

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus

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

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr1	150/4	5,25	5,67	29,80	184,03
Arbata su pienu	G005	100	1,70	1,25	2,45	27,85
Obuolys	V1	150	0,50	0	12,10	48,60
Kviečių trapučiai	U1	10	1,06	0,2	6,24	33,50
Iš viso:			9,05	7,12	50,59	293,98

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Vištienos maltinis su sviesto ir grietinės padažu	142	70/15	10,45	21,55	7,81	262,72
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Kopūstų salotos	9,2	40	0,78	3,00	2,61	40,30
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis)	D006 Nr.2	40	0,36	0,08	1,28	7,28
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			15,37	29,09	39,97	478,65

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai	M010	80	5,12	3,04	23,04	140,02
Varškė su uogomis (tausojantis)	V009	100	11,11	6,35	5,45	123,35
Kmynų arbata	G001	100	0	0	0	0
Iš viso:			16,23	9,39	28,49	263,37
Iš viso (dienos davinio):			40,65	45,60	119,05	1036,00

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus
2023 m. rugsėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr.023	150	6,83	3,31	23,15	149,74
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais	U028	60	3,78	10,13	8,86	141,71
Kriaušės	V2	63	0,13	0	10,00	41,88
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			10,84	13,44	42,01	333,33

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,04	1,42	5,06	37,18
Kugelis su padažu	K13.8	150/17	10,51	20,96	55,87	440,53
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			11,55	22,38	60,93	477,71

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	88	80/4	7,76	15,34	4,42	186,53
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:			12,41	17,64	23,91	303,73
Iš viso (dienos davinio):			34,80	53,46	126,85	1114,77

1 savaitė
 Trečiadienis

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)	Kr2	150/2,5	6,06	5,43	27,70	177,05
Varškė (9%) paskaninta bananais ir braškėmis (tausojantis)	U024	100	9,59	5,29	9,03	122,12
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			15,65	10,72	36,73	299,17

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Maltinukas (kiauliena/vištiena) su sviesto ir grietinės padažu (tausojantis)	K1	60/9	11,74	21,00	12,09	282,23
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	117,55
Žalių daržovių salotos	29	40	0,57	1,99	2,21	29,04
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			17,40	24,79	53,61	505,08

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	130	4,03	4,91	14,57	118,57
Batonas su sviestu	U5	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Kriaušės	V2	63	0,13	0	10,00	41,88
Iš viso:			6,56	10,36	40,18	281,54
Iš viso (dienos davinio):			39,61	45,87	130,52	1085,79

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 (tausojanti)	8	156	6,20	10,40	30,21	227,58
Persikai	V3	120	0,96	0,00	20,10	80,40
Kmynų arbata	G001	100	0	0	0	0
Iš viso:			7,16	10,40	50,31	307,98

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	100	0,86	1,01	5,25	33,57
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	80/20	27,33	11,39	3,24	224,78
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	80	4,96	0,98	26,86	136,13
Šviežių daržovių rinkinukas (Morkos, brokoliai) (augalinis)	D006	50	1,00	0,15	3,60	19,75
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	52	1,37	2,02	6,39	47,99
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			35,52	15,55	45,34	462,22

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	80/25	6,15	11,15	31,36	250,41
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	150	3,32	2,44	4,78	54,60
Iš viso:			9,47	13,59	36,14	305,01
Iš viso (dienos davinio):			52,15	39,54	131,79	1075,21

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.	Išeiša	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	20/5/16,67	5,81	9,27	10,42	148,32
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			11,05	12,75	37,39	308,42

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojanti) (augalinis)	Sr003	100	0,87	0,89	7,48	41,39
Viso grūdo ruginė duona	U3	30	2,10	0,42	15,81	75,42
Žuvies maltiniai su sviesto – grietinės padažu (jūros lydeka) (tausojantis)	71	60/18	9,88	11,51	11,12	213,77
Virtos bulvės (tausojantis)	Rp1	40	0,82	0,04	7,54	33,37
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	50	0,72	2,63	4,77	45,58
Žali žirneliai	Rp34	40	1,96	0,08	6,32	25,60
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			16,35	15,57	53,04	435,13

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir braškėmis (tausojantis)	K2	150/30	15,59	9,53	19,92	229,14
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	150	3,32	2,44	4,78	54,60
Obuolys	V1	100	0,33	-	8,07	32,40
Iš viso:			19,24	11,97	32,77	316,14
Iš viso (dienos davinio):			46,64	40,29	123,20	1059,69

PATVIRTINTA

Trakų lopšelio-darželio „Ežerėlis“ direktoriaus
2023 m. rugšėjo mėn. 28 d. įsakymu Nr. V- 53

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	10	150	4,66	2,21	30,54	159,49
Kmynų arbata	G001	100	0	0	0	0
Kviečių trapučiai	U1	10	1,06	0,2	6,24	33,50
Kriaušės	V4	150	0,60	0	26,00	106,00
Iš viso:			6,32	2,41	69,10	298,99

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,85	3,61	7,26	64,93
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Bulvių troškiny (kiauliena/jautiena) (tausojantis)	31	170	13,02	19,81	18,38	299,86
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejum	S009	50	1,15	3,68	3,21	50,58
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos) (augalinis)	D006	40	0,42	0,14	1,78	10,06
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			16,84	27,52	41,17	475,71

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir braškėmis (tausojantis)	K3	100	17,37	14,33	22,19	287,14
Arbata su pienu	G005	100	1,70	1,25	2,45	27,85
Iš viso:			19,07	15,58	24,65	314,99
Iš viso (dienos davinio):			42,23	45,51	134,92	1089,69

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė (tausojantis)	6	150	5,74	3,00	25,79	151,92
Bananai	V4	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Arbata su pienu	G005	100	1,70	1,25	2,45	27,85
Iš viso:			8,84	4,61	55,96	295,77

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	170	23,89	9,52	33,71	316,10
Šviežių agurkų ir šviežių pomidorų salotos su grietine	55	50	0,67	2,40	1,88	32,54
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			26,85	13,21	50,78	434,15

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			13,81	9,77	42,44	312,96
Iš viso (dienos davinio):			49,50	27,59	149,18	1042,88

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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr.023	150	6,83	3,31	23,15	149,74
Batonas su sviestu	U5	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Obuoliai	V1	60	0,25	0,00	6,05	24,30
Iš viso:			9,48	8,76	44,81	295,13

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	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Vištienos guliašas (tausojantis)	K4	102	11,81	21,84	3,40	257,81
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Kopūstų salotos	9.2	40	0,78	3,00	2,61	40,30
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, ridikėliai) (augalinis)	D006	60	0,61	0,09	3,18	15,95
Stalo vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			16,98	29,45	37,46	482,41

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	80/4	7,76	15,34	4,42	186,53
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Arbata su pienu	Rp.3	150	3,32	2,44	4,78	54,60
Iš viso:			10,86	18,06	19,74	291,41
Iš viso (dienos davinio):			37,32	56,21	102,01	1068,95

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Kr3	150/5	5,25	6,42	29,81	190,84
Kriaušės	V4	150	0,60	0,00	26,00	106,00
Arbata be cukraus	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			5,85	6,42	55,81	296,84

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	100	0,69	1,06	5,49	34,27
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Mėsos-ryžių kukuliai su sviesto-grietinės padažu (kiauliena/vištiena)(tausojantis)	K5	60/14	10,72	19,85	7,02	248,81
Virtos bulvės (tausojantis)	Gr2	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	52	1,37	2,03	6,39	47,99
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, ridikėliai) (augalinis)	D006	60	0,61	0,09	3,18	15,95
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			15,82	23,36	18,99	439,02

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės „Tinginėliai“ su sviesto ir grietinės padažu (tausojantis)	K6	170/6	18,34	11,25	34,87	315,07
Kmylių arbata	G001	100	0	0	0	0
Iš viso:			18,34	11,25	34,87	315,07
Iš viso (dienos davinio):			40,01	41,03	109,67	1050,93

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	150/5	6,07	7,31	27,73	194,08
Arbata	G003	100	0	0	0	0
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	30	3,03	1,95	16,50	95,65
Obuoliai	V1	60	0,25	0,00	6,05	24,30
Iš viso:			9,35	9,26	50,28	314,03

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 (jautiena) (tausojantis)	Sr022	100	1,71	1,44	13,50	73,78
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	60/10	12,36	8,70	6,79	147,78
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, žied. kopūstai, morkos, briuselio kopūstai) (tausojantis)	Rp.9	50	1,47	5,40	2,06	62,56
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos) (augalinis)	D006	100	2,00	0,30	7,20	39,50
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			21,21	19,04	56,77	475,99

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	150	11,32	13,59	28,81	282,87
Arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			11,32	13,59	28,81	282,87
Iš viso (dienos davinio):			41,88	41,89	135,86	1072,89

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.	Išeiga	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	60	3,78	10,13	8,86	141,71
Kmyną arbata	G001	100	0	0	0	0
Apelsinas	V5	112	0,30	0	7,87	30,30
Iš viso:			8,95	14,66	35,94	308,95

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Vištienos maltinis su sviesto ir grietinės padažu	142	70/15	10,45	21,55	7,81	262,72
Virtos bulvės	Rp83	80	1,77	0,12	17,52	73,78
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	55	0,73	2,89	3,35	42,32
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, kalafiorai) (augalinis)	D006	100	1,65	0,25	3,40	22,45
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			18,04	26,34	43,71	475,29

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	80/25	6,15	11,15	31,36	250,41
Arbata su pienu (be cukraus)	Rp3	150	3,32	2,44	4,78	54,60
Iš viso:			9,47	13,59	36,14	305,01
Iš viso (dienos davinio):			36,46	54,59	115,80	1089,25

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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			13,81	9,77	42,44	312,96

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	62A	80	15,94	9,50	4,81	166,60
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	10	0,24	1,74	0,95	20,29
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Kopūstų salotos	9.2	40	0,78	3,00	2,61	40,30
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, paprikos žaliosios saldžios)	D006	50	0,98	0,15	3,10	17,67
Stalo vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			21,62	18,40	37,76	400,87

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	103	150	5,97	5,30	32,13	203,51
Arbata su pienu	G005	100	1,70	1,25	2,45	27,85
Persikai	V3	120	0,96	0,00	20,10	80,40
Iš viso:			8,63	6,55	54,68	311,76
Iš viso (dienos davinio):			44,06	34,72	134,88	1025,59

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė, sviestas (tausojantis)	6	150/4	5,77	6,33	26,00	181,85
Varškė su uogomis (tausojantis)	V009	100	11,11	6,35	5,45	123,35
Arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			16,88	12,68	31,45	305,20

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,85	3,61	7,26	64,93
Kepsnys (kiauliena/vištieną) su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	K9	60/14	11,17	15,01	6,72	277,77
Grikių košė (tausojantis)	Gr3	50	2,10	0,52	11,55	59,25
Burokėlių mišrainė su žirneliais	4.2	52	1,37	2,02	6,39	47,99
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos) (augalinis)	D006	100	2,00	0,30	7,20	39,50
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Iš viso:			17,49	21,46	39,12	489,44

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	100	4,03	4,91	14,57	118,57
Batonas su sviestu	U5	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Kriaušė	V2	100	0,20	0,00	16,00	67,00
Iš viso:			6,43	10,36	46,18	306,66
Iš viso (dienos davinio):			40,80	44,50	116,75	1101,30

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	88/4	11,75	18,42	4,43	230,11
Žali žirneliai	34	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Arbata	G003	100	0	0	0	0
Iš viso:			14,13	18,76	18,09	292,91

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšiu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	100	3,30	0,44	11,38	62,71
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis), jogurtas	D011, P1	170	14,08	13,90	27,99	293,38
		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Vanduo	G009	100	0	0	0	0
Obuolys	V1	120	0,50	0,00	12,10	48,60
Iš viso:			20,78	15,20	71,34	503,45

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	150/5	4,94	5,03	37,66	204,78
Pienas		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,04	8,78	45,01	288,78
Iš viso (dienos davinio):			44,95	42,74	134,44	1085,14

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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojanti)	Kr5	100/2,5	3,96	3,57	23,67	137,26
Varškės skrebutis	8.3	50	6,89	2,92	19,25	127,22
Arbata (be cukraus)	Rp.1	150	3,32	2,44	4,78	54,60
Iš viso:			14,17	8,93	47,70	319,08

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Viso grūdo ruginė duona	U2	20	1,40	0,28	10,54	50,28
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (jūros lydeka) (tausojantis)	Ž010	80	12,87	11,08	5,26	172,23
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	100	5,13	0,71	31,63	153,38
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	50	0,72	2,63	4,77	45,58
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,28
Vanduo	G009	0	0	0	0	0
Iš viso:			22,37	15,74	62,81	482,30

Vakarienė 15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su spirgučiais	2.3	180	6,23	7,07	27,07	188,17
Pienas	Rp.8	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys	V1	150	0,50	0	12,10	48,60
Iš viso:			11,83	10,82	46,52	320,77
Iš viso (dienos davinio):			48,37	35,49	157,03	1122,15