

**UAB“VAIKRA“**

**Panevėžio Šaltinio progimnazija**

**PUSRYČIAI**

---

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10 m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 15 val.

Gamybos vadovė  
**Rasa Pukelevičiūtė**



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
**Zina Stripeikienė**



**Panevėžio "Šaltinio" progimnazija**

**1 savaitė**

**Nemokamas maitinimas**

**Pirmadienis**

**Pusryčiai 7:30 - 9:30**

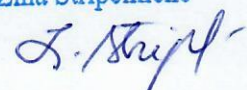
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                       | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliav.</b> | <b>Energetinė vertė, Kcal</b> |
|--|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|
| Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 96A            | 200           | 7,87            | 3,36            | 38,56           | 206,95                        |
| Sezoniniai vaisiai                                 |                | 150           | 8,9             | 13,73           | 10,47           | 187,95                        |
| Arbata (be cukraus)                                | 1Gér.          | 200           | 0               | 0,00            | 0               | 0                             |
| <b>Viso:</b>                                       |                |               | <b>16,77</b>    | <b>13,73</b>    | <b>49,03</b>    | <b>394,9</b>                  |

**APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO**

Gamybos vadovė  
**Rasa Pukelevičiūtė**



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
**Zina Stripeikienė**



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

1 savaitė

Nemokamas maitinimas

Antradienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiška | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 95A     | 200     | 3,54        | 7,07        | 37,85       | 251,6                  |
| Uogienė  | 19P     | 20      | 0,06        | 0           | 14,18       | 81,3                   |
| Sezoniniai vaisiai                             |         | 150     | 8,9         | 13,73       | 10,47       | 187,95                 |
| Arbata (be cukraus)                            | 1Gér.   | 200     | 0           | 0,00        | 0           | 0                      |
| <b>Viso:</b>                                   |         |         | <b>12,5</b> | <b>20,8</b> | <b>62,5</b> | <b>520,85</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
**Rasa Pukelevičiūtė**

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
**Zina Stripeikienė**


Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

1 savaitė

Nemokamas maitinimas

Trečiadienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai     | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|--------------|--------------|------------------------|
| Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)alerg. 7 | 97A     | 150    | 7,40        | 3,09         | 30,09        | 175,54                 |
| Grietinė 30%                                   | 17P     | 20     | 0,72        | 9            | 0,93         | 87,9                   |
| Arbata (be cukraus)                            | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                             |         | 90     | 0,36        | 0,36         | 11,7         | 51,48                  |
| <b>Viso:</b>                                   |         |        | <b>8,48</b> | <b>12,45</b> | <b>42,72</b> | <b>314,92</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė

Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

1 savaitė

Nemokamas maitinimas

Pusryčiai 7:30 - 9:30

Ketvirtadienis


| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai     | Riebalai     | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)alerg.1,7 | 110A    | 200    | 9,85         | 9,83         | 35,13        | 259,40                 |
| Sezoniniai vaisiai  |         | 170    | 0,68         | 0,68         | 22,10        | 97,24                  |
| Arbata (be cukraus)   | 1Gėr.   | 200    | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>  |         |        | <b>10,53</b> | <b>10,51</b> | <b>57,23</b> | <b>356,64</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

1 savaitė

Nemokamas maitinimas

Penktadienis

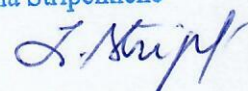
Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai     | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-------------|--------------|--------------|------------------------|
| Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 109A    | 150    | 5,88        | 5,90         | 24,00        | 175,50                 |
| Uogienė   | 17P     | 20     | 0,72        | 9            | 0,93         | 87,9                   |
| Sezoniniai vaisiai                                |         | 90     | 0,36        | 0,36         | 11,7         | 51,48                  |
| Arbata (be cukraus)                               | 1Gėr.   | 200    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                      |         |        | <b>6,96</b> | <b>15,26</b> | <b>36,63</b> | <b>314,88</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė

Zina Stripeikienė



Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

2 savaitė

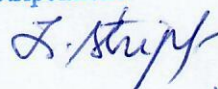
Nemokamas maitinimas  
Pusryčiai 7:30 - 9:30

Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiğa | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Miežinių dribsnių košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 111A    | 150    | 5,88        | 5,63        | 25,16        | 172,20                 |
| Uogienė                                       |         | 20     | 0,06        |             | 14,18        | 54,20                  |
| Sezoniniai vaisiai                            |         | 170    | 0,68        | 0,68        | 22,10        | 97,24                  |
| Arbata (be cukraus)                           | 1Gėr.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                  |         |        | <b>6,62</b> | <b>6,31</b> | <b>61,44</b> | <b>323,64</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

2 savaitė

Nemokamas maitinimas

Antradienis

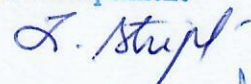
Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta manų kruopų košė(tausojantis) alerg. 1,7 | 95A     | 200    | 3,54        | 7,07        | 37,85        | 251,6                  |
| Uogienė   | 19P     | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Sezoniniai vaisiai                              |         | 90     | 0,36        | 0,36        | 11,7         | 51,48                  |
| Arbata (be cukraus)                             | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                    |         |        | <b>3,99</b> | <b>7,43</b> | <b>70,82</b> | <b>384,38</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė

Zina Stripeikienė



Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

2 savaitė

Nemokamas maitinimas

Trečiadienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)alerg. 7 | 101A    | 200    | 7,90        | 3,07        | 49,36        | 260,63                 |
| Uogienė  |         | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Traškios morkytės                                |         | 80     | 0,8         | 0,16        | 6,96         | 32,48                  |
| Arbata (be cukraus)                              | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                     |         |        | <b>8,79</b> | <b>3,23</b> | <b>77,59</b> | <b>374,41</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

2 savaitė

Nemokamas maitinimas

Ketvirtadienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

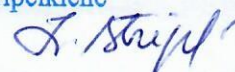
| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai     | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|--------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)alerg. 7 | 97A     | 150    | 7,40         | 3,09        | 30,09        | 175,54                 |
| Pienas (2,5%)                                  |         | 120    | 4,08         | 3,00        | 5,88         | 66,84                  |
| Sezoniniai vaisiai                             |         | 120    | 0,48         | 0,48        | 15,6         | 68,64                  |
| <b>Viso:</b>                                   |         |        | <b>11,96</b> | <b>6,57</b> | <b>51,57</b> | <b>311,02</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
**Rasa Pukelevičiūtė**



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
**Zina Stripeikienė**



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

2 savaitė

Nemokamas maitinimas

Penktadienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 109A    | 200    | 7,84        | 7,86        | 32,00        | 234,00                 |
| Uogienė   | 19P     | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Sezoniniai vaisiai                                |         | 90     | 0,36        | 0,36        | 11,7         | 51,48                  |
| Arbata (be cukraus)                               | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                      |         |        | <b>8,29</b> | <b>8,22</b> | <b>64,97</b> | <b>366,78</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė

*Z. Stripeikienė*

Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

3 savaitė

Nemokamas maitinimas

Pirmadienis

Pusryčiai 7:30 - 9:30

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 110A    | 200    | 9,85        | 9,83        | 35,13        | 259,40                 |
| Uogienė  | 19P     | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Arbata (be cukraus)  | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>   |         |        | <b>9,94</b> | <b>9,83</b> | <b>56,40</b> | <b>340,70</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
**Rasa Pukelevičiūtė**



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
**Zina Stripeikienė**



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

3 savaitė

Nemokamas maitinimas

Pusryčiai 7:30 - 9:30

Antradienis

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)alerg. 7 | 101A    | 200    | 7,90        | 3,07        | 49,36        | 260,63                 |
| Uogienė  |         | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Traškios morkytės                                |         | 80     | 0,8         | 0,16        | 6,96         | 32,48                  |
| Arbata (be cukraus)                              | 1Gėr.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                     |         |        | <b>8,79</b> | <b>3,23</b> | <b>77,59</b> | <b>374,41</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

3 savaitė

Nemokamas maitinimas  
Pusryčiai 7:30 - 9:30

Trečiadienis

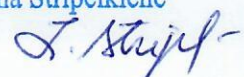
| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 95A     | 200    | 3,54        | 7,07        | 37,85        | 251,6                  |
| Uogienė  | 19P     | 30     | 0,09        |             | 21,27        | 81,30                  |
| Arbata (be cukraus)                            | 1Gėr.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                   |         |        | <b>3,63</b> | <b>7,07</b> | <b>59,12</b> | <b>332,9</b>           |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

3 savaitė

Nemokamas maitinimas

Pusryčiai 7:30 - 9:30

Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai     | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|--------------|--------------|------------------------|
| Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)alerg. 7 | 97A     | 150    | 7,40        | 3,09         | 30,09        | 175,54                 |
| Grietinė 30%                                   | 17P     | 20     | 0,72        | 9            | 0,93         | 87,9                   |
| Sezoniniai vaisiai                             |         | 120    | 0,48        | 0,48         | 15,60        | 68,64                  |
| Arbata (be cukraus)                            | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                   |         |        | <b>8,60</b> | <b>12,57</b> | <b>46,62</b> | <b>332,08</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė



Panevėžio "Šaltinio" progimnazija

3 savaitė

Nemokamas maitinimas  
Pusryčiai 7:30 - 9:30

Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai    | Riebalai    | Angliav.     | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)alerg. 1,7 | 96A     | 200    | 7,87        | 3,36        | 38,56        | 206,95                 |
| Sezoniniai vaisiai                                 |         | 120    | 0,48        | 0,48        | 15,60        | 68,64                  |
| Arbata (be cukraus)                                | 1Gér.   | 200    | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                   |
| <b>Viso:</b>                                       |         |        | <b>8,35</b> | <b>0,48</b> | <b>54,16</b> | <b>275,59</b>          |

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė  
Rasa Pukelevičiūtė



Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija  
Direktorė  
Zina Stripeikienė

