,21</b>	<b>37,57</b>	<b>119,38</b>	<b>1041,30</b>

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

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

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:  
Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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	81/9	11,14	13,13	4,98	182,66
Juoda grūdėta duona		20	1,40	0,28	10,54	50,28
Konservuoti žalieji žirneliai, arba kons. kukurūzai (A*)		30	2,60	0,20	4,25	30,85
Agurkai švieži, ar marinuoti. (A*)		20	0,15	0,04	0,42	2,60
Arbatžolių arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,29</b>	<b>13,65</b>	<b>20,19</b>	<b>266,39</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A*T* ar šaltibarščiai (vasaros sez. tech. kort .Nr.039) (T*))	Sr002	100	0,87	2,49	7,48	55,77
Jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Plovas su paukštiena (vištienos ar kalakutienos filė) (T*)	P023	113/57	23,89	9,52	33,71	316,10
Daržovių rinkinukas* (augalinis)	D006/4	40/40	0,84	0,28	3,56	20,12
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009	100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
Sezoniniai vaisiai*		150	2,40	0	20,40	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,08</b>	<b>12,31</b>	<b>65,82</b>	<b>484,79</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> 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%. (T*)	Kr.0001	150/5	6,38	4,89	39,22	226,44
Kakava. (saldinta)	G002	100	2,12	1,70	6,30	49,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,50</b>	<b>6,59</b>	<b>45,52</b>	<b>275,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,87</b>	<b>32,55</b>	<b>131,53</b>	<b>1026,62</b>

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

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

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis. (A*T*)	Kr025	150	3,72	5,65	26,62	181,16
Grūdėtos duonos sumuštinis su tepamąja varške 17%, su žalumynais.	U001 U013	30/25/1	4,07	5,55	9,26	103,89
Arbatžolių arbata. (N*)	G001	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,79</b>	<b>11,20</b>	<b>35,88</b>	<b>285,05</b>

Pietūs 11<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (A*T*)	Sr023	100	1,48	3,69	7,36	68,58
Jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė su sezamo sėklomis ir prieskoninėmis žolelėmis (T*)	Ž001	80	17,52	15,88	0,49	214,96
Moliūginių daržovių-bulvių -žirnelių košė (T*)	Gr021	100	2,04	2,82	15,27	92,63
Šviežių daržovių salotos* su ypač tyru alyvuogių aliejumi. (A*)	S-01	60	0,71	2,74	2,48	36,86
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009	100/5	0,35	0,01	0,39	2,99
<b>Iš viso:</b>			<b>23,17</b>	<b>25,39</b>	<b>46,84</b>	<b>505,92</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti avižų sėlenomis. (T*)	V001	120/15/15	16,76	8,52	30,63	256,09
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Vaisinė arbata. (A*)		100	0,0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,12</b>	<b>13,02</b>	<b>31,10</b>	<b>299,89</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,08</b>	<b>49,61</b>	<b>113,69</b>	<b>1090,86</b>

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

\*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, ir raugintas.

**A\*** augalinis **T\*** tausojančias **N\*** nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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. (A*T*)	Kr000	150	4,02	3,75	31,94	221,13
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,10</b>	<b>7,55</b>	<b>39,34</b>	<b>305,13</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūginių daržovių, sriuba (A*T*)	Sr002	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Keptas kiaulienos maltinukas su cukinija, paprika, ir maisinėmis sėlenėlėmis. (T*)	K002	90	20,96	8,37	6,42	184,78
Virti pilno grūdo makaronai (A*T*)	Gr.010	60	3,71	2,24	20,15	115,50
Švižių daržovių salotos* ar burokėlių - obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi*. (A*)	S009	50	1,15	3,84	3,21	52,04
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	20/20	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,06	0,03	0,64	3,00
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,00	14,85	60,80
<b>Iš viso:</b>			<b>28,40</b>	<b>16,35</b>	<b>61,18</b>	<b>484,63</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% - morkų apkepas su grietine 30%, ir trintomis uogomis (T*)	V013	93/32/20	14,79	19,61	20,06	302,69
Vaisinė arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,79</b>	<b>19,61</b>	<b>20,06</b>	<b>302,69</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,29</b>	<b>43,65</b>	<b>120,58</b>	<b>1092,45</b>

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

\*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą). Galima keisti į kitas, ir raugintas

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (T*)	Kr024	150/3	8,01	8,81	32,64	211,19
Grūdėta varškė 9%,		70	8,40	4,90	1,90	85,30
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,41</b>	<b>13,71</b>	<b>36,00</b>	<b>296,49</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais(tausojantis) (A*)	Sr001	100	2,34	1,70	6,99	52,63
Jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta paukštienos file,(kalakutiena,ar vištiena) su daržovėmis (T*)	P015	46/29/40	16,35	9,86	6,39	179,70
Virtos bulgur kruopos (A* T*)	Gr006	100	3,51	3,23	21,69	129,86
Šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi* (A*)	S007	50	0,54	2,66	2,82	37,40
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	100/5	0,02	0,02	0,02	0,67	2,90
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0	14,85	60,80
<b>Iš viso:</b>			<b>23,83</b>	<b>17,72</b>	<b>53,86</b>	<b>469,19</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> 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	120	7,69	9,93	36,23	266,42
Arbata su citrina. (N*)	G004	100	0,02	0,01	0,32	1,51
<b>Iš viso:</b>			<b>7,71</b>	<b>9,94</b>	<b>36,55</b>	<b>267,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,95</b>	<b>41,37</b>	<b>125,91</b>	<b>1033,61</b>

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

\*Dali įvairių šviežių (pagal sezoniškumą) daržovių galima keisti į kitas ir raugintas.

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

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

Sudarė A. Petkevičienė

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82%, uogomis, sezamo sėklomis (T*)	Kr003	150	6,08	7,31	34,77	229,22
Pilno grūdo duona, su sviestu 82%, putpelės kiaušiniu (T*)	U015	35	2,96	3,37	10,69	84,97
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,02	0,01	0,32	1,51
<b>Iš viso:</b>			<b>9,06</b>	<b>10,69</b>	<b>45,78</b>	<b>315,70</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (A* T*)	Sr020	100	2,88	3,04	20,77	121,91
Troškinta veršiena (jautiena) su daržovėmis, grietinės 30% padaže (T*)	V002	110	18,61	7,96	3,40	165,54
	J001	110	15,48	12,33	2,26	183,24
Bulvių košė su kalafiorais (T*)	Gr012	80	2,11	2,95	12,30	81,62
Šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi* (A*)	S008	50	0,72	2,63	4,77	45,58
Stalo vanduo paskanintas 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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,62</b>	<b>16,90</b>	<b>49,66</b>	<b>474,51</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% su morkomis (T*)	V003	85/15	13,62	12,66	20,35	249,88
Natūralus jogurtas 3,8% su trintomis uogomis, ar vaisiais*	U006	35	1,11	0,93	2,99	7,49
Arbata vaisinė. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,73</b>	<b>13,59</b>	<b>23,34</b>	<b>257,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,41</b>	<b>41,18</b>	<b>118,78</b>	<b>1047,58</b>

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

\*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

TVIRTINU:  
Direktorė V. Samulionienė

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (T*)	Ki001	100	11,69	12,04	8,78	190,22
Juoda grūdėta duona		30	2,40	2,70	12,30	83,00
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	50/50	1,65	0,25	3,40	22,45
Vaisinė arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,74</b>	<b>14,99</b>	<b>24,48</b>	<b>295,67</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A* T*)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Nesaldintas jogurtas (3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Viso grūdo ruginė duona		20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kalakutienos maltinukas su maistinėmis sėlenomis (T*)	P016	80	19,54	5,82	5,45	152,37
Virtos perlinės kruopos (A* T*)	Gr017	60	1,94	2,35	14,89	88,32
Šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi* (A*)	S002	50	1,10	1,30	2,79	27,29
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
<b>Iš viso:</b>			<b>26,58</b>	<b>11,58</b>	<b>66,74</b>	<b>477,04</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštiena (vištiena ar kalakutiena) (T*)	D010	110	12,63	5,97	18,59	177,63
Grietinė 30%		25	0,65	7,50	0,68	72,00
Arbatžolių arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,12</b>	<b>11,93</b>	<b>30,16</b>	<b>249,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,44</b>	<b>38,50</b>	<b>121,38</b>	<b>1022,34</b>

