

Lauko darželis

VŠĮ Lauko darželis, Gintaro g. 15, LT-47198 Kaunas

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)
pavadinimas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m., 4-6 m.

(vaikų amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas:
8:00 – 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (<i>tausojantis</i>)	SB-3(4)T	200	6,960	2,910	36,920	203,410
Sviestas (82%)	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			7,395	7,440	49,960	297,810
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-SR(4)	150	4,320	3,230	15,700	101,190
Grietinė, 30%	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Duona juoda	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Morkų kotletukai su kopūstais kepti konvekciniame krosnyje (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG4-8/161AT	100	4,976	1,829	26,945	144,148
Bulvių košė (<i>tausojantis</i>)	SAM-Š-GA(2)	90	2,340	0,439	18,540	98,494
Rauginti agurkai	SAM-Š-SA(64)	70	1,860		1,440	19,480
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			15,086	7,318	75,080	435,882
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su cinamonu (<i>tausojantis</i>)	BG7-8/17OT	140	15,923	10,332	24,341	254,018
Grietinė (30%)	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			16,283	14,832	24,806	297,968
Iš viso (dienos davinio):			38,764	29,590	149,846	1031,660

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Direktorius
Daivis Urba

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Urolovė Jėnė Andriaušienė
b.a.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (<i>tausojantis</i>)	SB-3(3)T	200/5	6,082	6,110	43,300	252,455
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,482	6,510	56,300	309,655
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-Ž-SR(78)	150	1,810	5,530	13,540	111,150
Skrebučiai	SAM-Š-SR(32)	5	0,726	0,183	4,300	17,666
Lęšių kotletas (<i>tausojantis</i>)	BG5-8/162T	75	8,073	4,340	19,340	148,728
Virti griikiai (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-ŠIL-GA/PA(52)	80	3,720	0,760	20,720	108,380
Daržovių (morkos, agurkai, pomidorai, paprika) salotos su šalto spaudimo aliejumi (<i>augalinis</i>)	BG2-1/3A	80	0,847	2,201	3,237	36,149
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			15,426	13,154	64,357	437,193
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovėmis (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG4-5/104AT	180	3,639	37,240	37,240	304,911
Šviežių agurkų lazdelės	SAM-Š-SA(4)	40	0,320	0,080	0,928	5,680
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			3,959	37,320	38,168	310,591
Iš viso (dienos davinio):			25,867	56,984	158,825	1057,439

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Direktorius
Daivis Urba



Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lūko darželis

Vadovė

Jenė Aradaviciuskeičienė

Št. B. a.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis blynelis su varške (9%)	SB-7(1)	135 (85/40)	12,089	7,209	38,911	240,680
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			13,349	8,309	53,091	312,340
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SAM-Š SR(33)	150	2,200	2,250	15,960	84,780
Grietinė, 30%	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	SB-9(1)T	70	11,660	7,450	5,590	135,230
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	90	2,196	0,180	24,102	100,710
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	SB-2(16)A	80	0,930	0,980	6,158	37,166
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			18,576	12,680	64,265	430,456
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų - bulvių plokštainis (augalinis, tausojantis)	BG4-8/169	140 (36/104)	6,558	5,929	28,148	210,858
Grietinė (30%)	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Kefyras (2,5%)	SAM-Š-GĖ(87)	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			10,318	12,929	33,513	310,808
Iš viso (dienos davinio):			42,243	33,918	150,869	1053,604

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Ugdovė
Jėnė Andreičukienė
b.a.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojojantis)	SAM-ŠIL-KO(14)	200/ 7	5,810	7,720	37,340	232,510
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,210	8,120	50,340	289,710
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojojantis)	SB-1(2)AT	150	3,109	3,628	17,431	106,751
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Daržovių kotletas keptas garuose (augalinis, tausojojantis)	BG4-7/141T	90	3,453	2,047	19,859	111,690
Troškintos perlinės kruopos su morkomis (augalinis, tausojojantis)	RK-X(20)	100 (60/40)	2,940	2,290	22,850	118,480
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SB-2(19)A	80	1,120	1,165	3,440	28,585
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			12,212	10,950	76,035	438,076
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	BG3-6/120	140	8,705	12,132	38,322	297,306
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			9,565	12,832	39,502	311,766
Iš viso (dienos davinio):			27,987	31,902	165,877	1039,552

