

Panevėžio lopšelis – darželis „AUŠRA“

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

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



TURISTŲ

Direktore
Vilma Samulionienė

2026-10-14

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

7:00 -18:00

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su lydytu sūreliu 22% (T*)	M011-2	100	8,11	10,54	32,31	246,94
Jogurtinis gėrimas (1,8%)		150	4,50	3,00	18,00	117,19
Iš viso:			12,61	13,54	50,31	364,13

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnių sriuba (T*A*)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
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, su avižų sėlenėlėmis. (T*)	11-7/144T8	100	19,95	8,84	5,54	171,96
Bulvių košė su morkomis (T*)	Gr012.2	100	2,22	2,95	16,13	99,94
Daržovių rinkinukas* (A*)	D00*	30/30	1,06	0,36	4,46	25,16
Stalo vanduo paskanintas citrina	G009*	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		180	2,40	0,0	20,40	103,00
Iš viso:			29,32	14,61	60,47	492,71

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinienė	Ki 6A	100	9,48	13,51	1,62	166,31
Juoda ruginė duona su sviestu (82%).	U002	30-5	2,46	6,81	12,31	120,30
Daržovių rinkinukas* (A*)	D0003	30/30	0,90	0,20	3,20	18,20
Arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,84	20,52	17,13	304,81
Iš viso (dienos davinio):			54,77	48,67	127,91	1161,65

Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti 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“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių košė su daržovėmis. (A*T*)	Kr014	200	7,24	5,41	40,13	237,70
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			12,34	9,21	47,53	321,70

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (A*T*)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje keptas veršienos ar (jautienos) kukulaitis su cukinija ir avižių sėlenėlėmis (T*)	V-002	100	23,28	9,03	7,13	209,69
Virtos bulguro kruopos (A*T*)	Gr.006	75/3	2,63	3,71	16,26	108,96
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	30/30	1,00	0,20	6,40	31,40
Sezoniniai vaisiai*		180	2,40	0	20,40	103,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	7,5	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			31,39	15,34	58,40	515,80

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru 9%, su jogurtu 2,5%, trintomis uogomis.*	M010	105/55/20/15	16,82	14,44	36,19	332,03
Arbata (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			16,82	14,44	36,19	332,03
Iš viso (dienos davinio):			60,55	38,99	142,12	1169,53

*Dalį įvairių šviežių daržovių (pagal sezoniškumą) galima keisti 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“
Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

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	108/15	14,86	17,51	6,64	243,54
Juoda rūginė 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*)		30	0,22	0,04	0,63	3,76
Arbatžolių arbata. (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			19,08	18,03	22,06	328,43

Pietūs 11⁵⁰ val.

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (A*T*)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Grietinė 30%		8,00	0,16	2,40	0,26	23,44
Plovas su paukštiena. (vištienos ar kalakutienos filė) (T*)	P023	190	29,51	12,21	35,03	362,73
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	30/30	1,03	0,36	4,46	25,16
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,30	9,11	40,00
Iš viso:			32,34	16,62	61,08	517,75

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% praturtinti avių selenomis (T*)	V001	140	20,95	8,52	35,11	300,04
Grietinė 30%		20	0,24	6,00	0,64	58,60
Arbata (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,19	14,52	35,75	358,64
Iš viso (dienos davinio):			72,61	49,17	118,90	1204,82

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

*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



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, ir prieskoninėmis daržovėmis (A*T*)	Kr025	150	3,73	6,64	26,73	181,72
Bandėlė.		60	5,18	2,28	12,39	91,20
Pienas 2,5%. (N*)		150	3,40	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			12,31	12,72	46,52	356,92

Pietūs 11⁵⁰ val.

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	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnakų, citrinos sultimis, prieskoninėmis. žolelėmis. (T*)	Ž001	80	17,54	16,45	0,57	220,48
Virtas perlinis kuskusas (T*)	Gr.003	75	3,19	2,85	19,61	116,94
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos, su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A*)	S002*	70	0,80	2,74	2,85	46,99
		30/30	1,65	0,25	3,40	15,70
Sezoniniai vaisiai*		150	2,20	0,48	18,40	74,59
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	150/5	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			26,72	23,83	53,08	533,77

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%, jogurtu 2,5%	M011-2	150/30	15,47	13,04	35,56	321,38
Vaisinė arbata. (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			15,47	13,04	35,56	321,38
Iš viso (dienos davinio):			54,50	49,59	135,16	1212,07

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniskumą.

