



„TĖKMĖS“ MOKYKLA

Pergalės g. 6-1, Pabaisko mstl., Ukmergės r. LT-20249

Ištaigos darbo laikas:

I 8:00 – 18:00

II 8:00 – 18:00

III 8:00 – 18:00

IV 8:00 – 18:00

V 8:00 – 18:00

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-7 metų amžiaus vaikams

PATVIRTINTA
„Tėkmės“ mokyklos
direktoriaus 2025 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. V.83

PATVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (1 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su sviestu	T	3-3/5TVPC 10N	135.00	3.75	5.13	18.25	134.19
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	135.00	0.51	0.51	17.55	77.27
Vanduo/arbata	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			405.00	4.27	5.64	35.80	211.46

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba	T, A	1-3/21ATGPVV g 10S	135.00	1.03	5.95	5.87	81.18
Tradicinis varškės apkepas	T	7-8/170TV 10N	135.00	18.54	23.10	17.29	351.11
Duona	---	18/70 2	40.50	2.97	0.68	17.28	87.21
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	202.50	0.81	0.00	26.33	108.00
Iš viso:			648.00	23.34	29.73	66.77	627.49

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Gričiai su morkomis ir cukinija	A	3-5/103TGVPc 10N	135.00	2.79	8.82	14.94	150.35
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	135.00	2.03	0.81	10.13	55.89
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			472.50	4.82	9.63	25.07	206.24
Iš viso (dienos davinio):			1525.50	32.43	45.00	127.64	1045.20

TVIRTINU
 2025/11/03
[Signature]
 Direktore
 Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (1 SAVAITĖ, 1-7 metų)
Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	T	3-3/15TV 10N	120.00	3.35	4.26	29.09	168.12
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	120.00	0.46	0.46	15.60	68.69
Vanduo/arbata	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			360.00	3.80	4.72	44.69	236.81

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai	T	1-3/35TGV 10N	120.00	3.19	2.09	12.56	81.90
Kiaulienos kukuliai	T	11-7/139T 10N	120.00	18.17	12.08	9.82	220.69
Bulvių košė	---	4-3/5TGV 10N	120.00	2.98	6.55	12.01	118.88
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	180.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Duona	---	18/70 2	36.00	2.64	0.60	15.36	77.52
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	180.00	0.72	0.00	23.40	96.00
Iš viso:			876.00	29.50	22.04	82.15	644.68

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	120.00	6.26	3.46	31.19	180.91
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	120.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			420.00	8.06	4.18	40.19	230.59
Iš viso (dienos davinio):			1656.00	41.36	30.94	167.03	1112.08

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (1 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis	T	3-3/15TV 10N	120.00	3.84	3.95	34.73	189.77
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	120.00	0.46	0.46	15.60	68.69
Vanduo/arbatą	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			360.00	4.30	4.40	50.33	258.46

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	T, A	1-3/35TGV 10N	120.00	2.35	1.69	7.66	55.28
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės	T	11-7/139T 10N	120.00	28.97	12.56	2.86	240.38
Bulgur kruopų košė	T	4-3/5TGV 10N	60.00	2.05	10.93	15.79	169.69
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	180.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Duona	---	18/70 2	36.00	2.64	0.60	15.36	77.52
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	180.00	0.72	0.00	23.40	96.00
Iš viso:			816.00	38.53	26.51	74.06	688.56

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T	3-3/7TVG 10N	120.00	4.33	4.07	24.28	150.98
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	120.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			420.00	6.13	4.79	33.28	200.66
Iš viso (dienos davinio):			1596.00	48.96	35.70	157.67	1147.66

TVIRTINU
 2025 11 03
 [Parasas]
 Direktoriė
 Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (1 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė	T, A	3-3/15TV 10N	120.00	4.57	12.61	25.22	232.69
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	120.00	0.46	0.46	15.60	68.69
Vanduo/arbata	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			360.00	5.03	13.07	40.82	301.38

