Lopšelis - darželis "Pasaka"

# 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

**Sudarė:**

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Įstaigos darbo laikas nuo
7: 30 iki 18: 00 val

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

## 1 savaitė
## Pirmadienis

### Pusryčiai 9:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-10 | 160 g | 4,80 | 3,20 | 25,60 | 144,00 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,19** | **7,66** | **37,34** | **232,63** |

### Pietūs 12:15 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-12 | 100 g | 1,00 | 1,00 | 5,00 | 35,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Kalakutienos troškinys (tausojantis) | - | 80 g | 11,20 | 4,00 | 4,80 | 100,00 |
| Virti birūs nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis) | G-1D | 80 g | 1,45 | 1,48 | 15,50 | 77,96 |
| Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-25A | 80 g | 1,60 | 1,83 | 12,04 | 68,12 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **16,38** | **10,01** | **47,95** | **346,48** |

### Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su moliūgais (tausojantis) | ABV-38I | 160 g | 23,38 | 12,77 | 26,32 | 308,26 |
| Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **24,26** | **13,42** | **33,70** | **345,29** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **45,82** | **31,09** | **118,99** | **924,40** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**1 savaitė**
**Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Keturių grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis) | KK-29 | 160 g | 6,08 | 4,96 | 24,80 | 179,20 |
| Trintos braškės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **6,61** | **5,42** | **41,85** | **252,15** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-9 | 100 g | 2,36 | 1,40 | 8,07 | 53,71 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis) | M-13A | 90 g | 25,11 | 6,51 | 12,99 | 219,79 |
| Bulvių ir kalafiorų košė (tausojantis) | G-18 | 80 g | 3,06 | 3,71 | 12,28 | 94,73 |
| Šviežių morkų ir cukinijų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-7H | 80 g | 1,20 | 4,24 | 9,12 | 76,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **32,86** | **17,56** | **53,07** | **509,63** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Vanilinis ryžių pudingas su kokoso pienu (tausojantis)(augalinis) | ABV-25B | 160 g | 5,10 | 7,98 | 37,87 | 243,71 |
| Trintos avietės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Pienas (2,5%) | - | 125 g | 4,25 | 4,13 | 6,13 | 78,75 |
| **Viso:** | | | **9,56** | **12,23** | **50,68** | **349,29** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **49,02** | **35,21** | **145,61** | **1111,07** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**1 savaitė**
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-1B | 160 g | 5,65 | 2,50 | 25,42 | 146,99 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Kakava su pienu (nesaldinta)(tausojantis) | GĖ-11 | 140 g | 4,76 | 4,58 | 6,89 | 87,49 |
| **Viso:** | | | **10,79** | **11,53** | **44,05** | **323,11** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-1 | 100 g | 0,83 | 1,32 | 4,30 | 32,97 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų mėsos kepsneliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | PT-6C | 90 g | 24,61 | 4,04 | 17,76 | 146,75 |
| Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis) | G-2 | 80 g | 3,84 | 2,08 | 22,40 | 126,53 |
| Konservuoti kukurūzai (augalinis) | DG-40 | 40 g | 1,16 | 0,76 | 4,32 | 32,00 |
| Paprikų lazdelės (augalinis) | DG-21A | 40 g | 0,40 | 0,08 | 1,80 | 8,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **31,97** | **9,98** | **61,19** | **411,65** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje keptas bulvių ir morkų apkepas (tausojantis) | ABV-75 | 140 g | 4,50 | 7,50 | 33,00 | 225,00 |
| Grietinė (30%) | - | 20 g | 0,52 | 6,00 | 0,54 | 57,60 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,02** | **13,50** | **33,54** | **282,60** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **47,78** | **35,02** | **138,78** | **1017,36** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**1 savaitė**
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis) | KK-2M | 160 g | 5,52 | 2,69 | 34,98 | 177,12 |
| Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **6,05** | **3,15** | **52,03** | **250,07** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta moliūgų ir lęšių sriuba (tausojantis) | S-37 | 100 g | 1,27 | 3,85 | 4,47 | 58,46 |
| Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis) | KS-37 | 15 g | 1,49 | 0,48 | 6,90 | 39,00 |
| Maltos kiaulienos troškinys "Bolognese" (tausojantis) | M-4K | 80 g | 16,18 | 4,10 | 6,78 | 135,33 |
| Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis) | G-12 | 80 g | 2,03 | 1,73 | 22,00 | 111,68 |
| Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-38 | 80 g | 3,14 | 7,93 | 6,78 | 106,51 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **24,12** | **18,09** | **46,93** | **450,98** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai (tausojantis) | ABV-61A | 120 g | 17,02 | 9,01 | 20,98 | 228,76 |