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

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

**A\* augalinis T\* tausoiantis N\* nesaldintas**

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

Sudarė A. Petkevičienė



2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu 82%, ir sezamo sėklomis (T*)	Kr.019	150/6	4,69	7,13	22,76	167,25
PikNik plėšomo 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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,51</b>	<b>8,81</b>	<b>28,58</b>	<b>275,25</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (A* T*) (Šaltibarščiai) tech.kort. Nr.039.	Sr008	100	0,86	1,01	5,25	33,57
Nesaldintas jogurtas (3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė su sezamo sėkl. prieskon. žolelėmis, ar jūros lyd. paplotėlis (T*)	Ž001 Nr.9- 8/163A	80	17,52	15,88	0,49	214,96
		80	14,57	9,50	2,09	132,89
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* ar grietine 30%	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (T*)	Gr012	100	2,31	5,38	16,88	125,22
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,0	9,40	40,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
<b>Iš viso:</b>			<b>22,38</b>	<b>25,65</b>	<b>36,46</b>	<b>466,22</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta viso grūdų kvietinių miltų lietiniai blynai su natūraliu jogurtu (3,8%) ir trintomis uogomis*	M012	110- 77/33/30	6,80	8,77	36,80	253,28
Sezoninių vaisių lėkštelė. (A*)	U037	100	2,16	1,87	10,31	64,70
Arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,96</b>	<b>10,64</b>	<b>47,11</b>	<b>317,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,85</b>	<b>45,10</b>	<b>112,15</b>	<b>1059,45</b>

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

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

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

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

Sudarė A. Petkevičienė

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė (su sviestu 82%, trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (T*))	Kr011	150/5/10/3	7,14	4,00	23,05	156,87
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sv.(82%) , varškės sūriu(13%)	U025	30/3/35	9,26	7,51	14,08	161,04
Arbatžolių arbata	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,40</b>	<b>11,51</b>	<b>37,13</b>	<b>317,91</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba* (A*T*)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Jogurtas(3,8%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kiaulienos maltinukas su šviežiais kopūstais ir ryžiais(T*)	K24	80	19,95	12,16	3,74	156,78
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	40/40	1,65	0,25	3,40	22,45
Virti griekiai su sviestu 82% (T*)	GR007	80	3,54	3,81	19,43	124,49
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0	14,85	61,80
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,02	0,02	0,65	2,86
<b>Iš viso:</b>			<b>27,09</b>	<b>17,50</b>	<b>48,31</b>	<b>409,94</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	130	18,58	15,04	24,69	288,99
Arbata. (N*)		0	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,58</b>	<b>15,04</b>	<b>24,69</b>	<b>288,99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,07</b>	<b>44,05</b>	<b>110,13</b>	<b>1016,84</b>

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

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

**A\* augalinis T\* tausojantis N\* nesaldintas**

Panevėžio lopšelis –darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkinti griķiai su prieskoninėmis žolelėmis (A*T*)	Kr027	150	8,59	5,75	40,38	246,41
Morkų lazdelės (A*)		100	1,00	0,20	8,70	40,60
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,59</b>	<b>5,95</b>	<b>49,08</b>	<b>287,01</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba: šv. kopūstai, šald. daržovių mišinys, morkos, bulvės (A*T*)	Sr010	100	1,11	1,05	5,54	36,05
Viso grūdo ruginė duona		20	1,40	0,30	10,50	50,00
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Garuose kepta paukštienos filė, (kalakutiena ar vištiena) su prieskoninėmis žolelėmis (T*)	P020	80	15,45	10,46	2,18	187,16
Šviežių daržovių salotos* (A*T*)	S-01	70	0,68	2,86	3,70	43,38
Virtos bulvės (A*T*)	Gr014	90	41,80	0,09	17,73	74,70
*Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0	13,40	57,00
Stalo vanduo su sezoniniais vaisiais ar uogomis*		100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
<b>Iš viso:</b>			<b>21,01</b>	<b>15,03</b>	<b>59,32</b>	<b>432,51</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Ki002	50	6,35	5,75	0,35	78,50
Ek. duona sumuštinis su sviestu( 82%) ir fermentiniu sūriu 45%	U002	25/30/5	9,56	14,34	10,27	206,65
Arbata su citrina. (N*)	G004	100	0,02	0,01	2,82	11,49
<b>Iš viso:</b>			<b>15,93</b>	<b>20,10</b>	<b>13,44</b>	<b>296,64</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,53</b>	<b>41,08</b>	<b>121,84</b>	<b>1016,16</b>

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

\*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

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir varške(9%) (T*)	M011	80/5/15	7,55	9,06	19,21	188,58
Pienas 2,5%	U002	100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,95</b>	<b>11,56</b>	<b>24,11</b>	<b>244,58</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta vištienos šlaunelių mėsa. (tausojantis)	P025	70	16,86	10,04	0,22	167,48
Virti ryžiai su ciberžole, (tausojantis) alinis	Gr002	75	2,87	2,42	24,63	134,30
Šviežių daržovių salotos* (tausojantis) (augalinis)	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
*Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,40	86,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis	G009	100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
<b>Iš viso:</b>			<b>24,04</b>	<b>17,51</b>	<b>66,35</b>	<b>497,99</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru. (T*)	Nr009 U011	120/40	10,02	5,24	22,57	176,69
Grietinė 30%		20	0,24	6,00	0,64	58,60
PikNik plėšoma sūrio lazdelė 40%		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,60</b>	<b>15,40</b>	<b>23,21</b>	<b>294,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,59</b>	<b>44,47</b>	<b>113,67</b>	<b>1036,86</b>