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nedovė
neve Andrejauskienė
SPB - b.a.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	BG3-3/32T	200	6,710	8,740	38,310	199,200
Sviestas (82%)	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			7,145	13,270	51,350	293,600
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-SR(5)	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Varškės ir cukinijų paplotėlis keptas konvekciniame krosnyje (<i>tausojantis</i>)	BG7-7/161T	70	8,044	6,893	4,247	111,209
Perlinių kuskuso kruopos virtos (<i>augalinis, tausojantis</i>)	RK-X(15)	80	3,600	3,104	23,232	103,280
Šviežios daržovės - agurkai, pomidorai	SAM-Š-SA(8)	80 (40/40)	0,720	0,160	2,560	14,560
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			17,144	15,227	66,684	434,819
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai	SC-I(52)	130	3,900	13,858	28,609	251,073
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Švieži pomidorai	SAM-Š-SA(8)	40	0,360	0,080	1,280	7,280
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			4,620	18,438	30,354	302,303
Iš viso (dienos davinio):			28,909	46,935	148,388	1030,722

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nedlove
Jovne Andrejauskienė

b.a.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (<i>tausojančis</i>)	SAM-ŠIL-KO(14)	200/ 7	5,810	7,720	37,340	232,510
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,210	8,120	50,340	289,710
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (<i>augalinis, tausojančis</i>)	BG1-3/28AT	150	1,881	3,156	13,173	88,616
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (<i>tausojančis</i>)	BG6-5/101T	150	6,500	4,418	34,358	203,177
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais (<i>augalinis</i>)	BG2-3/63A	80	0,776	3,990	8,011	71,053
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			10,747	13,384	67,997	435,416
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir ryžių apkepas (<i>tausojančis</i>)	SAM-Ž-SA(85)	120	17,538	12,978	17,723	257,856
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			17,898	17,478	18,188	301,806
Iš viso (dienos davinio):			34,855	38,982	136,525	1026,932

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Direktorius
Daivis Urba

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Uadovė
Jėnė Andreičienė
ba.



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-KO(5)	200	8,010	2,730	43,520	218,880
Sviestas (82%)	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			8,445	7,260	56,560	313,280
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG1-3/33AT	150	1,503	3,372	14,717	95,232
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Daržovių kotletas keptas garuose (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG4-7/141T	90	3,453	2,047	19,859	111,690
Bulvių košė (<i>tausojantis</i>)	SAM-Š-GA(2)	80	2,080	0,390	16,480	87,550
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo aliejumi (<i>augalinis</i>)	SB-2(17)A	80	0,895	4,006	5,527	65,651
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			9,521	11,635	69,038	432,693
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis daržovėmis (<i>tausojantis</i>)	SAM-ŠIL-VA(65)	170 (80/ 90)	10,750	7,370	48,670	310,470
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			10,750	7,370	48,670	310,470
Iš viso (dienos davinio):			28,716	26,265	174,268	1056,443

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nedovė
Šeima Hiedaieškeičienė
6.9.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) sklandžiai	SB-7(2)	100	10,683	9,327	28,517	241,565
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			11,943	10,427	42,697	313,225
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų ir lęšių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SB-1(1)AT	150	0,377	0,228	4,940	23,731
Skrebučiai	SAM-Š-SR(32)	5	0,726	0,183	4,300	17,666
Žuvies (lydekų ir lašišos) filė paplotėlis keptas konvekciniame krosnyje (<i>tausojantis</i>)	SAM-Ž-A(50)	70	14,460	11,360	3,690	174,800
Virti griekiai (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-Š-GA(52)	80	3,720	0,760	20,720	108,380
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su šalto spaudimo aliejumi (<i>augalinis</i>)	SAM-Š-SA(8)	80	0,148	7,980	5,700	100,500
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			19,681	20,651	42,570	440,197
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynas su daržovių įdaru	SB-4(1)	130 (90/40)	10,980	6,432	58,394	225,204
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	AB-5	20	0,540	8,070	0,810	77,560
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			11,520	14,502	59,204	302,764
Iš viso (dienos davinio):			43,144	45,580	144,471	1056,186