| Keturių grūdų trapučiai | - | 10 g | 1,06 | 0,22 | 8,13 | 37,40 |
| Vaisių ir uogų kompotas (tausojantis)(augalinis) | GĖ-24 | 125 g | 0,25 | 0,00 | 13,75 | 55,00 |
| **Viso:** | | | **18,33** | **9,23** | **42,86** | **321,16** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **48,49** | **30,47** | **141,81** | **1022,20** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**1 savaitė**
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | K-2 | 1vnt. (60) | 7,80 | 6,60 | 0,66 | 93,00 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) | DG-53 | 30 g | 1,50 | 0,15 | 3,60 | 21,00 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **10,69** | **11,41** | **26,48** | **253,63** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis) | S-46 | 100 g | 1,00 | 1,50 | 8,00 | 45,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti menkės maltinukai (tausojantis) | Ž-10 | 80 g | 16,35 | 3,10 | 5,14 | 116,75 |
| Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis) | G-5 | 80 g | 3,05 | 2,19 | 17,04 | 100,37 |
| Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | DG-25B | 80 g | 1,36 | 1,43 | 8,14 | 47,24 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **22,89** | **9,92** | **48,94** | **374,76** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti avižiniai blynai su obuoliais | ABV-4A | 120 g | 5,22 | 17,83 | 23,98 | 253,00 |
| Naminis vyšnių džemas (augalinis) | P-23 | 25 g | 0,17 | 0,08 | 13,00 | 52,75 |
| Geriamas jogurtas | - | 150 g | 4,50 | 2,25 | 8,70 | 75,00 |
| **Viso:** | | | **9,89** | **20,16** | **45,68** | **380,75** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **43,46** | **41,49** | **121,09** | **1009,14** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**2 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Grikių košė (augalinis)(tausojantis) | KK-8 | 160 g | 4,06 | 0,96 | 23,12 | 117,71 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **4,45** | **5,42** | **34,86** | **206,34** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-5 | 100 g | 0,90 | 1,33 | 4,07 | 32,09 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Nešlifuotų ryžių plovas su kiauliena, morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis) | M-19A | 90/60 g | 21,35 | 6,29 | 18,23 | 222,74 |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-10B | 80 g | 0,90 | 3,83 | 10,34 | 53,84 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **24,27** | **13,15** | **43,25** | **374,07** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su obuoliais ir cinamonu (tausojantis) | ABV-38T | 160 g | 19,28 | 13,70 | 32,13 | 336,53 |
| Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **20,16** | **14,35** | **39,51** | **373,56** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **48,88** | **32,91** | **117,61** | **953,97** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**2 savaitė**
**Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis) | KK-7A | 160 g | 5,76 | 5,26 | 25,45 | 182,72 |
| Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **6,29** | **5,72** | **42,50** | **255,67** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis) | S-1F | 100 g | 3,00 | 1,30 | 12,00 | 72,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje keptas vištienos kotletukas su avižiniais dribsniais (vienas didelis) (tausojantis) | PT-87 | 90 g | 17,10 | 4,50 | 9,00 | 139,50 |
| Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis) | G-5 | 80 g | 3,05 | 2,19 | 17,04 | 100,37 |
| Šviežias pomidoras (augalinis) | DG-19 | 80 g | 0,72 | 0,16 | 3,12 | 14,40 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **25,00** | **9,85** | **51,78** | **391,67** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti cukinijų sklindžiai | ABV-30 | 120 g | 6,00 | 10,80 | 21,60 | 216,00 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 g | 5,10 | 4,95 | 7,35 | 94,50 |
| **Viso:** | | | **11,78** | **16,28** | **29,64** | **320,70** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **43,06** | **31,85** | **123,91** | **968,03** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**2 savaitė**
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-17A | 160 g | 4,96 | 4,00 | 37,12 | 195,20 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,35** | **8,46** | **48,86** | **283,83** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta kukurūzų sriuba (tausojantis) | S-47A | 100 g | 0,85 | 4,07 | 5,29 | 65,08 |
| Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis) | KS-37 | 15 g | 1,49 | 0,48 | 6,90 | 39,00 |
| Kiaulienos troškinys (tausojantis) | M-17 | 80 g | 9,84 | 6,24 | 4,80 | 109,92 |
| Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis) | G-16 | 80 g | 2,10 | 15,60 | 9,55 | 183,01 |
| Šviežių morkų ir moliūgų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-7F | 80 g | 1,20 | 5,60 | 7,20 | 84,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **15,48** | **31,99** | **33,74** | **481,01** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virti varškėtukai su bananais (tausojantis) | - | 140 g | 16,80 | 7,70 | 33,60 | 273,00 |