\*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniskumą) galima keisti 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, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:  
Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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	150/5/2	6,39	5,79	39,27	234,82
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu (A*)	V010	85/3/1	0,34	0,34	14,51	62,49
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,73</b>	<b>6,13</b>	<b>53,78</b>	<b>297,31</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> 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	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Garuose kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis ir sezamo sėklomis. (T*)	Ž001	80	15,34	14,40	0,49	192,92
Virta bolivinė balanda (A*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	59,61
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,35	0,01	0,39	2,99
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,30	10,40	46,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,11</b>	<b>23,66</b>	<b>36,68</b>	<b>440,91</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, maistinėmis sėlenomis, pagardintas kokoso drožlėmis, su natūraliu jogurtu 3,8% (T*)	V-011	140	19,14	13,95	23,10	294,51
Arbata su citrina. (N*)	G004	100	0,02	0,01	0,32	1,51
<b>Iš viso:</b>			<b>19,16</b>	<b>13,96</b>	<b>23,42</b>	<b>296,02</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,00</b>	<b>43,75</b>	<b>113,88</b>	<b>1034,24</b>

\*Dalį įvairių šviežių vaisių 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“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:  
Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu 82%, ir sezamo sėklomis (T*)	Kr006	150/5/15	6,83	7,01	38,34	243,80
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,17</b>	<b>11,17</b>	<b>38,34</b>	<b>302,80</b>

**Pietūs 11<sup>50</sup> val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr005	100	0,89	2,86	5,65	51,86
Nesaldintas jogurtas 3,8%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepti paukštienos, (vištiena ar kalakutiena) kepinukai, ar keptos vištienos blauzdelės. (T*)	P019 P025	80	16,65	7,12	3,92	146,34
Virti griikiai su sviestu 82% (T*)	Gr009	80/3	3,54	3,81	19,43	124,49
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi*. (A*)	S012	50	0,82	3,65	2,10	44,49
*Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
<b>Iš viso:</b>			<b>23,01</b>	<b>17,70</b>	<b>52,07</b>	<b>457,79</b>

**Vakarienė 15<sup>30</sup> 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 lašišos filė piršteliai su morkomis ir avižinėmis sėlenėlėmis, sezamo sėklomis. (T*)	9-7/142T	60	12,47	5,95	5,24	124,26
Bulvių košė (T*)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių daržovių rinkinukas* (A*)	<u>D006</u>	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Arbata su pienu 2,5% (N*)		100	1,70	1,25	2,45	27,85
<b>Iš viso:</b>			<b>16,94</b>	<b>10,22</b>	<b>24,37</b>	<b>269,90</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,78</b>	<b>35,13</b>	<b>123,48</b>	<b>1012,09</b>

\*Dalį įvairių šviežių daržovių galima keisti pagal sezoniskumą, 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

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (su sv.82% ir trintomis uogomis (T*))	Kr023	150/5/15	6,71	6,27	29,31	204,28
Grūdėta varškė (9%)		60	7,50	1,80	1,56	63,00
Arbata su citrina. (N*)		100	0,02	0,01	0,32	1,51
<b>Iš viso:</b>			<b>14,56</b>	<b>8,08</b>	<b>31,19</b>	<b>268,79</b>

Pietūs 11<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (A*T*)	Sr021	100	1,86	1,65	13,31	75,49
Jogurtas(3,8 %)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta veršiena su daržovėmis, prieskoninėmis žolelėmis, grietinėlės 35% padaže (T*)	VE001	80	18,58	11,13	2,32	188,43
Perlinis kuskusas su sv.82% (T*)	Gr003	60	2,54	2,78	15,67	97,86
Šviežių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi*, ar burokėlių-obuolių salotos.(A*)	S012	50	0,82	3,65	2,10	44,49
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar daržovėmis*	G009	100/5	0,0	0,0	0,75	3,00
Sezoniniai vaisiai*		150	0,03	0,03	13,40	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,30</b>	<b>19,49</b>	<b>47,65</b>	<b>457,19</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (T*)	Nr.M011-1	120	14,87	11,20	29,34	284,49
Arbata vaisinė. (N*)		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,87</b>	<b>11,20</b>	<b>29,34</b>	<b>284,49</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,73</b>	<b>38,77</b>	<b>108,18</b>	<b>1010,47</b>

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

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

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

Sudarė A. Petkevičienė