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Direktorius
Daivis Urba

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Našlovė
Irene Andrejevičienė
b.a.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (<i>tausojantis</i>)	BG3-3/38T	200/5	5,288	2,380	48,200	235,358
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			5,688	2,780	61,200	292,558
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG1-3/39AT	150	1,508	3,153	11,351	79,812
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Žiedinių kopūstų - ryžių troškinys (<i>tausojantis</i>)	BG4-5/10T	200 (60/140)	6,320	3,576	49,770	265,544
Šviežios daržovės - agurkai, pomidorai	SAM-Š-SA(8)	80 (40/40)	0,720	0,160	2,560	14,560
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			10,138	8,709	76,136	432,486
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (9%) su viso grūdo miltais (<i>tausojantis</i>)	BG7-3/60T	120	15,200	7,168	35,531	267,434
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			15,560	11,668	35,996	311,384
Iš viso (dienos davinio):			31,386	23,157	173,332	1036,428

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nardovė
Irene Andrejevičienė
[Signature] b.a.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (<i>tausojantis</i>)	SB-3(5)T	200	8,861	9,044	30,922	237,011
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			9,261	9,444	43,922	294,211
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-Š-SR(24)	150	2,420	2,370	18,990	106,740
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Avinžirnių paplotėlis (falafelis) keptas konvekcineje krosnyje (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG5-8/160AT	70	6,012	1,807	21,203	125,124
Virtos perlinio kuskuso kruopos (<i>augalinis, tausojantis</i>)	RK-X(15)	80	3,600	3,104	23,232	103,280
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo aliejumi (<i>augalinis</i>)	SB-2(18)A	80	0,965	2,120	2,440	27,980
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			14,587	11,221	78,320	435,694
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų blynėliai su cukinija	SB-6(6)	150	6,706	10,533	25,214	221,490
Grietinė (30%)	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Šviežios morkos šiaudeliais	BG-1D	40	0,400	0,800	3,480	22,720
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			7,466	15,833	29,159	288,160
Iš viso (dienos davinio):			31,314	36,498	151,401	1018,065

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Dainis Urba



Uadove
Jene Hrodaiškinė
ba.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) <i>(tausojoantis)</i>	SB-3(6)T	200	9,164	4,394	36,758	257,614
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			9,564	4,794	49,758	314,814
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba <i>(augalinis, tausojantis)</i>	SAM-Ž-SR(55)	150	1,990	2,170	16,930	95,220
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Burokėlių kotletukai kepti garuose <i>(augalinis, tausojantis)</i>	BG4-7/141T	140	5,378	3,183	30,892	173,740
Virtos bulvės <i>(augalinis, tausojantis)</i>	BG4-3/65AT	90	1,854	0,093	16,964	76,107
Šviežios daržovės - agurkai, pomidorai	SAM-Š-SA(8)	80 (40/40)	0,720	0,160	2,560	14,560
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			11,532	7,426	79,801	432,197
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų plokštainis <i>(tausojoantis)</i>	SAM-Ž-A(8)	150	5,620	4,600	34,350	201,283
Grietinė (30%)	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Kefyras (2,5%)	SAM-Š-GÉ(87)	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			9,380	11,600	39,715	301,233
Iš viso (dienos davinio):			30,476	23,820	169,274	1048,244

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nadlovė
Juono Medicinos

ba.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (<i>tausojantis</i>)	SB-3(3)T	200/5	6,082	6,110	43,300	252,455
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,482	6,510	56,300	309,655
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG1-3/39AT	150	1,508	3,153	11,351	79,812
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Daržovių ir lęšių troškinys (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SB-5(1)AT	170 (95/75)	10,213	6,294	27,765	241,795
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu (2,5%)	BG2-1/12	80	1,320	0,576	7,028	38,576
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			14,631	11,843	58,599	432,753
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių lietinys blynėlis su obuoliais	SB-6(3)	135 (85/50)	6,450	11,130	42,930	295,860
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			7,310	11,830	44,110	310,320
Iš viso (dienos davinio):			28,423	30,183	159,009	1052,728

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba

Nadovė
Irene Hredovskienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais ir bananais	SB-6(7)	100	6,330	5,716	29,777	206,589
Grietinė (30%)	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			7,090	10,616	43,242	307,739
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-Ž-SR(78)	150	1,810	5,530	13,540	111,150
Skrebučiai	SAM-Š-SR(32)	5	0,726	0,183	4,300	17,666
Žuvies paplotėlis kukurūzų plutelėje, keptas konvekciniame pečiuje (<i>tausojantis</i>)	SB-9(2)	70	13,217	1,931	5,801	94,209
Troškintos morkos su ryžiais (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SB-3(7)AT	80 (30/50)	1,820	2,027	18,620	121,145
Virtų burokėlių salotos su žirneliais (<i>augalinis</i>)	SAM-Ž-SA(33)	80	1,440	5,330	6,542	79,930
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			19,263	15,141	52,023	439,220
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis daržovėmis (<i>tausojantis</i>)	SAM-Š-VA(65)	170 (80/ 90)	10,753	7,370	48,671	310,471
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,753	7,370	48,671	310,471
Iš viso (dienos davinio):			37,106	33,127	143,936	1057,430

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba

Nadovė

Jrene Andrejevičienė



b.a.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (<i>tausojantis</i>)	SAM-Š-KO(4)	200/5	6,830	8,680	36,060	240,360
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			7,230	9,080	49,060	297,560
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-SR(4)	150	4,320	3,230	15,700	101,190
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Bulviniai blynai	SC-I(52)	110	3,300	11,726	24,207	212,447
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Švieži pomidorai	SAM-Š-SA(8)	40	0,360	0,080	1,280	7,280
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			9,930	21,356	54,107	437,437
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) (<i>tausojantis</i>)	SB-7(3)T	120 (40/80)	14,188	14,114	18,037	255,942
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			14,548	18,614	18,502	299,892
Iš viso (dienos davinio):			31,708	49,050	121,669	1034,889

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urb

Uždovė

Renė Andrejauskienė



b.a.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	BG3-3/32T	200	6,710	8,740	38,310	199,200
Sviestas, 82%	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			7,145	13,270	51,350	293,600
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SB-1(2)AT	150	3,109	2,732	17,431	106,751
Grietinė, (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Daržovių kotletas keptas garuose (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG4-7/141T	90	3,453	2,047	19,859	111,690
Virtos perlinės kruopos (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-ŠIL-G/P(54)	100	3,220	4,380	25,550	117,500
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir krapais (<i>augalinis</i>)	SB-2(15)A	80	1,030	0,980	4,380	25,650
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			12,402	11,959	79,675	434,161
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais	SB-6(4)	100	6,460	7,167	37,058	242,384
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			6,820	11,667	37,523	286,334
Iš viso (dienos davinio):			26,367	36,896	168,548	1014,095

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Naolovė
Juone Hrediaidienė

b.e.

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (<i>tausojantis</i>)	SB-3(8)T	200	5,738	9,480	33,032	240,398
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,138	9,880	46,032	297,598
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG1-3/39AT	150	1,508	3,153	11,351	79,812
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny (<i>tausojantis</i>)	BG4-5/10T	200 (60/140)	6,320	3,576	49,770	265,544
Šviežios daržovės - agurkai, pomidorai	SAM-Š-SA(8)	80 (40/40)	0,720	0,160	2,560	14,560
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			10,138	8,709	76,136	432,486
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (9%) su viso grūdo miltais (<i>tausojantis</i>)	BG7-3/60T	120	15,200	7,168	32,291	267,434
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			15,560	11,668	32,756	311,384
Iš viso (dienos davinio):			31,836	30,257	154,924	1041,468

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nadovė
Jone Ardicai dešinė
b.a.

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-KO(6)	200	7,830	4,600	32,740	203,600
Sviestas (82%)	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			8,265	9,130	45,780	298,000
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SB-1(3)AT	150	4,847	0,214	15,598	86,071
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Avinžirnių paplotėlis (falafelis) keptas konvekciniame krosnyje (<i>augalinis, tausojantis</i>)	BG5-8/160AT	70	6,012	1,807	21,203	125,124
Griekiai virti (<i>augalinis, tausojantis</i>)	SAM-Š-GA(52)	80	3,720	0,760	20,720	108,380
Pekino kopūstų, kalafiorų ir virtų morkų salotos	SB-2(14)	90	1,386	3,294	4,185	46,908
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			17,555	7,895	74,161	439,053
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai paplotėliai (<i>tausojantis</i>)	AB-56	150	4,420	5,190	41,130	224,970
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	AB-5	20	0,540	8,070	0,810	77,560
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			4,960	13,260	41,940	302,530
Iš viso (dienos davinio):			30,780	30,285	161,881	1039,583

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Nedolė
Jone Stachauskaitė
b.a.

4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) sklandžiai	SB-7(2)	100	10,683	9,327	28,517	241,565
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			11,943	10,427	42,697	313,225
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė (<i>tausojantis</i>)	SAM-LRVVKA-SR/S-20Sr	150	1,350	10,080	8,610	119,235
Skrebučiai	SAM-Š-SR(32)	5	0,726	0,183	4,300	17,666
Cukinių ir žuvies (jūros lydeka) paplotėlis keptas konvekciniame krosnyje (<i>tausojantis</i>)	BG9-8/164T	80 (20/60)	11,351	4,009	5,216	102,348
Bulvių košė (<i>tausojantis</i>)	SAM-Š-GA(2)	90	2,340	0,439	18,540	98,494
Virtų burokėlių ir agurkų salotos su šalto spaudimo aliejumi (<i>augalinis</i>)	SB-2(13)A	80	1,400	3,992	9,485	78,448
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			17,417	18,843	49,371	431,311
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (<i>tausojantis</i>)	SAM-ŠVSB-MA(4)	170 (150/20)	9,620	8,750	38,400	278,300
Natūralus pomidorų padažas	SAM-Š-PA(55)	15	0,110	0,370	1,540	7,000
Šviežios morkos šiaudeliais	BG-1D	40	0,400	0,800	3,480	22,720
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			10,130	9,920	43,420	308,020
Iš viso (dienos davinio):			39,490	39,190	135,488	1052,556

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba

Nadonė
Jeuve Andrejevičienė



4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Piršta kukurūzų kruopų kose (tausojančios)	SAM-ŠVSB-KO(1)	200	6,080	2,480	35,600	191,610
Sviestas (82%)	SC-V(16)	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,515	7,010	48,640	286,010
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	SB-1(4)AT	150	2,220	2,330	17,490	99,620
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Cukinijų ir morkų kepsnelis	BG4-6/120	80	2,981	7,420	11,406	124,329
Viso grūdo makaronai su šalto spaudimo aliejumi (augalinis, tausojantis)	BG6-3/61AT	80	3,699	1,588	19,647	107,684
Raugintos daržovės - agurkai, kopūstai	SAM-Š-SA(64)	80 (40/ 40)	2,126		1,646	22,263
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			12,616	13,158	62,644	426,466
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis blynėlis su bananu	SB-6(5)	135 (85/50)	6,936	8,968	43,865	279,018
Natūralus jogurtas (2,5%)	SAM-Ž-(40)	20	0,860	0,700	1,180	14,460
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			7,796	9,668	45,045	293,478
Iš viso (dienos davinio):			26,927	29,836	156,329	1005,954

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba



Ugdovė
neusistatėsi
6.9.

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviesu (82%) (tausojojantis)	SAM-ŠIL-KO(14)	200/ 7	5,810	7,720	37,340	232,510
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:			6,210	8,120	50,340	289,710
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SAM-ŠVSB-SR(3)	150	1,140	3,050	8,860	26,025
Grietinė (30%)	SC-V(14)	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Juoda duona	SC-VII(1)	20	1,220	0,180	9,080	42,800
Daržovių kotletas keptas garuose (augalinis, tausojantis)	BG4-7/141T	90	3,453	2,047	19,859	111,690
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	SAM-ŠIL-GA/PA(50)	90	2,196	0,180	24,102	100,710
Morkų salotos su salierais (augalinis)	SB-2(20)A	80	0,480	11,700	7,180	129,460
Vanduo su citrina	BG17-1/1	150	0,250	0,140	3,220	15,120
Iš viso:			8,859	18,797	72,456	440,455
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojojantis)	BG7-8/169T	120	15,003	10,234	24,979	251,991
Grietinė, 30%	SC-V(14)	15	0,360	4,500	0,465	43,950
Nesaldinta arbata	BG17-1/2	150				
Iš viso:			15,363	14,734	25,444	295,941
Iš viso (dienos davinio):			30,432	41,651	148,240	1026,106

Valgiaraštį sudarė:

UAB „Patatos bistro“

Patvirtino ugdymo įstaiga:

VŠĮ Lauko darželis

Direktorius
Daivis Urba

Nadovė
Irene Andrejevičienė
b.a.

