

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr1	200/5	6,96	8,27	39,49	241,48
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Obuolys	V1	150	0,50	0	12,10	48,60
Kviečių trapučiai	U1	10	1,06	0,20	6,24	33,50
Iš viso:			11,07	9,35	61,51	365,36

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Vištienos maltinis su sviesto ir grietinės padažu	142	80/20	10,39	27,51	9,36	325,56
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Kopūstų salotos	9.2	60	1,09	4,00	3,61	54,40
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis)	D006 Nr.2	50	0,45	0,10	1,60	9,10
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,91	37,43	51,98	610,96

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai	M010	105	6,83	4,05	30,73	217,43
Varškė su uogomis (tausojantis)	V009	120	13,33	7,61	6,54	148,01
Kmynų arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,16	11,66	37,27	365,44
Iš viso (dienos davinio):			48,14	58,44	150,76	1341,76

1 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr.023	200	9,11	4,42	30,86	199,65
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais	U028	90	5,67	15,20	13,28	211,57
Kriaušės	V2	63	0,13	0	10,00	41,88
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,91	19,62	54,14	453,10

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Kugelis su padažu	K13.8	170/24	12,33	30,10	66,14	502,13
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,88	32,23	73,73	557,91

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	88	100/5	9,71	19,19	5,53	233,16
Viso grūdo ruginė duona	U3	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			14,36	21,49	25,02	350,36
Iš viso (dienos davinio):			43,15	73,34	152,89	1361,37

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	Kr2	200/3	8,08	7,00	36,95	234,23
Varškė (9%) paskaninta bananais ir braškėmis (tausojantis)	U024	125	11,99	6,62	11,29	152,65
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,07	13,62	48,24	386,88

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Maltinukas (kiauliena/vištieną) su sviesto ir grietinės padažu (tausojantis)	K1	80/11	14,36	24,88	13,05	331,50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,88	0,71	29,78	141,06
Žalių daržovių salotos	29	60	0,71	2,99	2,69	40,29
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,24	30,29	62,91	606,94

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	160	4,96	6,04	17,94	145,94
Batonas su sviestu	U5	30/7,5	2,42	7,50	15,63	139,68
Kriaušės	V	100	0,20	0,00	16,00	67,00
Iš viso:			7,58	13,54	63,00	352,62
Iš viso (dienos davinio):			48,89	57,45	174,15	1346,44

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	8	200/8	7,85	13,47	39,43	308,81
Persikai	V3	120	0,96	0	20,10	80,40
Kmynų arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,81	13,47	59,53	389,21

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojanti) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	95/25	32,80	13,66	3,89	269,73
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,17
Šviežių daržovių rinkinukas (Morkos, brokoliai) (augalinis)	D006	100	2,00	0,30	7,20	39,50
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	72	1,92	3,03	9,51	71,17
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			44,21	19,74	62,06	600,92

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%, vyšniomis	K8	100/25	7,57	13,85	38,64	309,52
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			11,99	17,10	45,01	382,32
Iš viso (dienos davinio):			65,01	50,31	166,60	1372,45

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr3	100/2,5	5,24	3,48	26,97	160,10
Sumuštinis su fermentiniu sūriu (45%)	U4	30/7,5/25	8,72	13,90	15,63	222,48
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,96	17,38	42,60	382,28

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Viso grūdo ruginė duona	U3	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Žuvies maltiniai su sviesto –grietinės padažu (jūros lydeka) (tausojantis)	71	80/25	12,29	14,20	12,81	220,05
Virtos bulvės (tausojantis)	Gr1	60	1,34	0,07	12,26	54,27
Šviežių kopūstų salotos su agurkais. Kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	60	0,86	3,15	5,73	54,69
Žali žirneliai	34	30	1,47	0,06	4,74	19,20
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,37	19,23	50,30	485,71

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir braškėmis (tausojantis)	K2	170/30	19,70	12,02	24,83	288,09
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Obuolys	V1	100	0,33	0	8,07	32,40
Iš viso:			24,45	15,27	39,27	393,29
Iš viso (dienos davinio):			57,78	51,88	132,17	1264,28