| Trintos braškės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **17,68** | **8,35** | **40,98** | **310,03** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,51** | **48,80** | **123,58** | **1074,87** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**2 savaitė**
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-13 | 160 g | 4,24 | 1,92 | 38,56 | 188,32 |
| Trintos braškės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,48 | 0,48 | 15,60 | 68,64 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **4,89** | **2,50** | **59,51** | **278,43** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis) | S-19 | 100 g | 1,10 | 0,40 | 7,50 | 40,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai (tausojantis) | PT-1 | 90 g | 18,00 | 3,60 | 12,60 | 157,50 |
| Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis) | G-12 | 80 g | 2,03 | 1,73 | 22,00 | 111,68 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | DG-2B | 80 g | 0,64 | 0,16 | 0,40 | 7,20 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **22,90** | **7,59** | **53,12** | **381,78** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti lietiniai blynai | ABV-1B | 100 g | 5,35 | 3,09 | 29,45 | 159,89 |
| Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Geriamas jogurtas | - | 125 g | 3,75 | 1,88 | 7,25 | 62,50 |
| **Viso:** | | | **9,27** | **5,07** | **42,05** | **243,86** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **37,05** | **15,15** | **154,68** | **904,06** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**2 savaitė**
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-10 | 160 g | 4,80 | 3,20 | 25,60 | 144,00 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,19** | **7,66** | **37,34** | **232,63** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Skaldytų žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-3 | 100 g | 3,11 | 1,41 | 9,25 | 62,39 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje keptas lydekos kepsnelis (tausojantis) | Ž-15 | 80 g | 17,06 | 6,11 | 7,18 | 180,74 |
| Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | G-1 | 80 g | 1,20 | 1,78 | 12,91 | 69,89 |
| Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-25G | 80 g | 2,33 | 3,61 | 8,69 | 72,04 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **24,82** | **14,61** | **48,64** | **450,45** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis) | G-12 | 140 g | 3,56 | 3,02 | 38,50 | 195,44 |
| Tarkuotas sūris (tausojantis) | - | 10 g | 2,10 | 2,80 | 0,20 | 34,50 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | DG-30 | 30 g | 0,18 | 0,09 | 2,37 | 12,60 |
| Vaisinis jogurtas | - | 125 g | 3,50 | 3,50 | 7,50 | 85,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **9,34** | **9,41** | **48,57** | **327,54** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **39,35** | **31,69** | **134,55** | **1010,62** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**3 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kruopų košė su pienu ir sėlenomis (tausojantis) | KK-4S | 160 g | 7,09 | 8,38 | 29,63 | 222,37 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 9 0g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **7,47** | **12,84** | **41,37** | **311,00** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-44 | 100 g | 1,26 | 1,11 | 7,51 | 43,75 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Maltos jautienos-kiaulienos ''Bolognese'' (tausojantis) | M-4A | 80 g | 16,73 | 3,98 | 6,78 | 136,61 |
| Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | G-1 | 80 g | 1,20 | 1,78 | 12,91 | 69,89 |
| Šviežių morkų salotos su konservuotais kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-16M | 80 g | 1,04 | 2,48 | 7,76 | 60,80 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **21,36** | **11,05** | **45,57** | **376,45** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis) | ABV-8 | 160 g | 24,98 | 16,37 | 27,39 | 351,50 |
| Trintos avietės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **25,86** | **17,02** | **34,77** | **388,54** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **54,69** | **40,91** | **121,71** | **1075,98** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**3 savaitė**
**Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų košė su pienu (tausojantis) | KK-12 | 160 g | 5,42 | 5,31 | 40,37 | 206,42 |
| Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis) | P-26 | 20 g | 0,08 | 0,08 | 4,49 | 18,00 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,87** | **5,75** | **56,56** | **275,90** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-4 | 100 g | 0,74 | 1,30 | 3,62 | 29,94 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje keptas kiaulienos maltinukas (vienas didelis) (tausojantis) | M-13A | 90 g | 17,20 | 4,73 | 12,79 | 169,24 |
| Virtų bulvių košė (tausojantis) | G-4 | 80 g | 2,90 | 4,13 | 10,78 | 90,24 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, krapais ir algyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-25C | 80 g | 0,96 | 3,68 | 5,60 | 59,20 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **22,93** | **15,54** | **43,41** | **414,02** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių troškinys (morkos, paprikos, cukinijos, kopūstai) su avinžirniais (augalinis)(tausojantis) | V-10 | 150 g | 8,25 | 10,50 | 25,50 | 225,00 |
| Švieži agurkai (augalinis) | DG-1F | 30 g | 0,20 | 0,10 | 0,70 | 3,30 |
| Vaisinis jogurtas | - | 125 g | 3,50 | 3,50 | 7,50 | 85,00 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **11,95** | **14,10** | **33,70** | **313,30** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **40,74** | **35,40** | **133,67** | **1003,22** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**3 savaitė**
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trijų grūdų dribsnių košė su avižų pienu (augalinis)(tausojantis) | KK-7 | 160 g | 4,80 | 4,00 | 24,80 | 152,00 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,50 | 0,50 | 16,25 | 71,50 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **5,33** | **8,60** | **41,09** | **260,65** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (tausojantis) | S-13 | 100 g | 1,00 | 2,50 | 4,00 | 45,00 |
| Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis) | KS-37 | 15 g | 1,49 | 0,48 | 6,90 | 39,00 |
| Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai (tausojantis) | PT-1 | 90 g | 18,00 | 3,60 | 12,60 | 157,50 |
| Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis) | G-12 | 80 g | 2,03 | 1,73 | 22,00 | 111,68 |
| Šviežių morkų lazdelės (augalinis) | DG-30 | 40 g | 0,24 | 0,12 | 3,16 | 16,80 |
| Švieži agurkai (augalinis) | DG-1F | 40 g | 0,27 | 0,13 | 0,93 | 4,40 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **23,03** | **8,56** | **49,59** | **374,38** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (tausojantis) | ABV-6C | 120 g | 16,80 | 9,00 | 22,80 | 240,00 |
| Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis) | P-23 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **17,01** | **9,13** | **29,49** | **266,83** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **45,36** | **26,29** | **120,17** | **901,86** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**3 savaitė**
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Grikių košė (augalinis)(tausojantis) | KK-8 | 160 g | 4,06 | 0,96 | 23,12 | 117,71 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **4,45** | **5,42** | **34,86** | **206,34** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-1 | 100 g | 0,83 | 1,32 | 4,30 | 32,97 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis) | PT-31A | 90 g | 18,79 | 3,10 | 0,90 | 111,64 |
| Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis) | G-5 | 80 g | 3,05 | 2,19 | 17,04 | 100,37 |
| Iceberg ir pekino salotos su krapais (augalinis) | DG-92 | 80 g | 0,80 | 3,84 | 5,04 | 56,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **24,60** | **12,15** | **37,90** | **366,37** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti mieliniai blynai | ABV-27 | 120 g | 6,22 | 13,36 | 31,46 | 263,90 |
| Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Pienas (2,5%) | - | 100 g | 3,40 | 3,30 | 4,90 | 63,00 |
| **Viso:** | | | **10,46** | **17,28** | **42,40** | **358,56** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **39,51** | **34,85** | **115,15** | **931,28** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**3 savaitė**
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis) | KK-8 | 160 g | 5,78 | 5,63 | 36,42 | 218,83 |
| Trintos braškės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **6,30** | **6,09** | **53,47** | **291,78** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis) | S-18 | 100 g | 1,50 | 1,50 | 8,00 | 50,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Naminiai žuvies piršteliai iš menkės | Ž-1 | 80 g | 15,20 | 2,00 | 12,00 | 132,00 |
| Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis) | G-2 | 80 g | 3,84 | 2,08 | 22,40 | 126,53 |
| Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-45A | 80 g | 0,90 | 3,83 | 10,34 | 53,84 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **22,57** | **11,11** | **63,35** | **427,77** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis) | G-12 | 140 g | 3,56 | 3,02 | 38,50 | 195,44 |
| Naminis pomidorų ir paprikų padažas (augalinis)(tausojantis) | P-50 | 20 g | 0,30 | 0,20 | 1,80 | 9,60 |
| Konservuoti kukurūzai (augalinis) | DG-40 | 30 g | 0,87 | 0,57 | 3,24 | 24,00 |
| Sūrio lazdelė "Pik Nik" | - | 20 g | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **10,07** | **7,95** | **43,61** | **288,04** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **38,93** | **25,16** | **160,43** | **1007,59** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**4 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis) | KK-13 | 160 g | 4,24 | 1,92 | 38,56 | 188,32 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **4,63** | **6,38** | **50,30** | **276,95** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Lęšių ir morkų sriuba (tausojantis)(augalinis) | S-10 | 100 g | 3,04 | 0,26 | 9,10 | 50,97 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Kiaulienos guliašas su morkomis, žirneliais, pomidorais ir žalumynais (tausojantis) | M-43B | 80 g | 10,40 | 3,60 | 11,20 | 96,00 |
| Virtų bulvių košė (tausojantis) | G-4 | 80 g | 2,90 | 4,13 | 10,78 | 90,24 |
| Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-25Š | 80 g | 1,60 | 4,00 | 6,40 | 56,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **19,07** | **13,69** | **48,10** | **358,61** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta varškė (tausojantis) | ABV-40 | 130 g | 16,13 | 16,11 | 11,09 | 251,21 |
| Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 30 g | 0,25 | 0,15 | 8,03 | 32,20 |
| Kviečių traputis | - | 10 g | 1,06 | 0,20 | 6,22 | 33,40 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **17,44** | **16,46** | **25,33** | **316,81** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **41,13** | **36,53** | **123,73** | **952,37** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**4 savaitė**
**Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis) | KK-8 | 160 g | 5,78 | 5,63 | 36,42 | 218,83 |
| Trintos braškės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **6,30** | **6,09** | **53,47** | **291,78** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su cukinija (tausojantis)(augalinis) | S-5B | 100 g | 1,20 | 1,50 | 5,00 | 40,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis) | PT-31A | 90 g | 18,79 | 3,10 | 0,90 | 111,64 |
| Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis) | G-5 | 80 g | 3,05 | 2,19 | 17,04 | 100,37 |
| Šviežių kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-68A | 80 g | 0,97 | 3,88 | 5,32 | 56,48 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **25,14** | **12,37** | **38,88** | **373,88** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti sklindžiai su obuoliais | ABV-55 | 120 g | 7,80 | 10,68 | 30,00 | 248,40 |
| Trintos avietės (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Pienas (2,5%) | - | 150 g | 5,10 | 4,95 | 7,35 | 94,50 |
| **Viso:** | | | **13,11** | **15,76** | **44,04** | **369,73** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **44,55** | **34,22** | **136,38** | **1035,39** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**4 savaitė**
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis) | KK-2 | 160 g | 3,44 | 2,21 | 13,95 | 98,40 |
| Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 20 g | 0,17 | 0,10 | 5,35 | 21,47 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **3,97** | **2,67** | **31,00** | **171,35** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis) | S-32A | 100 g | 3,50 | 2,50 | 9,00 | 65,00 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Kalakutienos troškinys ''Tikka masala'' su grietinėle (tausojantis) | PT-42A | 80 g | 16,90 | 3,03 | 1,88 | 106,61 |
| Virtas birus perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis) | G-9 | 80 g | 3,84 | 0,48 | 23,04 | 114,56 |
| Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-42A | 80 g | 1,06 | 4,60 | 8,81 | 78,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **26,43** | **12,31** | **53,34** | **429,57** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje kepti varškėčiai su aguonomis (tausojantis) | ABV-6A | 120 g | 22,96 | 14,83 | 31,70 | 339,49 |
| Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis) | P-15 | 25 g | 0,21 | 0,13 | 6,69 | 26,83 |
| Natūralus jogurtas | - | 15 g | 0,68 | 0,53 | 0,69 | 10,20 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **23,84** | **15,48** | **39,08** | **376,52** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **54,23** | **30,46** | **123,43** | **977,44** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**4 savaitė**
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė su sėlenomis ir pienu (tausojantis) | KK-9F | 160 g | 4,48 | 5,12 | 18,40 | 137,60 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Arbata be cukraus | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **4,87** | **9,58** | **30,14** | **226,23** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta brokolių ir moliūgų sriuba su kokosų pienu (augalinis)(tausojantis) | S-23L | 100 g | 1,50 | 5,00 | 6,00 | 70,00 |
| Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis) | KS-37 | 15 g | 1,49 | 0,48 | 6,90 | 39,00 |
| Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis) | M-13 | 90 g | 17,28 | 4,73 | 12,99 | 170,36 |
| Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | G-3 | 80 g | 3,94 | 0,42 | 24,29 | 109,44 |
| Marinuotų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-44A | 80 g | 0,96 | 4,00 | 7,20 | 68,00 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **25,16** | **14,63** | **57,38** | **456,80** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje kepta naminė bananų duona (tausojantis) | KS-21 | 120 g | 6,80 | 8,40 | 58,80 | 333,36 |
| Geriamas jogurtas | - | 125 g | 3,75 | 1,88 | 7,25 | 62,50 |
| **Viso:** | | | **10,55** | **10,28** | **66,05** | **395,86** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **40,58** | **34,49** | **153,57** | **1078,89** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Lopšelis - darželis ''Pasaka''
Kodas: 190021917
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Olga Žukovskaja
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Rasų g. 41, Vilnius

**4 savaitė**
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | K-2 | 1 vnt.(60) | 7,80 | 6,60 | 0,66 | 93,00 |
| Sviestas | - | 5 g | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,15 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Švieži agurkai (augalinis) | DG-1F | 30 g | 0,20 | 0,10 | 0,70 | 3,30 |
| Sezoniniai vaisiai | - | 90 g | 0,36 | 0,36 | 11,70 | 51,48 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **9,39** | **11,36** | **23,58** | **235,93** |

**Pietūs 12:15 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Itališka daržovinė sriuba su makaronais „Minestrone'' (tausojantis) | S-36 | 100 g | 1,22 | 1,36 | 5,95 | 41,62 |
| Grietinė (30%) | - | 5 g | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,40 |
| Tamsi pilno grūdo duona | - | 20 g | 1,00 | 0,20 | 10,48 | 51,00 |
| Lydekos karis su grietinėle (tausojantis) | - | 80 g | 12,80 | 5,60 | 4,80 | 120,00 |
| Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | G-1 | 80 g | 1,20 | 1,78 | 12,91 | 69,89 |
| Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | DG-25G | 80 g | 2,33 | 3,61 | 8,69 | 72,04 |
| Vanduo | - | 200 g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Viso:** | | | **18,68** | **14,05** | **42,97** | **368,95** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė (g) | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Konv. krosnyje keptos bulvių skiltelės su žalumynais (tausojantis) | G-6C | 140 g | 3,36 | 9,10 | 27,02 | 210,00 |
| Šviežias pomidoras (augalinis) | DG-19 | 20 g | 0,18 | 0,04 | 0,78 | 3,60 |
| Nat. pomidorų padažas ''Marinara'' (augalinis)(tausojantis) | P-4 | 20 g | 0,48 | 0,44 | 2,08 | 14,01 |
| Kefyras (2,5%) | - | 150 g | 4,80 | 4,80 | 5,85 | 85,50 |
| **Viso:** | | | **8,82** | **14,38** | **35,73** | **313,11** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **36,89** | **39,79** | **102,28** | **917,98** |

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė