

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	150	200
Linų sėmenys (malti)	5	10
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	150	160
Nesaldinta arbata (pankolių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	150
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	5	10
Viso grūdo ruginė duona	30	40
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis) (maltinukas)	100	120
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	70	110
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis) su nesaldintu jogurtu (2,5%)	140/15	140/15
Kefyras 2,5 %	150	200
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	150
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	140
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	996.30	1203.58

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	150	200
Grūdėta varškė (7 %)	70	80
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	60	120
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	150
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	75	120
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	40	50
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	80	120
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	150
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45 % (tausojantis)	100 (70/26/4)	120 (84/31/5)
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	50	70
Nesaldinta arbata (metų)	150	150
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	70	80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	972.56	1255.60

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	200
Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	90 (55/35)	100 (60/40)
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	100
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	150
Viso grūdo ruginė duona	20	30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	120 (45/75)	140 (50/90)
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	90	130
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	150/25	180/30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	110	130
Nesaldinta arbata (melisų)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	1015.25	1240.55

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	90	110
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	25/5/10
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	150
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	70	90

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	150
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	50(45/5)	90(80/10)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	60	80
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	70(65/5)	90(84/6)
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50	60
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	100	120
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	90	120
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	972.46	1173.15

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio lšeiga (g)	Darželio lšeiga (g)
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	100
Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	50
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	30	40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	150
Traškios morkytės	80	80

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio lšeiga (g)	Darželio lšeiga (g)
Pieniška (2,5 %) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	150
Orkaitėje kepti kiaušienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	70	90
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	60	60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	70	100
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio lšeiga (g)	Darželio lšeiga (g)
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	100(80/20)	120(95/25)
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	60	80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	1000.73	1175.87

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	150	200
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	50 (20/20/10)	50 (20/20/10)
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	150	150
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	110	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	100
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	5
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	60	80
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	50	75
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50	100
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	70	70
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	120	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	60	60
Nesaldinta arbata (metų)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	998.60	1226.06

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	200
Pienas (2,5%)	50	60
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	110
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	150
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	70	90
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	60	80
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	75	111
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	90	110
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	150
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	90
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	999.12	1239.56

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	200
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	30/15/5	35/20/5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	110	120
Nesaldinta arbata (pankolių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	10
Viso grūdo ruginė duona	20	40
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	100 (60/10/30)	110 (65/16/29)
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70	110
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	100	140
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Omletas (tausojantis)	110	130
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	50	75
Švieži pomidorai	50	60
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	5	5
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50	60
Nesaldinta arbata (melisų)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	996.92	1233.11

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	200
Kietasis fermentinis sūris (45%)	10	10
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	120
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	5
Viso grūdo ruginė duona	20	30
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis) (maltinis)	75 (48/27)	90 (60/30)
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	50	50
Švieži pomidorai	50	60
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	40	50
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	80	140
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	130
Nesaldinta arbata (melisų)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	965.01	1260.85

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	150	200
Džiovinotos spanguolės	15	15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	150
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	150
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	100	150
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	90
Švieži agurkai	50	50
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) – špinatų įdaru	113/75/38	135/90/45
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	70	90
Nesaldinta arbata (pankolių)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	938.12	1225.35

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	110
Trinta varškė (9%) su braškėmis	30/10	50/20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	90
Nesaldinta arbata (juodoji)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	5
Viso grūdo ruginė duona	20	20
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	120 (70/50)	140 (85/55)
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	70	100
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšiu įdaru (augalinis) (tausojantis)	80/60/20	140/110/30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	20
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	50	80
Nesaldinta arbata (juodųjų)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	946.18	1145.38

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	150
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	25/5/20	25/5/20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	60	80
Nesaldinta arbata (čiobreliai)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	150
Viso grūdo ruginė duona	30	40
Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	80	115
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10 %) (tausojantis)	100	125
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	100	150
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	110	140
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	130	140
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	996.13	1241.02

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	100	150
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	25/5/20	25/5/20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	60	100
Nesaldinta arbata (melisų)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	100
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	5
Viso grūdo ruginė duona	20	30
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	130	140
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	90
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	100	140
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	10	15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	90
Nesaldinta arbata (pankolių)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	942.59	1134.64

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	150	200
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	100	120
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	100	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	10
Maltas jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	120	150
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	120
Vanduo	100	100

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiga (g)	Darželio išeiga (g)
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	110	140
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	15
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	120	120
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	956.47	1179.36

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30-08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	150	200
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	120
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	150

Pietūs 12:00-12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	150
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	5
Viso grūdo ruginė duona	20	30
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) (maltinis)	90 (50/40)	100 (55/45)
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	50 (30/20)	75 (45/30)
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	50	70
Vanduo	100	150

Vakarienė 15:30-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Lopšelio išeiiga (g)	Darželio Išeiga (g)
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	100	130
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	140
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	150
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	932.22	1200.06