*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

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, sorų kruopų košė pagardinta sviestu 82% ir trintomis uogomis. (T*)	Kr.018	200/5,1/16	9,88	9,28	40,26	283,96
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,05	59,00
Arbata (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,22	13,44	40,31	342,96

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūginių daržovių sriuba (A*T*)	Sr.002	150	1,42	2,29	11,03	62,08
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Keptas kiaulienos maltinukas su cukinija, paprika ir maistinėmis selenėlėmis (T*)	K.002	100	23,28	9,30	7,13	205,32
Virtos bulvės (T*)	Gr.012	80	1,65	0,08	15,08	68,80
Daržovių rinkinukas* ar daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi.* (A*)	S.009*	60	1,38	4,42	3,85	60,69
	D006*	30/30	1,06	0,36	4,46	25,16
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		150/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,00	19,50	84,00
Iš viso:			28,53	12,28	58,63	491,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės9% - morkų apkepas. Su grietine 30% (T*)	V013	140/25	18,20	23,29	24,72	346,37
Vaisinė arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,20	23,29	24,72	346,37
Iš viso (dienos davinio):			61,95	49,01	123,66	1180,41

*Dalį įvairių sezoninių vaisių uogų ir daržovių galima keisti pagal sezoniškumą į kitas, ar raugintas (marinuotas) daržoves.

Dalį 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

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5%, grikių kruopų košė paskaninta sviestu (82%) (T*)	Kr024	200	10,70	8,56	43,55	293,97
Arbatžolių arbata (N*)		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			10,70	8,56	43,55	293,97

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 (A* T*)	Sr001	150	3,51	1,90	10,48	73,01
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Bulvių plokštainis su vištienos filė.	D010	185	20,67	8,20	29,54	263,77
Daržovių rinkinukas*	D006	60	0,63	0,21	2,67	15,09
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,80	73,00
Morkų lazdelės	D1	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*		100/7,5	0,00	0,00	0,17	0,71
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,00	19,50	84,00
Iš viso:			26,05	17,95	65,29	535,78

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9% (tiginukai), su sviesto 82%, ir grietinės 30% padažu (T*)	V014-1	130/15	18,56	17,60	26,20	336,14
Arbata (N*)	G004	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,56	17,60	26,20	336,14
Iš viso (dienos davinio):			56,50	39,98	142,36	1165,89

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

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

A* augalinis T* tausojantis 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 2,5% ryžių košė su sviestu 82%, trintomis uogomis, sezamo sėklomis (T*)	Kr003	200/5/15/3	7,83	6,81	45,71	275,38
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata su citrina (N*)	G004	150	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			13,21	10,99	46,19	334,38

Pietūs 11.⁵⁰ 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	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Grietinė 30%		8,00	0,16	2,40	0,26	23,44
Žemaičių blynai su veršiena (T), su grietine (30%).	D010-1	160/20	17,82	11,50	29,78	295,80
Daržovių rinkinukas*, (A*)	S008*	30/30	0,05	0,01	2,60	16,00
Stalo vanduo pagardintas vaisiais ar uogomis*	G009*	100/5	0,04	0,02	0,46	2,16
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,60	8,05	40,00
Iš viso:			23,08	19,08	72,31	560,26

Vakarienė 15.30 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	100	16,35	12,54	24,42	275,92
Jogurtas 2,5% su trintomis uogomis, ar vaisiais*.	U006	35	1,11	0,93	2,67	23,49
Arbata vaisinė (N*)	G005	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			17,46	13,47	27,09	299,41
Iš viso (dienos davinio):			48,81	39,78	158,59	1194,32

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

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

A* augalinis T* tausoantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis -darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9

Sudarė A Petkevičienė

TVIRTINU:

Direktorė V. Samuliomienė



2savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (T*)	Ki001	130	15,19	15,65	11,42	247,28
Juoda rūginė duona		30	2,40	2,70	12,30	83,00
Daržovių rinkinukas*(A*)	D006*	30/30	1,98	0,21	2,40	15,09
Vaisinė arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			18,22	18,56	26,12	345,37

Pietūs 11⁵⁰.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A* T*)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kalakutienos maltinukas su maistinėmis sėlenėlėmis. (T*)	P016	100	24,43	8,62	6,81	190,46
Virtos perlinės kruopos (A* T*)	Gr017	60	3,23	2,35	14,89	88,32
Sezoniniai vaisiai*		180	1,40	0,00	21,40	103,00
Stalo vanduo pagardintas vaisiais ar uogomis*		100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			33,80	15,12	66,00	524,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100/100	2,12 12,45	5,29 11,67	19,14 3,14	132,72 167,43
Agurkas*		40	0,40	0,16	3,08	16,80
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			14,97	17,12	25,36	316,95
Iš viso (dienos davinio):			66,99	50,80	117,48	1186,42

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

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

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas

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

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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*)	Kr011-1	200/6/0,2	8,20	9,66	26,46	252,50
Kakava su pienu 2,5% (saldinta)	G002	150	3,18	2,51	9,52	73,41
Iš viso:			11,38	12,17	35,98	325,91

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių barščiai su kopūstais*. (A* T*)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Jogurtas 2,5%		10	0,45	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnakų, citrinos sultimis prieskoninėmis žolelėmis (T*)	Nr.Ž 001	80	17,54	16,45	0,57	220,48
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*)	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
		30/30	1,98	0,30	4,08	26,94
Bulvių košė su cibėržole ir krapais (T*)	Gr012	100/3	2,29	2,92	16,86	102,91
Sezoniniai vaisiai*		150	0,30	0,00	20,40	84,00
Stalo vanduo vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			23,90	24,72	55,11	534,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	120/35	10,19	11,89	44,10	300,42 14,83
Arbata. (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,19	11,89	44,10	315,25
Iš viso (dienos davinio):			45,47	48,78	135,19	1175,86

*Dalį įvairių vaisių, uogų ir daržovių galima keisti į kitas (pagal sezoniškumą) ir raugintas ar marinuotas.

*Dalį įvairių 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



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 2,5%, avižinių kruopų košė su sviestu 82%, trintomis uogomis* (T*)	Kr011	200/15/5	9,31	7,38	31,52	226,19
Juodos rūginės duonos sumuštinis su sviestu 82%, ir varškės sūriu (13%)	U025	25/3/25	6,90	6,11	11,62	129,06
Arbatžolių arbata.(N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			16,21	13,49	43,14	355,25

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	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Grietinė 30%		8,00	0,47	2,40	0,26	23,44
Kiaulienos maltinukas su kopūstais, ir daržovėmis (T*)	K24	90	19,95	12,16	3,74	202,39
Daržovių rinkinukas* (A*)	D006*	30/30	1,98	0,30	4,08	26,94
Virti pilno grūdo makaronai. (A*T*)	Gr.010	80	4,96	2,98	26,86	154,11
Sezoniniai vaisiai*		150	0,60	0,60	8,05	40,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			29,28	19,97	52,69	504,71

Vakarienė 15.30 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	140/20	19,40	13,21	21,74	342,19
Grietinė 30%		20	0,50	6,00	0,60	58,40
Arbata vaisinė. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			19,90	19,21	22,34	342,19
Iš viso (dienos davinio):			65,39	52,67	118,17	1202,15

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

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

A* augalinis T* tausoiantis N* nesaldintas

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

TVIRTINU:
Direktorė V. Samulionienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brinkinti griķiai su prieskoninėmis žolelėmis (A*T*)	Kr027	150/5	8,59	5,75	40,38	246,41
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			13,69	9,55	47,78	330,41

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba. (A* T*)	Sr010	150	1,67	1,57	9,31	54,08
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Orkaitėje garuose kepta-troškinta kalakutienos filė, pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (T*)	P020	110	30,35	7,31	0,94	192,35
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos* (A*)	S01*	60 30-30	0,87 1,06	3,81 0,36	4,69 4,46	56,79 25,16
Virtos bulvės (A*T*)	Gr. 012	80	1,65	0,08	15,08	68,80
Sezoniniai vaisiai*		180	0,60	0,60	20,40	103,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, ar uogomis*		100/7,5	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			34,66	13,65	51,56	484,16

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Ki002	60	7,62	6,90	0,42	94,20
Juodos rūginės duonos sumuštinis su sviestu 82%, ir fermentiniu sūriu 45%.	U002	30-35-5 70	11,21	15,91	12,31	237,20
Arbata su citrina. (N*)	G004	150	0,02	0,01	0,32	1,51
Iš viso:			18,85	22,82	13,05	332,91
Iš viso (dienos davinio):			67,20	46,02	112,39	1147,48

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

*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

Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir varške 9% (T*)	M011	120/6/18,5	9,06	10,87	23,06	226,30
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Arbata. (N)*		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,40	15,03	23,06	285,30

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis.*(A*T*)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Grietinė 30%		8,00	0,16	2,40	0,26	29,44
Kepta garuose paukštiesios šlaunelių mėsa (T*)	P025	80	19,27	12,74	0,25	192,77
Virti ryžiai su ciberžole, sviestu 82% (T*)	Gr002	75/3	2,87	2,42	24,63	134,30
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos su alyvuogiu aliejumi* (A*)	S009*	60 30/30	0,34 1,98	2,89 0,30	5,88 4,08	51,80 26,94
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,00	19,50	84,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			27,45	19,33	63,70	551,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Speltos -kvietinių a/r miltų lietiniai blynai su mėsos įdaru.(veršiena, kiauliena)	M012/2	120	13,04	14,80	23,69	278,84
Grietinė 30%		20	0,36	6,00	0,00	58,60
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			13,40	20,80	23,69	337,44
Iš viso (dienos davinio):			57,35	55,16	110,45	1174,44

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

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

A* augalinis T* tausojantis N* nesaldintas.

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“

Statybininkų g. 9, Panevėžys

Sudarė A. Petkevičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė su žalumynais. (A*T*)	Kr000	200/5/2	8,51	6,06	52,33	297,92
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu. (A*)	V010	85/3/1	0,34	0,34	14,51	62,49
Arbatžolių arbata. (N*)	G003	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			8,85	6,40	66,84	360,41

Pietūs 11⁵⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A*T*)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Kepta lašišos filė pagardinta česnakų, citrinos sultimis, prieskoniais žolelėmis (T*)	Ž001	80	17,54	16,45	0,57	220,48
Virtos bulvės (A*)	Gr.012	80	1,65	0,08	15,08	68,80
Daržovių salotos*, ar daržovių rinkinukas* (A*)	S009	60	0,20	0,40	0,78	3,51
		30/30	1,65	0,25	3,40	22,45
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
*Sezoniniai vaisiai		150	0,30	0,30	9,10	40,00
Morkų lazdelės	D1	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Iš viso:			23,29	18,59	44,98	444,21

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas su kriaušėmis (ar bananais)*, maistinėmis selenomis, kokoso drožlėmis (T*), su jogurtu 2,5%	V-011	180/45	24,53	17,92	27,57	368,17
Arbata. (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,53	17,92	27,57	368,17
Iš viso (dienos davinio):			56,67	42,91	139,39	1172,79

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

*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



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška 2,5% miežinių kruopų košė su sviestu 82%, ir trintomis uogomis (T*)	Kr001	200/6/15	10,62	8,19	54,40	337,73
Arbatžolių arbata. (A*)		15	0	0	0	0,00
Iš viso:			10,62	8,18	54,40	337,73

Pietūs 11⁵⁰ val.

atiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba, (A*T*)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Grietinė 30%		8	0,16	2,40	0,26	29,44
Kepta vištienos filė, su sezamo sėklomis, ir prieskoniais žolelėmis (T*)	P20	100	28,08	4,86	0,92	168,90
Virti griekiai su sviestu 82% (T*)	Gr.007	60/3	2,54	3,08	13,88	93,41
Troškintos daržovės (T*), Šviežių daržovių salotos* ar daržovių rinkinukas* (A*)	GR0001 S012*	60 25/30	0,98 1,65	6,14 0,25	3,86 3,40	68,41 22,45
*Sezoniniai vaisiai		180	0,60	0,90	23,12	103,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		100	0,06	0,02	0,17	1,07
Iš viso:			34,42	18,91	50,68	517,08

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti jūros lydekų filė piršteliai, su daržovėmis, avižų selenėlėmis, paniruoti sezamo sėklomis. (T*)	9-7/142T GAR001	60 20	11,79	5,81	10,85	118,61
Virti plikyti ryžiai pagardinti prieskoniais žolelėmis. (A*T*)	Gr.012	75	2,40	0,09	26,70	118,00
Daržovių rinkinukas*		30/30	1,00	0,20	6,40	31,40
Arbata (N*)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,19	6,10	43,95	268,01
Iš viso (dienos davinio):			60,23	33,19	149,03	1122,82

*Dalį įvairių šviežių uogų 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* nesaldinta

Panevėžio lopšelis-darželis „Aušra“ Statybininkų g. 9

Sudarė A. Petkevičienė

3 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%, kvietinių kruopų košė su sviestu 82% ir trintomis uogomis* (T*)	Kr023	200/5/15	9,36	10,42	32,88	262,49
Avižiniai sausainiai		20	1,74	2,60	14,2	87,60
Arbata su citrina. (N*)		150/5,8	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			11,14	13,04	47,55	352,36

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	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,90
Troškinta veršiena su daržovėmis, prieskoninėmis žolelėmis, grietinėlės 35% padaže (T*)	VE001	100	19,38	13,64	2,90	216,66
Perlinis kuskusas su sviestu 82% (T*)	Gr003	60/3	2,54	2,78	15,67	97,86
Daržovių rinkinukas*, ar daržovių salotos* (A*)	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
		30/30	1,98	0,30	4,08	26,94
Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis*	G009	100/7,5	0,03	0,02	1,01	4,34
Sezoniniai vaisiai*		180	1,44	0,36	20,40	103,00
Iš viso:			27,46	23,26	65,03	567,93

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	150	6,71	5,87	9,61	118,27
Grietinė 30%		8	0,18	2,40	0,26	23,44
Juoda rūginė duona		30	2,04	0,33	15,60	74,70
PikNik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,00
Iš viso:			14,27	12,76	25,47	275,41
Iš viso (dienos davinio):			52,87	48,34	138,05	1195,70

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

*Dalį įvairių 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