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	10	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Kmynų arbata	G001	150	0	0	0	0
Kviečių trapučiai	U1	10	1,06	0,20	6,24	33,50
Kriaušės	V4	150	0,60	0,00	26,00	106,00
Iš viso:			7,57	2,97	78,94	343,09

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,28	5,41	10,89	97,40
Bulvių troškiny (kiauliena/jautiena) (tausojantis)	31	200	16,12	25,22	22,24	373,96
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejum	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos) (augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,31	54,54	39,21	544,63

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir braškėmis (tausojantis)	K3	120/30	25,73	21,27	32,23	341,62
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			28,28	23,15	35,91	383,40
Iš viso (dienos davinio):			55,16	80,66	154,06	1271,12

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė (tausojantis)	6	200	7,30	3,80	33,37	195,38
Bananai	V4	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Arbata su pienu	G005	120	2,04	1,50	2,94	33,42
Iš viso:			10,74	5,66	64,03	344,80

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Plovavimas su vištiena (tausojantis)	P023	220	30,92	12,32	43,63	409,07
Šviežių agurkų ir šviežių pomidorų salotos su grietine	55	75	0,91	3,00	2,95	42,54
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			34,56	17,11	65,59	554,74

Vakarienė 15.20 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 (tausojantis)	M008	180	16,57	11,73	50,93	375,55
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,57	11,73	50,93	375,55
Iš viso (dienos davinio):			61,87	34,50	180,55	1274,89

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr.023	200	9,11	4,42	30,86	199,65
Batonas su sviestu	U5	30/7,5	2,42	7,50	15,63	139,68
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Obuoliai	V1	120	0,50	0,00	12,10	48,60
Iš viso:			12,03	11,92	70,51	387,93

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Vištienos guliašas (tausojantis)	K4	125	14,10	27,14	4,44	319,33
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Kopūstų salotos	9.2	60	1,09	4,00	3,61	54,40
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, ridikėliai) (augalinis)	D006	100	1,01	0,15	5,30	26,59
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,18	37,11	50,76	622,23

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	88	100/5	9,67	15,06	5,49	195,96
Viso grūdo ruginė duona	U2	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Arbata su pienu	Rp.3	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			16,19	18,73	27,67	344,18
Iš viso (dienos davinio):			49,40	67,76	148,94	1354,33

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr3	160/5	5,57	5,82	31,59	193,98
Kriaušės	V4	150	0,60	0,00	26,00	106,00
Arbata be cukraus	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,17	5,82	57,59	296,98

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Viso grūdo ruginė duona	U2	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Mėsos-ryžių kukuliai (kiauliena/vištiena) su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	K5	80/19,5	13,42	25,28	8,08	312,75
Virtos bulvės (tausojantis)	Gr2	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	72	1,92	3,03	9,51	71,17
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, ridikėliai) (augalinis)	D006	60	0,61	0,09	3,18	15,95
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,11	30,46	54,24	568,41

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės „Tinginėliai“ su padažu (tausojantis)	K6	200/8	23,89	14,44	53,02	426,46
Kmynų arbata	G001	150	0	0	0	0
Iš viso:			23,89	14,44	53,02	426,46
Iš viso (dienos davinio):			50,17	50,72	164,85	1291,85

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	70	200/6	8,10	9,25	36,98	254,66
Arbata	G003	150	0	0	0	0
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	30	3,03	1,95	16,50	95,65
Obuoliai	V1	80	0,33	0,00	8,07	32,40
Iš viso:			11,46	11,20	61,55	382,71

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Keptas žuvies apkepas su sviesto-grietinės padažu (jūros lydeka) (tausojantis)	K10	75/15	15,35	13,41	8,36	206,19
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, žiediniai kopūstai, morkos, briuselio kopūstai) (tausojantis)	Rp.9	100	2,58	0,28	3,68	27,60
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos) (augalinis)	D006	100	2,00	0,30	7,20	39,50
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			26,61	19,94	70,06	556,75

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (tausojantis)	M011	180	13,59	16,30	34,59	339,45
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			16,14	18,18	38,27	381,23
Iš viso (dienos davinio):			54,21	49,32	169,88	1320,69

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr4	100/2,5	4,87	4,53	19,21	136,94
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%) , virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais	U028	90	5,67	15,20	13,28	211,57
Kmynų arbata	G001	150	0	0	0	0
Apelsinas	V5	120	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			10,94	19,73	42,99	388,91

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Vištienos maltinis su sviesto ir grietinės padažu	142	80/20	11,02	27,51	9,36	325,56
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	65	0,86	3,42	3,96	50,01
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, kalafiorai) (augalinis)	D006	100	1,65	0,25	3,40	22,45
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,09	0,05	0,96	4,61
Iš viso:			18,69	33,47	34,16	509,05

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%, vyšniomis	K8	100/25	7,57	13,85	38,64	309,52
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			11,99	17,10	45,01	382,32
Iš viso (dienos davinio):			41,62	70,30	122,16	1280,28

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 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 (tausojantis)	M008	180	16,57	11,73	50,93	375,55
Arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,57	11,73	50,93	375,55

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Karališki balandėliai (tausojantis)	62A	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	15	0,36	2,61	1,43	30,43
Virtos bulvės (tausojantis)	83	100	2,22	0,15	21,94	92,37
Kopūstų salotos	9.2	60	1,09	4,00	3,61	54,40
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos žaliosios saldžio)	D006	50	0,98	0,15	3,10	17,67
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			26,68	20,43	50,52	484,00

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	103	200	7,97	7,07	42,84	271,35
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Persikai	V3	120	0,96	0,00	20,10	80,40
Iš viso:			11,48	8,95	66,62	393,53
Iš viso (dienos davinio):			54,73	41,11	168,07	1253,08

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

3 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė, sviestas (tausojantis)	6	200/6	7,34	8,80	33,42	240,28
Varškė su uogomis (tausojantis)	V009	120	13,33	7,61	6,54	148,01
Arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,67	16,41	39,96	388,29

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,28	5,41	10,89	97,40
Kepsnys (kiauliena/vištieną) su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	K9	80/20	14,26	20,95	8,02	349,11
Grikių košė (tausojantis)	Gr3	60	2,52	0,62	13,86	71,10
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	72	1,92	3,03	9,51	71,17
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos) (augalinis)	D006	100	2,00	0,30	7,20	39,50
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,98	30,31	49,48	628,28

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160	4,96	6,04	17,94	145,94
Batonas su sviestu	U4	30/7,5	2,42	7,50	15,63	139,68
Kriaušė	V2	150	0,30	0,00	24,00	100,50
Iš viso:			7,68	13,54	57,57	386,12
Iš viso (dienos davinio):			50,33	60,26	147,01	1402,69

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	90A	110/5	14,69	23,03	5,54	287,64
Žali žirneliai	34	30	1,47	0,06	4,74	19,20
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Arbata	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,56	23,37	20,82	357,12

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr.004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Viso grūdo ruginė duona	U2	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011 P1	210 15	17,60 0,50	17,38 0,38	34,98 0,63	366,73 7,88
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Obuolys	V1	120	0,50	0,00	12,10	48,60
Iš viso:			26,65	19,04	89,30	633,29

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	109	200/10	6,61	9,46	50,24	297,85
Pienas		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,71	13,21	57,59	381,85
Iš viso (dienos davinio):			55,92	55,62	167,71	1372,26

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Kr5	130/3,25	5,15	4,64	30,78	178,44
Varškės skrebutis	8.3	60	8,43	3,47	26,28	164,91
Arbata (be cukraus)	Rp.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,58	8,11	57,06	343,35

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (jūros lydeka) (tausojantis)	Ž010	90	14,48	12,46	5,92	193,76
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	120	6,15	0,85	37,95	184,05
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	60	0,86	3,15	5,73	54,69
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	D006	50	0,45	0,10	1,60	9,10
Vanduo	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			28,29	17,70	78,82	585,94

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su spirgučiais	2.3	200	5,64	7,90	30,97	212,06
Pienas	Rp.8	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Obuolys	V1	150	0,50	0	12,10	48,60
Iš viso:			12,94	12,90	52,87	372,66
Iš viso (dienos davinio):			54,81	38,71	188,75	1301,95