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba	T, A	1-3/35TGV 10N	120.00	1.09	2.38	9.20	62.59
Jautienos kukuliai	T	12-8/21G 10N	120.00	10.32	10.80	8.34	171.85
Makaronai	---	4-3/5TGV 10N	120.00	5.54	2.38	29.47	161.52
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	180.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Duona	---	18/70 2	36.00	2.64	0.60	15.36	77.52
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliys	---	---	180.00	0.72	0.00	23.40	96.00
Iš viso:			876.00	22.12	16.87	94.78	619.16

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	A	3-3/7TVG 10N	120.00	13.32	12.23	2.42	173.02
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	120.00	1.80	0.72	9.00	49.68
Duona	---	18/70 2	120.00	2.64	0.60	15.36	77.52
Vanduo	---	17-101	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			456.00	17.76	13.55	26.78	300.22
Iš viso (dienos davinio):			1692.00	44.90	43.49	162.38	1220.76

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (1 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė	T	3-3/40T	128.00	4.99	3.33	23.55	143.87
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	128.00	0.49	0.49	16.64	73.27
Vanduo/arbata	---	17-101	128.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			384.00	5.48	3.81	40.19	217.14

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais	T, A	1-3/30T 10N	128.00	1.77	1.82	6.00	47.49
Menkės maltinukai	T	9-5/5T 10N	128.00	11.80	11.88	11.83	201.43
Ryžiai	T, A	3-3/12ATGPc PVVg 10N	128.00	3.10	2.61	31.64	162.43
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	192.00	1.92	0.77	9.60	52.99
Duona	---	18/70 2	38.40	2.82	0.64	16.38	82.69
Vanduo	---	17-101	128.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	192.00	0.77	0.00	24.96	102.40
Iš viso:			934.40	22.17	17.72	100.42	649.43

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Braškinių kefyro kokteilis	A	17-1/3GV 10N	128.00	2.84	1.87	16.05	92.39
Kiaušinių ir avokado	---	8-3/1GPV 10N	128.00	5.38	11.83	2.05	136.28
Vanduo	---	17-101	128.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			320.00	8.22	13.70	18.10	228.67
Iš viso (dienos davinio):			1638.40	35.87	35.23	158.71	1095.24

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (2 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	T	3-3/10TPcV1 0N	130.00	5.28	6.80	22.66	172.98
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbata	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	5.77	7.29	39.56	247.39

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	T, A	1-3/20ATPVV g 10N	130.00	4.07	2.04	14.53	92.78
Duona	---	18/70 2	39.00	2.86	0.65	16.64	83.98
Kugelis	---	4-8/163GV 10N	195.00	8.54	8.39	28.72	224.46
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	195.00	0.78	0.00	25.35	104.00
Iš viso:			689.00	16.25	11.08	85.24	505.22

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	T, A	3-3/6ATGPPcVg V 10N	130.00	6.47	6.76	35.58	229.11
Tarkuotas sūris			39.00	6.50	5.07	0.00	70.72
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	39.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			474.50	14.92	12.61	45.33	353.65
Iš viso (dienos davinio):			1553.50	36.95	30.98	170.13	1106.26

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (2 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	T	3-3/8TPcV 10N	130.00	7.03	8.67	26.74	213.19
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbata	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	7.53	9.17	43.64	287.60

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu	T	1-3/34TGV 10N	130.00	4.19	6.11	13.12	124.23
Švediški jautienos kukuliai	T	12-8/1T 10N	130.00	12.48	10.44	6.11	147.19
Ryžiai	---	3-3/12ATGPc PVVg 10N	130.00	3.15	2.65	32.14	164.97
Duona	---	18/70 2					
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	195.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Iš viso:			754.00	24.62	20.63	77.75	574.18

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepelė su trapučiais	A	7-1/1GV 10N	130.00	17.63	10.17	10.41	203.62
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	18.12	10.66	27.31	278.03
Iš viso (dienos davinio):			1534.00	50.27	40.46	148.71	1139.81

TVIRTINU
2025 11 03
Makap-
Direktorė
Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (2 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	130.00	6.79	3.74	33.79	195.99
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbatą	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	7.28	4.24	50.69	270.40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	T, A	1-3/37ATGP VVg 10N	130.00	3.59	1.39	12.69	77.61
Vištienos guliašas	T	10-5/100TGP 10N	130.00	16.93	11.62	5.66	194.96
Biri grikių kruopų košė	---	3-3/6ATGPP cVgV 10N	130.00	6.47	6.76	35.58	229.11
Sezoninės daržovės	---	18/30 1					
Duona	---	18/70 2	39.00	2.86	0.65	16.64	83.98
Vanduo	---	17-101					
Obuolys	---		195.00	0.78	0.00	25.35	104.00
Iš viso:			949.00	31.80	21.20	80.31	743.48

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su varške	A	6-5/102TV 10N	130.00	7.57	12.17	31.75	266.81
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			260.00	7.57	12.17	31.75	266.81
Iš viso (dienos davinio):			1599.00	46.64	37.61	162.75	1280.70


 TVIRTINA
 2025 11 03
 Direktore
 Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (2 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T, A	3-3/4TGV 10N	130.00	4.69	4.41	26.30	163.57
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	16/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbata	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	5.19	4.90	43.20	237.98

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	T, A	1-3/17ATGP VVg 10N	130.00	0.96	2.55	5.94	50.53
Baltos žuvies keksiukai	T	9-8/163TG 10N	130.00	30.63	11.78	15.44	290.28
Bulvių košė	---	4-3/7TGV 10N	130.00	2.82	4.32	20.76	133.12
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	195.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Duona	---	18/70 2	39.00	2.86	0.65	16.64	83.98
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---		195.00	0.78	0.00	25.35	104.00
Iš viso:			949.00	39.22	20.07	68.54	715.73

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	A	16-8/160	130.00	11.56	6.58	33.50	239.53
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			260.00	11.56	6.58	33.50	239.53
Iš viso (dienos davinio):			1599.00	55.97	31.55	145.24	1193.23

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (2 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su	T	3-3/16TV 10N	130.00	5.49	7.36	26.27	193.28
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbata	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	5.98	7.85	43.17	267.70

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	A	1-3/28AT	130.00	1.63	2.73	11.41	76.79
Viso grūdo	T	6-5/100TP	130.00	9.66	4.03	23.10	167.36
Sezoninės	---	18/30 1	195.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Duona		18/70 2	39.00	2.86	0.65	16.64	83.98
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---		195.00	0.78	0.00	25.35	104.00
Iš viso:			819.00	16.87	8.19	86.26	485.95

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokteilis	A	17-1/4V 10N	130.00	3.41	0.61	14.22	76.04
Sumuštiniai su sūriu	---	16-1/8V 10N	130.00	12.17	19.10	29.94	340.29
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	195.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			585.00	17.52	20.49	53.91	470.15
Iš viso (dienos davinio):			1794.00	40.38	36.53	183.34	1223.79

TVIRTINU
 2025 M 03
 Direktorė
 Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (3 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	T	3-3/18TV 10N	130.00	4.16	4.28	37.62	205.58
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	130.00	0.49	0.49	16.90	74.41
Vanduo/arbata	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			390.00	4.65	4.77	54.52	279.99

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	T, A	1-3/28ATPVV g 10N	130.00	3.24	1.59	13.46	81.02
Varškės kukuliai su grietine	T	7-3/66TGV 10N	130.00	13.04	14.18	14.81	239.03
Duona	---	18/70 2	39.00	2.86	0.65	16.64	83.98
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	195.00	0.78	0.00	25.35	104.00
Iš viso:			624.00	19.92	16.42	70.25	508.03

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikliai	T, A	3-3/6ATCPP cVgV 10N	130.00	6.47	6.76	35.58	229.11
Tarquotas sūris			130.00	12.87	10.14	0.00	142.74
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	130.00	1.95	0.78	9.75	53.82
Vanduo	---	17-101	130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			494.00	8.42	7.54	45.33	282.93
Iš viso (dienos davinio):			1508.00	32.99	28.73	170.11	1070.95

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (3 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais	T	3-3/11TV 10N	135.00	5.47	5.13	25.65	170.65
Obuolys	---		202.50	0.81	0.00	26.33	108.00
Vanduo/arbatą	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			472.50	6.28	5.13	51.98	278.65

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba	T, A	1-3/32ATGP VVg 10N	135.00	1.82	4.35	7.02	74.55
Kalakutienos maltinukai	T	10-5/106TG 10N	135.00	16.32	10.19	6.68	183.68
Grikiai	---	3-3/6ATGPP cVgV 10N	135.00	6.72	7.02	36.95	237.92
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	202.50	2.03	0.81	10.13	55.89
Duona	---	18/70 2	40.50	2.97	0.68	17.28	87.21
Vanduo		17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			648.00	28.04	18.70	71.04	564.71

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepėlė su trapičiais	A	7-1/2GV 10N	135.00	14.72	8.42	8.34	168.05
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	135.00	2.03	0.81	10.13	55.89
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			472.50	16.74	9.23	18.47	223.94
Iš viso (dienos davinio):			1593.00	51.06	33.06	141.48	1067.30

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (3 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	T	3-3/8TPcV 10N	135.00	7.30	9.00	27.77	221.39
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	135.00	0.51	0.51	17.55	77.27
Vanduo/arbata	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			405.00	7.82	9.52	45.32	298.66

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	A	1-3/26AT	135.00	0.68	6.78	6.29	40.62
Traškios vištienos blauzdelės	T	10-8/162TGP 10N	135.00	31.13	8.72	7.43	232.66
Ryžiai	T,A	3-3/12ATGPc PVVg 10N	135.00	3.27	2.75	33.37	171.32
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	202.50	2.03	0.81	10.13	55.89
Duona	---	18/70 2	40.50	2.97	0.68	17.28	87.21
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	202.50	0.81	0.00	26.33	108.00
Iš viso:			850.50	40.20	12.96	94.53	655.07

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	A	6-3/60T	135.00	7.51	4.36	39.64	227.96
Tarkuotas sūris	---	---	135.00	13.37	10.53	0.00	148.23
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			310.50	20.87	14.89	39.64	376.19
Iš viso (dienos davinio):			1566.00	68.89	37.37	179.48	1329.93

TVIRTINU
 2025 11 03
Matys - **Direktorė**
Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (3 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	135.00	7.05	3.89	35.09	203.53
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	135.00	0.51	0.51	17.55	77.27
Vanduo/arbatą	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			405.00	7.56	4.40	52.64	280.80

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	A	1-3/39AT	135.00	1.36	2.84	10.22	71.83
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškiny	T	11-5/104T	135.00	11.58	4.14	13.16	136.58
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	202.50	2.03	0.81	10.13	55.89
Duona	---	18/70 2	40.50	2.97	0.68	17.28	87.21
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	202.50	0.81	0.00	26.33	108.00
Iš viso:			715.50	17.39	5.63	66.89	387.68

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sūriu ir paprikomis	A	16-1/8V 10N	135.00	12.64	19.83	31.09	353.38
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	135.00	2.03	0.81	10.13	55.89
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			472.50	14.66	20.64	41.22	409.27
Iš viso (dienos davinio):			1593.00	39.61	30.67	160.74	1077.75

TVIRTINU
 2025 11 03
Matys **Direktorė**
Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (3 SAVAITĖ, 1-7 metų)

Pusryčiai 9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T	3-3/4TGV 10N	135.00	4.87	4.58	27.31	169.86
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	135.00	0.51	0.51	17.55	77.27
Vanduo/arbata	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			405.00	5.39	5.09	44.86	247.13

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	T, A	1-3/22ATGP VVg 10S	135.00	2.24	2.89	15.07	95.30
Ryžių plovai su vištienos file	T	10-5/111T	135.00	16.39	7.65	21.56	220.79
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	202.50	2.03	0.81	10.13	55.89
Duona	---	18/70 2	40.50	2.97	0.66	17.28	87.21
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	202.50	0.81	0.00	26.33	108.00
Iš viso:			715.50	22.19	9.14	75.29	471.89

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	A	8-3/60T	135.00	17.19	16.34	0.99	219.79
Duona	---	18/70 2	135.00	2.97	0.68	17.28	87.21
Sviestas	---	---	135.00	0.11	0.15	11.07	100.71
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	202.50	2.03	0.81	10.13	55.89
Vanduo	---	17-101	135.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			526.50	22.29	17.97	39.46	463.60
Iš viso (dienos davinio):			1647.00	49.87	32.20	159.61	1182.63

TVIRTINU
2025 11 03
Stakėnienė
Direktorė
Indrė Stakėnienė