

Panevėžio lopšelis – darželis „AUŠRA“

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Statybininkų g. 9, LT-37360 Panevėžys.

Tel. +37045441756, el. paštas rastine@darzelisausra.lt, įmonės kodas 190375595



TURTI MU

Dirktore
Vilma Samulionienė

2026-10-12

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

7:00 -18:00



TVIRTINU:

Direktoriė V. Samulionienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su lydytu sūreliu (T*)	M011-2	85	6,33	7,23	21,17	178,41
Jogurtinis gėrimas, (1,8%)		150	3,58	3,00	18,00	117,19
Iš viso:			9,91	10,23	39,17	295,60

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (A*T*)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepti kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukai, įdaryti cukinijos, morkų ir fermentinio sūrio 45% įdaru, avių sėlenėlėmis. (T*)	11-7/144T8	90	17,48	7,76	5,08	155,79
Bulvių-košė su morkomis (T*)	Gr012,2	100	2,20	2,95	16,13	99,94
Daržovių rinkinukas*	D006*	25/25	0,42	0,14	1,78	10,06
Stalo vanduo.*	G009	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
Sezoniniai vaisiai*		120	0,60	0,60	19,50	86,00
Iš viso:			23,34	13,18	51,72	414,79

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušieninė (T*)	Ki 6A	80	7,66	11,27	1,30	137,47
Juodos rūgvinė duona su sviestu 82%	U002	30/5	2,46	6,81	12,31	120,30
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006	25/25	0,72	0,18	2,52	14,68
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			10,84	18,26	16,13	272,45
Iš viso (dienos davinio):			44,09	41,67	107,02	982,84

*Dali įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, ir į raugintas.

*Dali įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė



TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių košė su daržovėmis. (A*T*)	Kr014	150	5,46	4,98	30,22	187,12
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			10,56	8,78	37,62	271,12

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr017	100	1,04	1,42	5,06	37,18
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje keptas veršienos (ar jautienos) kukulaitis su cukinija, daržovėmis, avižų sėlenėlėmis (T*).	V-002	90	20,81	9,03	5,98	186,29
Virtos bulguro kruopos (A*T*)	Gr006	60/3	2,13	3,09	13,84	88,20
Šv. daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Sezoniniai vaisiai*		150	1,20	0,48	28,08	121,44
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009	100	0,0	0,0	0,70	3,00
Iš viso:			26,15	14,37	56,95	457,71

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės 9% įdaru, jogurtu 2,5%, trintomis uogomis.*	M010	80/40/15/15	12,80	10,98	27,75	261,06
Arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,80	10,98	27,75	261,06
Iš viso (dienos davinio):			49,51	34,13	122,32	989,89

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dalį šviežių daržovių (pagal sezoniskumą), galima keisti į kitas ir raugintas daržoves.

A* augalinis T* tausoiantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (T*)	Ki003	81/9	11,14	13,13	4,98	182,66
Juoda rūginę duona.		30	1,40	0,28	10,54	50,28
Konservuoti žalieji žirneliai. (A*)		30	2,60	0,20	4,25	30,85
Agurkai švieži, ar rauginti. (A*)		20	0,15	0,04	0,42	2,60
Arbatžolių arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
Iš viso:			15,29	13,65	20,19	266,39

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A*T*)	Sr003	100	0,87	2,49	7,48	55,77
Grietinė 30%		6	0,12	1,80	0,19	17,58
Plovas su paukštiena (vištienos ar kalakutienos filė) (T*)	P023	145	13,34	12,31	25,07	268,53
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006/4*	30/30	0,84	0,28	3,56	20,12
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009*	100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
Sezoniniai vaisiai*		120	0,60	0	20,40	84,00
Iš viso:			15,79	16,90	57,37	448,90

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti avių sėlenomis. (T*)	V001	120	17,76	7,52	30,63	256,09
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Arbata (N*)		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,12	12,02	31,10	299,89
Iš viso (dienos davinio):			49,20	42,57	108,66	1015,18

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, ir į raugintas.

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausoiantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys



TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su moliūginėmis, prieskoninėmis daržovėmis. (A*T*)	Kr025	100/4	2,50	3,84	17,84	125,01
Bandelė		60	5,25	2,28	12,42	91,20
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	7,40	56,00
Iš viso:			11,15	8,62	37,66	272,21

Pietūs 11⁵⁰ val2

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (A*T*)	Sr023	100	1,48	3,69	7,36	68,58
Jogurtas 2,5 %		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnakų, citrinos sultimis, prieskoninėmis žolelėmis. (T*)	Ž001	70	15,34	14,40	0,49	192,92
Virtas perlinis kuskusas 60/75(T*)	Gr007-1	60/3	2,56	2,78	15,69	97,86
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos* su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A*)	S-015*	50	0,71	2,74	2,34	36,86
		25/25	0,42	0,14	0,78	10,06
Sezoniniai vaisiai*		150	0,36	0,48	18,40	74,59
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009*	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
Iš viso:			20,96	24,35	44,85	477,42

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų apkepas su fermentiniu sūriu 45% (T*), jogurtu 2,5%	M011-2	100/30	10,79	9,98	26,48	238,67
Vaisinė arbata. (A*)		100	0,0	0	0	0,00
Iš viso:			10,79	9,98	26,48	238,67
Iš viso (dienos davinio):			42,16	42,68	113,20	988,30

Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams*

Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, ir raugintas.*

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, sorų kruopų košė pagardinta sviestu 82%, su trintomis uogomis. (T*)	Kr018	150/3,9	7,43	6,98	30,62	215,14
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata (N*)		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,77	11,14	30,62	274,14

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūginių daržovių, sriuba (A*T*)	Sr002	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Jogurtas 2,5%		10	0,12	0,25	0,19	5,90
Keptas kiaulienos maltinukas su cukinija, paprika, ir maistinėmis sėlenėlėmis. (T*)	K002	90	20,96	8,37	6,42	184,78
Virtos bulvės (A*T*)	Gr.012	70	1,19	0,07	14,00	60,20
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi*. (A*)	S00*	50	1,15	3,84	3,21	52,04
	D006*	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,06	0,02	0,64	3,00
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,00	20,40	84,00
Iš viso:			24,73	14,07	52,21	400,49

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% - morkų apkepas su grietine 30% (T*)	V013	110/25	14,79	19,61	20,06	302,69
Vaisinė arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			14,79	19,61	20,06	302,69
Iš viso (dienos davinio):			48,88	41,59	104,21	983,31

*Dalį vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą). Galima keisti į kitas, ir raugintas

A* augalinis T* tausoiantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė



2savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (T*)	Kr024	150/3	8,04	7,44	31,67	229,77
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			13,38	11,60	31,67	288,77

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (T*A*)	Sr001	100	2,34	1,70	6,99	52,63
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Bulvių plokštainis su vištienos filė.	D010	135	15,58	6,08	18,46	191,27
Grietinė 30%		20	0,50	6,00	0,60	58,00
Daržovių rinkinukas.* (A)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Morkų šiaudeliai.	D1	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,02	0,00	0,67	2,90
Sezoniniai vaisiai*		150	1,44	0,36	27,72	84,00
Iš viso:			21,38	12,38	58,81	429,58

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9% (tinginukai), su sviesto 82%, ir grietinės 30% padažu 9T*)	V014-1	110/10	16,38	14,10	24,49	286,28
Arbata (N*)	G004	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			16,38	14,10	24,49	286,28
Iš viso (dienos davinio):			51,14	38,08	114,97	1004,63

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

*Dali įvairių šviežių (pagal sezoniškumą) daržovių galima keisti į kitas ir raugintas.

A* augalinis T* tausoiantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82%, trintomis uogomis, sezamo sėklomis (T*)	Kr003	150	6,08	7,31	34,77	229,22
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata (N*)	G004	150	0,02	0,01	0,32	1,51
Iš viso:			11,44	11,48	35,09	289,73

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (A* T*)	Sr020	100	2,88	3,04	20,77	121,91
Grietinė 30%		6	0,12	1,80	0,19	17,58
Žemaičių blynai su veršiena (T*), su grietine 30%.	D011-1	100/20	11,06	9,09	18,34	205,80
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	25/25	0,50	0,08	1,28	7,28
Stalo vanduo paskanintas vaisiais*	G009*	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
Sezoniniai vaisiai*		120	0,60	0,60	16,85	72,50
Iš viso:			15,06	14,63	57,89	427,23

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% su morkomis (T*)	V003	85	13,62	12,66	20,35	249,88
Natūralus jogurtas 2,5% su trintomis uogomis, ar vaisiais*	U006*	35	1,11	0,93	2,67	23,49
Arbata vaisinė. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			14,73	13,59	23,02	273,37
Iš viso (dienos davinio):			41,23	39,70	116,00	990,33

*Dalį įvairių vaisių ir šviežių daržovių galima keisti į kitas pagal sezoniškumą, raugintas ar mainuotas.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9,

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (T*)	Ki001	100	11,69	12,04	8,78	190,22
Juoda rūginė duona		30	2,40	2,70	12,30	83,00
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	20/20	1,65	0,25	1,28	7,28
Vaisinė arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			14,45	14,84	22,36	280,50

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A* T*)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kalakutienos maltinukas su maistinėmis sėlenėlėmis (T*)	P016	80	19,54	5,82	5,45	152,37
Virtos perlinės kruopos (A* T*)	Gr017	60	1,94	2,35	14,89	88,32
Daržovių rinkinukas*, ar šviežių daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi* (A*)	S002*	50 25/25	1,50 0,50	1,80 0,10	4,79 3,20	39,38 15,70
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0	20,40	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
Iš viso:			25,28	11,78	57,69	439,13

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos apkeptos bulvės, su varškės 9%, jogurto 2,5%, grietinės 30% dažiniu.	D-012-1 V007-1	80/80	1,22 10,55	4,64 9,40	15,11 2,47	108,99 136,66
Agurkas*		40	0,40	0,16	3,08	16,80
Arbatžolių arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,17	14,36	20,66	262,45
Iš viso (dienos davinio):			51,90	40,98	100,71	982,08

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniskumą, į raugintas ar marinuotas.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais, pagardinta sviestu 82%, ir cinamonu. (T*)	Kr.011-1	150/6/1	6,73	9,27	23,18	200,89
Kakava su pienu 2,5% (saldinta)	G002	150	3,18	2,51	9,52	73,41
Iš viso:			9,91	11,78	32,70	274,30

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių barščiai su kopūstais* (A* T*)	Sr003-1	100	1,00	0,92	7,92	43,14
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnakų, citrinos sultimis, prieskoniais. žolelėmis. (T*)	Ž001	70	15,34	14,40	0,49	192,92
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos su alyvuogių aliejumi. (A*)	S010*	50 25/25	0,58 0,50	3,12 0,10	3,87 3,20	45,86 15,70
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (T*)	Gr012,1	100	2,29	2,92	16,86	71,18
Sezoniniai vaisiai*		120	0,30	0,30	9,10	40,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
Iš viso:			20,02	21,92	39,01	431,44

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Speltos- a/r kvietinių miltų blynai „Širdelės“ su jogurto 2,5% -uogu padažu 30/35	Nr. 6-6/134	90/30	7,43	8,32	35,63	257,86
Arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
Iš viso:			7,43	8,32	35,63	257,86
Iš viso (dienos davinio):			37,36	42,02	107,34	963,60

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams.

*Dalį įvairių šviežių daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, ir į raugintas ar marinuotas.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:

Direktore V. Samulionienė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu 82%, trintomis uogomis. (T*)	Kr011	150/5/15	7,08	6,22	24,21	177,52
Juodos ruginės duonos sumuštinis su sviestu. (82%), ir varškės sūriu(13%)	U025	20/20/3	5,44	5,34	11,28	114,95
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,52	11,56	35,49	292,47

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba* (A*T*)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Grietinė 30%		6	0,12	1,80	0,19	17,58
Kiaulienos maltinukas su kopūstais, ir daržovėmis. (T*)	K-24	80	15,96	9,19	2,97	156,78
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	25/25	1,65	0,25	3,40	22,45
Virti pilno grūdo makaronai. (A*T*)	Gr010	60	3,72	2,98	20,15	120,08
Sezoniniai vaisiai*		120	0,30	0,30	9,10	40,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,02	0,02	0,65	2,86
Iš viso:			22,63	15,55	42,25	395,41

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9%– rudųjų ryžių apkepas. (T*)	V012	120/25	16,23	11,45	18,91	243,47
Grietinė 30%		15	0,40	4,50	0,50	43,30
Arbata. (N*)		100	0	0	0	0,00
Iš viso:			16,63	15,95	19,29	286,77
Iš viso (dienos davinio):			51,78	43,06	97,03	974,65

*Dalį įvairių šviežių daržovių ir vaisių, galima keisti pagal sezoniškumą į raugintas, ar marinuotas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ar daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis –darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoniais žolelėmis (A*T*)	Kr027	150/5	8,59	5,75	40,38	246,41
Kefyras 2,5%		100	5,10	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,99	8,25	45,28	302,41

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba. (A*T*)	Sr010	100	1,11	1,05	5,54	36,05
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje garuose kepta-troškinta kalakutienos filė, pagardinta prieskoniais žolelėmis. (T*)	P007	100/5/3	24,17	6,64	0,94	160,67
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos* 50/60 (A*)	S-08* D006*	50 25/25	0,68 1,06	2,86 0,36	3,70 4,42	43,38 25,16
Virtos bulvės (A*T*)	Gr012	70	1,19	0,07	14,00	60,20
Sezoniniai vaisiai*		120	0,60	0	11,85	61,80
Stalo vanduo su sezoniniais vaisiais ar uogomis*		100/5	0,04	0,01	0,12	0,71
Iš viso:			28,26	10,88	36,87	368,71

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Ki002	50	6,35	5,75	0,35	78,50
Juodos rūginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu 45%	U002	30/30/5	9,56	14,34	10,27	206,65
Arbata su citrina. (N*)	G004	100	0,02	0,01	0,32	1,51
Iš viso:			15,93	20,10	10,94	285,15
Iš viso (dienos davinio):			56,18	39,23	93,09	956,27

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas ir raugintas daržoves.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ir pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir varške(9%) (T*)	M011	80/5/15	7,55	9,06	19,21	188,58
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata (N)*	U002	100	0,00	0,00	0,00	00,00
Iš viso:			12,89	13,22	19,21	247,58

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T*) (A*).	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Grietinė 30%		6	0,47	1,80	0,19	17,58
Kepta garuose paukštienos šlaunelių mėsa. (T*)	P025	70	16,86	10,04	0,22	167,48
Virti ryžiai su ciberžole, sviestu 82% (A*T*)	Gr002	75/3	2,87	2,42	24,63	134,30
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos* (A*)	S010*	50	0,58	3,12	3,87	45,86
	D006*	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
*Sezoniniai vaisiai		120	0,30	0,0	14,85	61,80
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis	G009*	100/5	0,02	0,02	0,67	2,90
Iš viso:			23,31	15,34	53,76	453,31

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Speltas-kvietinių a/r miltų lietiniai blynai su mėsos įdaru.(veršiena, kiauliena)	M012/2	110	11,01	12,62	20,04	236,61
Grietinė 30%		15	0,24	4,50	0,00	43,80
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			11,25	17,12	20,04	280,41
Iš viso (dienos davinio):			47,45	45,98	93,01	981,30

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti į kitas ir raugintas.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su žalumynais (A*T*)	Kr000	150/5/2	6,39	5,79	39,27	234,82
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu (A)*	V010	85/3/1	0,34	0,34	14,51	62,49
Arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			6,73	6,13	53,78	297,31

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A*T*)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnaku, citrinos sultimis, priekoninėmis žolelėmis (T*)	Ž001	70	15,34	14,40	0,49	192,92
Virtos bulvės (A*T*)	Gr.012	70	1,19	0,07	14,00	60,20
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos* (A*)	S007* D006*	50 25/25	0,69 0,50	5,04 0,10	3,78 3,20	44,49 15,70
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,35	0,01	0,39	2,99
Morkos tarkuotos	D1	50	0,50	0,10	4,35	20,30
*Sezoniniai vaisiai		120	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			20,75	16,32	43,26	391,93

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, (ar bananais)* maistinėmis sėlenomis, kokoso drožlėmis (T*) su jogurtu 2,5%	V-011	140/45	19,14	13,95	23,10	294,51
Arbata. (N*)	G004	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			19,14	13,95	23,10	294,51
Iš viso (dienos davinio):			46,62	36,40	120,14	983,75

*Dalį įvairių šviežių vaisių ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, į kitas ir raugintas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82%, ir trintomis uogomis. (T*)	Kr006	150/5/15	8,00	6,31	41,92	256,35
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata. (N*)	G003	100	0	0	0	0,00
Iš viso:			13,34	10,47	41,92	315,35

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr005	100	0,89	2,86	5,65	51,86
Grietinė 30%		6	0,12	1,80	0,19	17,58
Kepta vištienos filė, su sezamo sėklomis, ir prieskoninėmis žolelėmis (T*)	P020	100	34,93	2,77	0,59	167,25
Virti griekiai su sviestu 82% (T*)	Gr009	50/3	2,12	2,98	11,57	81,56
Troškintos daržovės*, šviežių daržovių salotos* ar daržovių rinkinukas* (A*)	S012*	50	0,82	3,65	2,10	52,63
	D006*	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,30	9,10	40,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G*	100/5	0,00	0,00	0,00	0,00
4Iš viso:			39,18	14,46	29,20	410,88

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti jūros lydekos filė piršteliai, su daržovėmis, avižinėmis selenėlėmis paniruoti sezamo sėklomis (T*).	9-7/142T Gar001	60	11,79	5,81	10,85	126,78
Virti plikyti ryžiai pagardinti prieskoninėmis žolelėmis, (T*A*)	Gr012	60	1,80	0,05	19,88	87,17
Daržovių rinkinukas*	D*	25/25	1,40	0,31	4,96	28,21
Arbata (N*)	G004	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,99	5,86	35,69	242,16
Iš viso (dienos davinio):			67,51	30,79	137,60	968,39

*Dalį įvairių šviežių daržovių galima keisti pagal sezoniškumą, į kitas ir raugintas daržoves.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

A* augalinis **T*** tausojantis **N*** nesaldintas.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Sudarė A. Petkevičienė

Statybininkų g. 9, Panevėžys

TVIRTINU:

Direktorė V. Samulionienė



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (su sv.82% ir trintomis uogomis (T*))	Kr023	150/5/15	6,71	6,27	29,31	204,28
Avižiniai sausainiai		15	1,30	1,95	10,65	65,70
Arbata su citrina. (N*)		100	0,02	0,01	0,32	1,51
Iš viso:			8,03	8,23	40,28	271,49

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (A*T*)	Sr021	100	1,86	1,65	13,31	75,49
Jogurtas (2,5 %)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta veršiena su daržovėmis, prieskoniėmis žolelėmis, grietinėlės 35% padaže (T*)	VE001	80	19,23	9,55	2,39	173,45
Perlinis kuskusas su sv.82% (T*)	Gr003	60/3	2,54	2,78	15,69	97,86
Daržovių rinkinukas,*ar daržovių salotos.(A*)	S012*	50	0,82	3,65	2,10	44,49
	D006*	25/25	0,50	0,10	3,20	15,70
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar daržovėmis*	G009	100/5	0,0	0,0	0,75	3,00
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,0	15,30	44,00
Iš viso:			25,67	18,03	49,99	465,74

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su kalafiorais, paprika, brokoliais, ir mėsos kukulaičiais (T*)	Sr,020	100	4,93	4,12	6,02	82,90
Grietinė 30%		6	0,14	1,80	0,19	17,50
Juoda rūginė duona.		30	2,04	0,33	15,60	74,70
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,05	59,00
Iš viso:			12,45	10,41	21,86	234,10
Iš viso (dienos davinio):			46,15	36,67	112,13	971,33

*Dalį įvairių šviežių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą į kitas ir raugintas.

*Dalį įvairių sezoninių vaisių ,uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė