



Lopšelis - darželis "Pasaka"

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10	160 g	39,20	0,96	4,80	179,20
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			39,60	5,45	16,54	267,88

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	S-49	100 g	1,07	1,35	6,60	43,02
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos karis su grietine (tausojantis)	PT-21A	80 g	12,68	7,08	4,65	133,03
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-39B	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,15	16,11	42,18	381,47

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas kokosinis varškės apkepas (tausojantis)	ABV-8B	160 g	23,17	12,03	33,61	328,45
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,52	12,93	37,75	359,13
Iš viso (dienos davinio):			82,26	34,48	96,47	1008,48

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

**1 savaitė
 Antradienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai)(tausojantis)	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,25	0,25	8,19	36,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,20	5,54	36,04	229,71

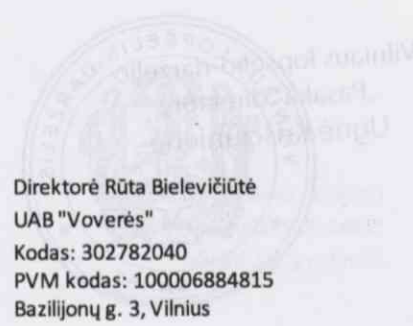
Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių (bulvės, morkos, cukinija, svogūnai, žiediniai kopūstai, cukinijos) sriuba (tausojantis)	S-5	100 g	1,08	1,60	4,88	38,51
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti vištienos kepsneliai (tausojantis)	PT-48	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	70 g	3,36	1,82	19,60	110,71
Šv. morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	80 g	1,62	5,71	8,29	89,64
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			33,02	15,15	63,50	464,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pasukų blynai "Amerikietiški blynėliai"	ABV-57	120 g	6,08	6,53	28,05	191,77
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)		150 g	4,95	4,80	7,20	91,50
Viso:			12,38	12,23	39,40	313,96
Iš viso (dienos davinio):			51,60	32,91	138,94	1008,24

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė



**1 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	70 g	8,61	8,19	0,49	109,90
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
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:			11,73	13,26	27,17	271,64

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais (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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos troškinytis (tausojantis)	M-17	80 g	16,18	4,10	6,78	135,33
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
Šviežiai rauginti agurkai	DG-2	80 g	2,24	0,00	9,04	15,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,97	9,08	60,59	395,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)	ABV-39D	140 g	20,68	11,68	25,22	283,96
Šiltas vyšnių padažas	P-23	25 g	0,20	0,11	9,19	36,40
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,00	12,66	35,56	337,36
Iš viso (dienos davinio):			59,70	35,00	123,32	1004,92

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižinė košė (tausojantis)	KK-26	160 g	11,28	5,60	43,28	287,20
Sviestas		2 g	0,01	1,65	0,02	14,88
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,24	0,24	7,80	34,32
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,53	7,49	51,10	336,40

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė moliūgų sriuba (tausojantis)	S-2	100 g	0,89	3,82	3,58	53,28
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai		5 g	0,49	0,14	2,33	13,50
Konv. krosnyje kepti jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	M-13A	90 g	16,74	4,34	8,66	146,53
Bulvių ir žirnių košė (tausojantis)	G-22	60 g	2,30	9,86	7,06	123,70
Šviežiai marinuotų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-44	70 g	0,91	2,73	7,84	62,30
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,33	20,88	29,46	399,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti keksiukai su morkomis, obuoliais ir linų sėmenimis (tausojantis)	KS-28V	120 g	4,88	8,18	22,86	177,48
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)		130 g	4,29	4,16	6,24	79,30
Viso:			9,40	12,36	32,10	270,47
Iš viso (dienos davinio):			42,26	40,73	112,65	1006,17

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio

„Pasaka“ direktorė

Ugnė Kriščiūnaitė

Lopšelis - darželis „Pasaka“

Kodas: 302782040

Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė

UAB "Voverės"

Kodas: 302782040

PVM kodas: 100006884815

Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	KK-5	160 g	3,76	1,60	20,02	112,03
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			4,16	6,09	31,76	200,71

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)(tausojantis)	Ž-1	80 g	15,75	4,40	12,51	152,66
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žimeliais, raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25I	80 g	3,84	5,12	6,16	83,84
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,03	13,95	57,79	466,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 fermentinis sūris		10 g	2,47	2,52	0,22	33,40
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Vaisinis jogurtas		125 g	3,50	3,13	11,38	88,75
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,86	8,83	51,26	323,09
Iš viso (dienos davinio):			42,05	28,88	140,80	990,60

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželis
„Pasaka“
Direktoriė
Ugnė Krisciūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"

Kodas: 302782040

Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"

Kodas: 302782040

PVM kodas: 100006884815

Bazilijonų g. 3, 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	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai)(tausojantis)	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,12	9,71	35,89	265,68

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos plovas su nešlifuotiems ryžiais, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	PT-16A	60/90 g	30,01	6,13	25,52	289,11
Šviežiai rauginti agurkai	DG-2B	40 g	1,12	0,00	4,52	7,60
Šviežias pomidoras	DG-19	40 g	0,40	0,08	1,68	6,80
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			36,99	9,60	53,94	444,86

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	19,72	10,77	22,21	264,68
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,08	11,67	26,36	295,37
Iš viso (dienos davinio):			64,18	30,99	116,18	1005,91

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**2 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			7,48	12,87	41,37	311,05

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių (morkos, bulvės, kopūstas, svogūnas) sriuba (tausojantis)	S-10	100 g	1,00	3,75	3,82	53,95
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai	KS-37A	15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Konv. krosnyje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas "Netikras zuikis" (tausojantis)	M-31	90 g	15,71	4,23	0,27	105,98
Kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Pekino kopūsto salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18E	80 g	1,20	4,04	5,36	60,75
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,41	14,15	38,44	372,86

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	ABV-27	120 g	8,14	7,60	28,72	201,20
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Pienas (2,5%)		150 g	4,95	4,80	7,20	91,50
Viso:			14,44	13,30	40,06	323,39
Iš viso (dienos davinio):			43,33	40,32	119,88	1007,30

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kviščionienė

Lopšelis - darželis „Pasaka“
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**2 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) su linų sėmenimis (tausojantis)	KK-12A	160 g	4,75	4,72	30,54	183,76
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,26	5,06	43,34	240,47

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-4	100 g	1,27	3,17	7,59	63,92
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti kalakutienos kepsnelis (tausojantis)	PT-31B	90 g	9,99	6,40	19,04	173,70
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16	40 g	0,52	1,24	6,53	39,36
Šviežias agurkas	DG-1F	40 g	0,27	0,13	7,53	32,38
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,45	15,11	70,70	488,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai (tausojantis)	ABV-61A	120 g	15,60	8,26	19,23	209,69
Šiltas vyšnių padažas	P-23	25 g	0,20	0,11	9,19	36,40
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:			16,86	8,57	34,63	279,49
Iš viso (dienos davinio):			39,56	28,74	148,68	1008,65

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	KK-13	160 g	4,24	1,92	38,56	188,32
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			4,64	6,41	50,30	277,00

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	S-1P	100 g	2,89	1,24	12,40	72,28
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	M-7	80 g	15,64	5,84	23,89	149,34
Virtų bulvių košė (tausojantis)	G-4	80 g	2,90	4,13	10,78	90,24
Įvairių kopūstų salotos „Coleslaw“ su moliūgų sėklomis, sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-38	80 g	1,31	2,52	4,56	49,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,09	15,71	64,61	440,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti lietiniai trikampio formos	ABV-1B	100 g	6,42	3,71	35,34	200,41
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Geriamas jogurtas		150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			11,15	5,98	47,04	289,10
Iš viso (dienos davinio):			40,87	28,10	161,94	1006,12

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželis
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Krisciūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"

Kodas: 302782040

PVM kodas: 100006884815

Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių ir bolivinės balandos košė (tausojantis)	KK-2B	160 g	7,58	6,06	31,22	210,93
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
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:			8,13	6,44	45,31	273,36

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališka daržovinė sriuba su makaronais „Minestrone“ (tausojantis)	S-36	100 g	2,49	3,40	13,82	95,86
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje keptas menkės kepnelis (tausojantis)	Ž-8	80 g	16,45	1,45	0,25	80,77
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25B	80 g	1,20	4,08	7,44	64,24
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,69	12,69	47,40	389,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	K-1	110 g	14,34	8,79	0,56	137,83
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,22	17,58	15,92	306,89
Iš viso (dienos davinio):			54,03	36,72	108,63	969,96

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Vilniaus lopšelis-darželis
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Krščioniene

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-8B	160 g	2,56	1,02	19,94	99,14
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			3,08	5,63	35,58	204,98

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su daržovėmis (morkos, bulvės, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (be odos)(tausojantis)	PT-48	90 g	20,96	7,20	0,27	135,83
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-42	80 g	0,93	4,05	6,66	65,60
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,65	16,82	45,01	434,47

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	ABV-8	160 g	21,85	14,32	28,11	328,76
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,21	15,22	32,26	359,45
Iš viso (dienos davinio):			55,93	37,68	112,85	998,89

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**3 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KK-4	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,55	8,68	41,13	273,36

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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 grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
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	1,89	24,29	122,69
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18F	80 g	1,26	2,24	4,52	44,24
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,54	11,92	52,65	416,94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptos bulvių skiltelės su žalumynais (tausojantis)	V-3	150 g	3,36	9,10	27,02	210,00
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,25	0,04	2,21	9,10
Kefyras (2,5%)		150 g	5,10	3,75	7,35	90,00
Viso:			8,71	12,89	36,58	309,10
Iš viso (dienos davinio):			40,80	33,49	130,36	999,40

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KK-1	160 g	4,06	0,96	23,12	117,71
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,66	0,66	21,45	94,38
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			4,76	5,75	44,61	249,29

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šv. daržovių sriuba (cukinija, kopūstai, morkos, svogūnai, bulvės) su brokoliais (tausojantis)	S-5A	100 g	0,90	1,33	4,07	32,09
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Maltos kalakutienos "Bolognese" (tausojantis)	PT-46	80 g	27,12	4,51	11,01	203,79
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežias pomidoras	DG-19	80 g	0,80	0,16	3,36	13,60
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,37	9,77	44,33	398,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (tausojantis)	ABV-61B	120 g	17,96	15,18	29,54	323,82
Trintos uogos (augalinis)	P-15	30 g	0,28	0,03	3,60	16,43
Natūralus jogurtas		30 g	1,35	1,05	1,38	20,40
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,59	16,26	34,52	360,65
Iš viso (dienos davinio):			56,72	31,77	123,46	1008,26

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žimūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"

Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	7,38	7,02	0,42	94,20
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Konservuoti žalieji žirneliai	DG-53	50 g	2,45	0,10	7,90	32,00
Tamsi grūdų duona		20 g	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,24	0,24	7,80	34,32
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,59	11,81	24,72	240,76

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė lęšių sriuba (tausojantis)	S-23C	100 g	1,27	3,85	4,47	58,46
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai		15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Troškinta jautiena gabalėliais "Befstrogenas" (tausojantis)	M-10	80 g	17,56	4,86	3,73	128,89
Bulvių ir kalafiorų košė (tausojantis)	G-18	80 g	1,93	13,59	7,18	156,12
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-33B	80 g	0,90	3,60	6,20	55,50
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,13	26,31	28,57	439,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklandžiai su bananais	ABV-32A	120 g	6,50	8,93	24,97	205,37
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Geriamas jogurtas		150 g	4,35	2,25	7,47	78,00
Viso:			12,21	12,08	36,59	314,06
Iš viso (dienos davinio):			46,92	50,20	89,88	994,29

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"
Kodas: 302782040
Žirmūnų g. 92, Vilnius

3 savaitė
Penktadienis

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	160 g	3,41	1,33	19,82	104,70
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
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:			3,95	1,71	33,92	167,13

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-18A	100 g	1,43	2,03	8,72	58,91
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti jūros lydekos ir menkės maltinukai (tausojantis)	Ž-9	80 g	17,37	4,40	5,46	130,92
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18E	80 g	0,83	3,89	3,61	49,38
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,82	14,37	53,16	444,70

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 fermentinis sūris		15 g	3,71	3,78	0,33	50,10
Grietinės ir žaliųjų žirnių padažas (tausojantis)	P-17	35 g	0,85	7,68	1,09	76,89
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,74	18,67	42,40	389,73
Iš viso (dienos davinio):			43,51	34,75	129,48	1001,57

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė