Kelmės lopšelis – darželis „Ąžuoliukas“

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

Birutės g. 9, Kelmė

20 DIENŲ 2023 – 2024 m. VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1 – 3 metų vaikams be pieno produktų ir kiaušinių

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

Valgiaraštis paruoštas pagal VR Trading 2012 m. knygą „Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys“, VR Trading 2018 m. knygą „Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 15 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptų rinkinys“, patiekalų receptūrų pavyzdžius pateiktus interneto svetainėse http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/rekomenduojami_perspektyviniai_valgiarasciai/, http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/valgiarasciai-ir-technologines-korteles-ugdymo-bei-gydymo-istaigoms, Ramintos Bogušienės „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ ir pateiktas receptūras koreguotas maitinimo paslaugos tiekėjo.

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis (tausojanti, augalinė) *Manų kr., avižų gėrimas	T88b	135	3,12	5,55	23,91	163,24
Uogos	T82	30	0,30	0,30	3,60	13,20
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/3/15	2,00	2,86	13,45	79,29
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,42**	**8,71**	**40,96**	**255,72**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T5	150	1,60	3,21	13,18	85,39
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	T65a	60	14,33	5,86	4,64	126,52
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,22	1,47	1,90	21,68
Biri grikių kruopų košė su al. aliejumi (tausojantis, augalinis)	T40	60	3,19	2,43	20,59	116,88
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Iš viso:			**20,49**	**13,19**	**46,01**	**375,72**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta makaronų sriuba (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T6	150	1,90	5,04	17,60	126,18
Karštas sumuštinis su duona ir pomidoru *Kvietiniai ir ruginiai miltai	T26	50/5/12/40	3,91	5,68	26,78	157,97
Iš viso:			**5,81**	**10,72**	**44,39**	**284,15**
Dienos davinio vertė:			**33,02**	**33,14**	**161,78**	**1035,19**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Tiršta saldi ryžių kruopų košė (tausojanti, augalinė) *Avižų gėrimas	T20b	135	2,52	5,65	30,74	179,85
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/3/15	1,97	2,86	13,18	78,39
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,49**	**8,51**	**43,92**	**258,24**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T7	150	1,86	3,27	14,98	91,98
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas šamo file kukulis (tausojantis) * Žuvis, viso grūdo kvietiniai miltai, avižiniai dr., avižų gėrimas	T67a	50	8,06	4,84	5,11	94,83
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Burokėlių salotos su aliejumi	T44	50	1,26	7,63	9,00	101,02
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Iš viso:			**15,89**	**16,27**	**58,33**	**413,64**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų blyneliai su daržovėmis *Kvietiniai miltai, salierų gumbai	T105a	120	4,51	12,30	31,02	249,88
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	30	0,44	2,93	3,79	43,36
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,95**	**15,23**	**34,81**	**293,24**
Dienos davinio vertė:			**26,63**	**40,53**	**167,47**	**1084,72**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	T21b	135/7	4,67	10,07	27,95	220,15
Traputis	T99	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,35**	**10,55**	**44,35**	**293,95**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) *Kvietiniai miltai	T8	150	2,17	5,14	12,56	98,68
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinti karališki balandėliai (su kiauliena) (tausojantis)	T54a	28/52	12,18	4,35	7,78	146,64
Baltas padažas su pomidorų tyre *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T77	40	0,62	2,66	4,58	44,29
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Iš viso:			**19,35**	**12,91**	**53,04**	**428,75**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių užkandis (Augalinis)	T96	140	23,79	8,98	5,71	170,33
Baltas padažas su pomidorų tyre *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T77	40	0,62	2,66	4,58	44,29
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**25,41**	**11,84**	**14,39**	**231,62**
Dienos davinio vertė:			**52,41**	**35,82**	**142,19**	**1073,92**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) *Kuskuso kruopos, avižų gėrimas	T89b	130	3,99	4,35	24,36	195,69
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/3/15	1,97	2,86	13,18	78,39
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,96**	**7,20**	**37,54**	**274,07**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Bulvių sriuba su paukštienos kukuliais (tausojantis) *Kvietiniai miltai	T10a	130/20	5,67	3,25	8,20	83,62
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Bulvių kukuliai su viso grūdo miltais (augaliniai, tausojantys)	T92	150	3,64	3,36	43,92	210,66
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	20	0,29	2,53	2,53	34,80
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**13,73**	**9,86**	**72,92**	**422,91**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pupelių ir daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis * Perlinės kruopos	T101	100	5,53	7,43	25,10	182,77
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,22	1,47	1,90	21,68
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	T49	50	0,44	5,08	1,35	51,30
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,19**	**13,98**	**28,34**	**255,75**
Dienos davinio vertė:			**27,18**	**31,57**	**169,22**	**1072,33**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis) *Perlinės kruopos, avižų gėrimas	T22b	135	3,32	2,57	26,89	138,94
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/5/20	2,06	5,36	13,66	102,62
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,38**	**7,93**	**40,55**	**241,56**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)*5 grūdų dribsniai	T9	150	3,01	3,24	16,23	102,66
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	T56a	70	13,60	2,18	3,29	86,03
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,22	1,47	1,90	21,68
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	T39	80	2,82	0,13	24,48	113,92
Salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T70	100	1,29	8,30	3,32	86,12
Iš viso:			**22,79**	**15,66**	**62,05**	**464,66**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (tausojantys, augaliniai)	T104	150	16,80	1,47	14,08	117,84
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	40	0,58	4,24	5,05	60,76
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**19,23**	**6,04**	**31,96**	**232,85**
Dienos davinio vertė:			**48,69**	**30,15**	**164,97**	**1058,67**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis, augalinis) *Miežinių kruopų dribsniai, avižų gėrimas	T25b	135	3,41	5,62	24,06	159,42
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/5/20	2,06	5,36	13,66	102,62
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,47**	**10,98**	**37,72**	**262,04**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	T15	150	1,23	4,09	8,93	76,86
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	T65a	60	14,33	5,86	4,64	126,52
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,22	1,47	1,90	21,68
Biri grikių kruopų košė su al. aliejumi (tausojantis, augalinis)	T40	60	3,19	2,43	20,59	116,88
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**22,04**	**14,50**	**52,25**	**419,23**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Troškintos daržovės (Augalinis, tausojantis)	T95	200	3,88	8,46	17,08	151,28
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,18**	**8,89**	**37,81**	**237,53**
Dienos davinio vertė:			**36,99**	**34,90**	**158,21**	**1038,40**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	T21b	135/7	4,67	10,07	27,95	220,15
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/3/15	1,97	2,86	13,18	78,39
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,64**	**12,92**	**41,13**	**298,53**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)*Manų kr.	T12	150	5,62	3,45	8,76	82,17
Troškinta veršiena pomidorų padaže (tausojantis)*Avižų gėrimas, kvietiniai miltai	T60b	50/50	15,63	7,34	6,58	153,29
Virti makaronai (tausojantis)	T41	60	2,28	2,04	15,93	93,24
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Iš viso:			**25,47**	**13,11**	**36,53**	**359,24**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta perlinių kruopų sriuba (tausojantis) *Perlinės kruopos, avižų gėrimas	T13b	150	2,09	6,41	20,08	144,51
Karštas sumuštinis su duona ir pomidoru *Kvietiniai ir ruginiai miltai	T26	50/5/12/40	3,91	5,68	26,78	157,97
Iš viso:			**6,00**	**12,09**	**46,86**	**302,48**
Dienos davinio vertė:			**39,42**	**38,64**	**154,94**	**1079,85**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
5 grūdų dribsnių košė (tausojantis, augalinis) *Javų dribsniai, avižų gėrimas	T24b	135	3,41	5,87	23,01	162,42
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/5/20	2,02	5,36	13,30	101,42
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,43**	**11,23**	**36,31**	**263,84**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) *Perlinės kruopos	T14	150	4,21	3,45	18,91	115,74
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas j. lydekos šnicelis (tausojantis) * Žuvis	T63a	60	10,55	6,98	4,63	121,07
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,29	2,93	1,90	21,68
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	T81	50	0,44	5,08	0,80	51,97
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			**18,97**	**18,93**	**51,53**	**420,27**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Bulvių kukuliai su viso grūdo miltais (augaliniai, tausojantys)	T92	150	3,64	3,36	43,92	210,66
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	40	0,58	4,24	5,05	60,76
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,22**	**7,60**	**48,97**	**271,42**
Dienos davinio vertė:			**29,92**	**38,28**	**167,23**	**1075,13**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė (tausojantis, augalinis) *Manų kruopos, avižų gėrimas	T19b	135	3,19	5,30	24,83	163,90
Uogos	T82	30	0,30	0,30	3,60	13,20
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/3/15	2,00	2,86	13,45	79,29
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,49**	**8,46**	**41,88**	**256,38**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) * Manų kr.	T11	150	1,69	3,16	10,41	73,72
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantys)	T108a	60	14,29	7,94	3,84	142,03
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,22	1,47	1,90	21,68
Virtos trintos bulvės (augalinis, tausojantis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	T49	50	0,44	5,08	1,35	51,30
Šviežūs pomidorai	T45	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Šviežios morkos	T46	50	0,50	0,05	5,00	22,50
Iš viso:			**20,48**	**18,14**	**47,66**	**419,78**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Lietiniai blyneliai su obuolių ir cinamono įdaru *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T111b	100	2,53	7,91	29,93	196,00
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	40	0,58	4,24	5,05	60,76
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**3,11**	**12,15**	**34,98**	**256,76**
Dienos davinio vertė:			**30,38**	**39,27**	**154,94**	**1052,52**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) *Perlinės kruopos	T22b	135/5	3,32	7,56	26,90	183,91
Traputis	T99	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,00**	**8,04**	**43,30**	**257,71**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) *5 grūdų dribsniai	T9	150	3,01	3,24	16,23	102,66
Plovas su vištiena (tausojantis)	T66	40/100	17,29	8,70	29,10	265,81
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Iš viso:			**21,52**	**12,27**	**48,70**	**391,51**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta makaronų sriuba (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T6	150	1,90	5,04	17,60	126,18
Karštas sumuštinis su duona ir pomidoru *Kvietiniai ir ruginiai miltai	T26	50/5/12/40	3,91	5,68	26,78	157,97
Iš viso:			**5,81**	**10,72**	**44,39**	**284,15**
Dienos davinio vertė:			**33,62**	**31,55**	**166,81**	**1052,96**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

Direktorė Daiva Gedminienė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	T23	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Traputis	T99	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,89**	**5,73**	**46,78**	**267,42**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta ryžių sriuba (tausojanti, augalinė) *Avižų gėrimas	T16b	150	1,96	6,45	21,08	148,18
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	T65a	60	14,33	5,86	4,64	126,52
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T70	100	1,29	8,30	3,32	86,12
Iš viso:			**18,82**	**20,67**	**40,35**	**410,88**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais *Avižiniai dr., kvietiniai miltai	T101a	100	4,51	12,30	31,02	249,88
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	20	0,29	2,53	2,53	34,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,80**	**14,83**	**33,55**	**284,68**
Dienos davinio vertė:			**32,80**	**41,75**	**151,09**	**1082,58**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė su kviečių sėlenomis (tausojantis) *Manų kruopos, avižų gėrimas	T87b	135	3,09	5,37	24,14	160,54
Uogos	T82	30	0,30	0,30	3,60	13,20
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/5/20	2,02	5,36	13,30	101,42
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,40**	**11,03**	**41,04**	**275,16**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *5 grūdų dribsniai	T15	150	2,59	4,24	14,76	101,56
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	T56a	70	13,60	2,18	3,29	86,03
Virti ryžiai (tausojantis)	T39	80	2,82	0,13	24,48	113,92
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	20	0,29	2,53	2,53	34,80
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T43	50	0,78	4,11	3,56	50,35
Iš viso:			**22,33**	**13,62**	**62,60**	**446,40**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių užkandis (Augalinis)	T96	120	20,36	7,69	4,89	145,89
Baltas padažas su pomidorų tyre *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T77	50	0,62	2,66	4,58	44,29
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**21,98**	**10,55**	**13,57**	**207,18**
Dienos davinio vertė:			**51,01**	**35,73**	**147,64**	**1048,34**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	T21b	135	4,66	3,08	27,94	157,19
Duona su tyru alyvuogių aliejumi, virta dešra ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T33b	25/3/10/10	3,31	3,20	13,25	104,18
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**8,63**	**6,53**	**41,51**	**279,45**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T7	150	1,86	3,27	14,98	91,98
Troškintas šamo file kukulis (tausojantis) * Žuvis, viso grūdo kvietiniai miltai, avižiniai dr., avižų gėrimas	T67a	50	8,06	4,84	5,11	94,83
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežūs agurkai	T47	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos su aliejumi	T44	100	1,58	10,16	11,30	131,95
Iš viso:			**13,13**	**18,43**	**43,85**	**374,32**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta makaronų sriuba (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T6	150	1,90	5,04	17,60	126,18
Karštas sumuštinis su duona ir pomidoru *Kvietiniai ir ruginiai miltai	T26	50/5/12/40	3,91	5,68	26,78	157,97
Iš viso:			**5,81**	**10,72**	**44,39**	**284,15**
Dienos davinio vertė:			**28,87**	**36,19**	**160,17**	**1057,52**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) *Perlinės kruopos, avižų gėrimas	T22b	135/5	3,32	7,56	26,90	183,91
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/3/15	2,00	2,86	13,45	79,29
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,32**	**10,42**	**40,35**	**263,19**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis) *Perlinės kruopos	T5	150	1,60	3,21	13,18	85,39
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinta vištiena padaže (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T64b	50/50	18,37	6,03	15,76	189,49
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Šviežūs agurkai	T47	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Iš viso:			**23,98**	**9,78**	**57,15**	**406,48**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Troškintos daržovės (Augalinis, tausojantis)	T95	200	3,88	8,46	17,08	151,28
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	75	3,68	0,15	11,85	48,00
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,41**	**8,94**	**41,76**	**253,53**
Dienos davinio vertė:			**40,00**	**29,66**	**169,68**	**1042,80**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

Direktorė
Dalia Gedminienė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Tiršta saldi ryžių kruopų košė (tausojanti, augalinė) *Avižų gėrimas	T20b	135	2,52	5,65	30,74	179,85
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/5/20	2,02	5,36	13,30	101,42
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,53**	**11,01**	**44,04**	**281,27**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) *Manų kruopos	T17	150	3,78	3,18	17,80	113,33
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis) *Kiaušiniai, jogurtas, kvietiniai miltai	T51a	70	12,83	4,15	9,78	126,06
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	T81	100	0,90	10,16	1,70	104,25
Šviežūs agurkai	T47	25	0,20	0,05	0,58	2,75
Iš viso:			**20,80**	**17,92**	**53,99**	**450,69**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (tausojantys, augaliniai)	T104	150	16,80	1,47	14,08	117,84
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	40	0,58	4,24	5,05	60,76
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**20,23**	**6,24**	**36,06**	**249,85**
Dienos davinio vertė:			**46,86**	**35,70**	**164,51**	**1101,41**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gudminienė

4 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	T23	150	6,21	5,25	30,38	193,62
Traputis	T99	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,89**	**5,73**	**46,78**	**267,42**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) *Kvietiniai miltai	T110a	150	1,88	4,29	11,41	89,03
Troškinta vištiena (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T62b	70	16,66	5,83	2,07	126,05
Biri grikių kruopų košė su al. aliejumi (tausojantis, augalinis)	T40	60	3,19	2,43	20,59	116,88
Šviežūs pomidorai	T45	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Šviežūs agurkai	T47	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Iš viso:			**22,65**	**12,73**	**36,67**	**352,25**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Balinta perlinių kruopų sriuba (tausojantis) *Perlinės kruopos, avižų gėrimas	T13b	150	2,09	6,41	20,08	144,51
Karštas sumuštinis su duona ir pomidoru *Kvietiniai ir ruginiai miltai	T26	50/5/12/40	3,91	5,68	26,78	157,97
Iš viso:			**6,00**	**12,09**	**46,86**	**302,48**
Dienos davinio vertė:			**37,84**	**31,07**	**160,73**	**1041,75**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

4 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) *Perlinės kruopos, avižų gėrimas	T22b	135/5	3,32	7,56	26,90	183,91
Duona su tyru alyvuogių aliejumi, virta dešra ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T33b	25/3/10/10	3,31	3,20	13,25	104,18
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,63**	**10,76**	**40,15**	**288,08**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis) *5 grūdų dribsniai	T9	150	3,01	3,24	16,23	102,66
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškintas, maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	T71a	60	12,24	9,13	4,58	147,57
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Šviežios morkos	T48	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežia paprika	T79	25	0,33	0,13	0,17	9,04
Iš viso:			**21,35**	**13,02**	**55,52**	**406,83**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (tausojantys, augaliniai)	T104	150	16,80	1,47	14,08	117,84
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	40	0,58	4,24	5,05	60,76
Šviežūs pomidorai	T45	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**20,23**	**6,24**	**36,06**	**249,85**
Dienos davinio vertė:			**49,51**	**30,53**	**162,14**	**1064,36**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis „Ąžuoliukas"

Direktorė
Dalia Gedminienė

4 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	T21b	135/7	4,67	10,07	27,95	220,15
Traputis	T99	20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,35**	**10,55**	**44,35**	**293,95**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) * Manų kr.	T11	150	1,69	3,16	10,41	73,72
Troškintas j. lydekos šnicelis (tausojantis) * Žuvis	T63a	60	10,55	6,98	4,63	121,07
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	20	0,29	2,53	2,53	34,80
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežūs agurkai	T47	25	0,20	0,05	0,58	2,75
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	T44	80	1,26	7,63	9,00	101,02
Iš viso:			**15,22**	**20,40**	**38,46**	**383,41**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Daržovių kukulaičiai (Augalinis, tausojantis)	T91	150	3,88	0,31	28,03	128,40
Baltas padažas su česnakais *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T98	30	0,55	2,93	4,15	45,16
Šviežūs agurkai	T47	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,63**	**3,57**	**46,41**	**234,81**
Dienos davinio vertė:			**29,50**	**35,04**	**159,64**	**1031,77**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

Direktorė

4 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis, augalinis)*Miežinių kruopų dribsniai	T25b	135	3,41	5,62	24,06	159,42
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir agurku *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T103	25/5/20	2,02	5,36	13,30	101,42
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,43**	**10,98**	**37,36**	**260,84**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)*Manų kr.	T12	150	5,62	3,45	8,76	82,17
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	T56a	70	13,60	2,18	3,29	86,03
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	15	0,29	2,93	1,90	21,68
Virti ryžiai (tausojantis)	T39	80	3,52	0,16	30,60	142,40
Salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	T70	50	0,63	4,15	1,59	42,74
Šviežia paprika	T79	50	0,65	0,25	0,33	18,08
Iš viso:			**24,31**	**13,12**	**46,47**	**393,10**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Virti makaronai su dešra a.r. *Kvietiniai miltai, sviestas (tausojantys)	T52b	150	6,29	8,78	25,03	241,90
Baltas padažas su pomidorų tyre *Avižų gėrimas, kvietiniai miltai	T77	40	0,46	2,50	3,43	37,65
Šviežūs pomidorai	T45	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	6,98	27,65
Iš viso:			**7,25**	**11,38**	**37,49**	**315,70**
Dienos davinio vertė:			**38,28**	**36,01**	**151,74**	**1089,24**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų

LIETUVOS RESPUBLIKA Kelmės lopšelis-darželis "Ąžuoliukas"

Direktorė Dalia Gedminienė

4 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė (tausojantis, augalinis) *Manų kruopos, avižų gėrimas	T19b	135	3,19	5,30	24,83	163,90
Uogos	T82	30	0,30	0,30	3,60	13,20
Duona su tyru alyvuogių aliejumi ir pomidoru *Ruginiai ir kvietiniai miltai	T102	25/3/15	2,00	2,86	13,45	79,29
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,49**	**8,46**	**41,88**	**256,38**

Pietūs 12:15 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pertrinta daržovių sriuba su ž. žirneliais (augalinis) (tausojantis) *Kvietiniai miltai	T8	150	2,17	5,14	12,56	98,68
Duona * Ruginiai ir kvietiniai miltai	T18	25	1,85	0,33	12,83	54,25
Troškinta veršiena padažе (tausojantis) *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T60b	50/50	15,63	7,34	6,58	153,29
Virtos trintos bulvės (tausojantis, augalinis)	T38	60	1,24	0,06	11,31	50,06
Šviežios morkos	T46	25	0,25	0,03	2,50	11,25
Šviežūs pomidorai	T45	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Konservuoti žalieji žirneliai	T48	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Iš viso:			**23,83**	**13,05**	**54,70**	**403,78**

Pavakariai 15:00 - 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Vaisiai	T78	130	1,30	0,52	30,42	119,60

Vakarienė 15:45 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė (kcal)
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais *Avižiniai dr., kvietiniai miltai	T101a	100	4,51	12,30	31,02	249,88
Baltas padažas *Kvietiniai miltai, avižų gėrimas	T100	20	0,29	2,53	2,53	34,80
Arbata be cukraus	T1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**4,80**	**14,83**	**33,55**	**284,68**
Dienos davinio vertė:			**35,42**	**36,85**	**160,54**	**1064,44**

*Patiekale yra šių alergijas arba jų netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų